

« Le massage est une rencontre du cœur »

Selon les principes de l'ayurvéda, médecine indienne, l'énergie s'équilibre par l'alimentation et le massage. Une perception fine des nœuds du corps qui facilite la régénération. Ariane Cohen, praticienne, en témoigne.

Nous avons en nous des capacités d'autoguérison, c'est en partant de ce principe que depuis 5000 ans, l'ayurvéda – littéralement « science de la vie » –, médecine traditionnelle de l'Inde, s'attache à réguler les déséquilibres de l'énergie. En aidant le corps à retrouver sa fluidité par le massage, notamment. Formée il y a 20 ans à l'ayurvéda-massage, Ariane Cohen, fondatrice d'un centre de bien-être dans le Morvan (www.lafermeDeDivali.com), éclaire sa pratique.

L'AYURVÉDA AIDE LE CORPS à retrouver sa fluidité, notamment par le massage.



LA VIE. Que cherchez-vous en massant ?

ARIANE COHEN. En ayurvéda, tout est mouvement. L'observation du corps, l'intuition, le ressenti sont aussi importants que les traités médicaux. Le massage cherche à libérer les tensions du corps pour lui permettre de retrouver sa fluidité énergétique, et au-delà, ses capacités à s'équilibrer, à se guérir. Il ne s'agit pas de faire passer un quelconque fluide par les mains mais d'inviter le corps à travailler par lui-même. À la différence du massage du kinésithérapeute qui soignera un tendon ou traitera une douleur, je travaille à une remise en route globale d'un équilibre d'énergie. Tous les masseurs traditionnels, en médecine chinoise comme en ayurvéda, acquièrent cette capacité à sentir les points de blocage intérieur du corps.

Que ressentez-vous exactement ?

A.C. Ce n'est ni spirituel ni ésotérique. C'est physique, je peux sentir sous mes doigts des différences de pulsation, des blocages ou des « nœuds » qui empêchent la bonne circulation de l'énergie. Plus je masse – cela fait 20 ans – et plus la perception des corps s'affine, plus je suis à l'écoute des bruits silencieux des corps et moins je passe en force. Il faut beaucoup



ARIANE COHEN s'est formée à l'école Tapovan, centre pour l'enseignement et la pratique de l'ayurvéda et du yoga.

« NOUS OUBLIONS QUE NOUS AVONS UN CORPS MIRACLE AVEC DES CAPACITÉS À SE RÉGÉNÉRER. »

d'humilité dans les mains d'un masseur. Nous sommes là pour accompagner un mouvement qui se fait par lui-même. Nous oublions que nous avons un « corps miracle » avec des capacités incroyables à se régénérer. Si nous sommes parfois capables de nous rendre malades, nous pouvons aussi contribuer à notre guérison.

C'est l'enseignement de la pratique ayurvédique ?

A.C. Cette approche de santé préventive invite à une observation fine du corps pour déceler des signes avant-coureurs de déséquilibre. Un mauvais sommeil, une prise

DÉCOUVREZ LE MONDE PLUS JUSTE DONT RÊVENT LES ENFANTS

SŒUR EMMANUELLE NOUS A QUITTÉS IL Y A 5 ANS. L'ASSOCIATION ASMAE CONTINUE SON COMBAT ET A BESOIN DE VOUS. POUR LA SOUTENIR ET RECEVOIR LE DOSSIER SPÉCIAL SŒUR EMMANUELLE, ENVOYEZ UN COURRIER À :

association **ASMAE**
Sœur Emmanuelle
Agit pour l'enfance défavorisée

IMMEUBLE LE MÉLÈS
259 - 261 RUE DE PARIS
93100 MONTREUIL

DÉCOUVREZ QUEL ENFANT DE SŒUR EMMANUELLE VOUS ÊTES SUR
WWW.ASMAE.FR

LIMITE © ASMAE

de poids, des humeurs, des colères sont comme des signaux que le corps envoie. Des signes de dérèglement de nos énergies vitales – les *doshas* –, qui nous constituent. Tout au long de la vie, par ce que nous faisons, pensons ou mangeons, nous dérèglons et modifions cette constitution de base. Tant que ces dérèglements demeurent faibles, notre corps retrouve naturellement son équilibre, mais il peut arriver que les perturbations soient plus importantes. L'ayurvéda distingue sept niveaux de dérèglement, le dernier étant la maladie.

À quoi veillez-vous ?

A.C. À avoir moi-même une pratique énergétique personnelle, par exemple du qi gong, et puis, je m'efforce de rester centrée, avec une respiration ouverte, pas trop de tensions dans le corps, pas de préjugés non plus vis-à-vis de celui que j'accueille. La personne qui vous confie son corps vous offre sa confiance. Le massage est une vraie rencontre avec l'énergie de l'autre. Je ne regarde plus le corps matière, le corps physique avec toutes ses limites et ses imperfections

mais un être d'énergie, que je vois retrouver son élan vital, renouer avec plus de joie, plus d'équilibre, plus d'envie, plus de projets. C'est une rencontre du cœur. Quand tu masses, conseillent les Indiens, mets le cœur dans tes mains. ♥

INTERVIEW ÉLISABETH MARSHALL

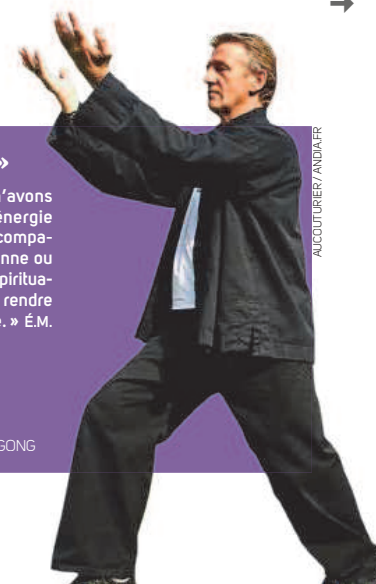
« Le qi gong aide à être plus disponible à sa vie »

« La médecine chinoise nous apprend qu'on doit tout digérer, la nourriture comme le reste. Or, avec trop d'informations, le corps encombré ne peut plus relancer tout seul la circulation. Par la lenteur des mouvements, le qi gong vise à faire circuler l'énergie partout où elle le peut selon les canaux des méridiens, vers le haut, vers le bas, et cela agit autant sur le physique

que sur le psychique. On travaille à la fois l'enracinement du corps à la terre par les pieds et le souffle pour mieux diriger le flux. Et on fait cela en conscience, pour se relier à ses perceptions. Quand nous pensons que nous n'avons plus d'énergie, c'est souvent parce qu'elle ne circule pas bien. Elle est captée par un emploi du temps surchargé, des soucis familiaux ou même une fatigue

continue. Et nous n'avons plus de place pour l'énergie profonde. Le qi gong, compatible avec la foi chrétienne ou n'importe quelle autre spiritualité, est un outil pour se rendre plus disponible à sa vie. » É.M.

DOMINIQUE CASAYS,
PRÉSIDENT
DE LA FÉDÉRATION
DES ENSEIGNANTS DE QI GONG



AUCOURTIERE/ANDRÉ