



Les Massages Ayurvédiques d'Ardhanarî 1/8 - Les Préparations de l'Espace et du Thérapeute...

Préparation de l'Espace...

Configuration de la pièce de thérapie :

Température de la pièce : Maxi 26 /27 degrés pour une personne frileuse.
Éviter l'encens pendant une séance de travail. Ne l'utiliser que pour purifier la pièce.
Allumer une bougie pour la représentation du Feu.
Mettre une plante pour la représentation de la Terre.
Mettre un récipient d'eau pour la représentation de l'Eau.
Laisser un filet d'air pour la représentation de l'Air.
La décoration doit pouvoir représenter l'Akasha.

Orientation :

Ne pas mettre la tête du patient au Nord. Si possible suivre le soleil, c'est-à-dire, lui mettre la tête à l'Est le matin, au Sud le midi et à l'Ouest, l'après-midi et le soir.

En dehors de massages spécifiques à caractère spirituel, si le praticien regarde le sud, il risque de perdre beaucoup d'énergie.

Contact des mains :

Poser les mains sur le dos d'une personne favorise la compassion. Dans le massage du dos, l'huile de Sésame est valable pour tous les états, pour toutes les circonstances cliniques et pour tous les âges. Ce massage permet de débloquer les 72.000 Nadis du corps énergétique.

Remarque sur l'huile :

L'huile doit être déposée en grande quantité car c'est le meilleur moyen de filtrer les énergies entre le patient et le praticien. Si elle est préalablement chauffée, c'est mieux. Des bandeaux de poignets sont nécessaires pour certains massages ou l'huile est consommée en abondance.

Schéma des doigts (idem pour les pieds):

Pouce = Ether = Ciel = Akasha
Index = Air = Vayu
Majeur = Feu = Agni
Annulaire = Eau = Jala
Auriculaire = Terre = Prithivi

Schéma des Mains :

Extrémités des doigts = Ether = Ciel = Akasha

2^{ème} et 3^{ème} phalanges = Air = Vayu

1^{ère} phalange = Feu = Agni

Paume = Eau = Jala

Thénar = Terre = Prithivi

Mouvement des Infinis :

Le mouvement des infinis représente la montée dans le plan spirituel.

Transpirations :

Pour limiter la transpiration, le praticien peut se refroidir avant en se mouillant à l'eau froide la fontanelle, le front et la nuque. Les poignets peuvent aussi être rafraichis.

Sens de passage sur les bras et les jambes :

La montée se fait par l'intérieur, le retour par l'extérieur mais pour le bras selon la rotation de la main, il est parfois nécessaire de croiser. Depuis l'intérieur du coude, il est bon d'orienter son mouvement vers le pouce qui, comme le gros orteil, se trouve normalement à l'intérieur.

La Discipline du Dinacharya

Din = Jour / Charya = Activité quotidienne

- 00- Se coucher avant 22 heures
- 01- Se lever vers 5 heures.
- 02- Aller directement à la salle de bains pour se nettoyer la langue à l'aide du gratte-langue.
- 03- Usha Pan : Boire de l'eau cuivrée, environ ½ litre par personne. Le cuivre est bon contre les infections, contre la fatigue chronique pour les adolescents qui ont des problèmes de peau et d'acné. L'eau cuivrée lutte contre l'obésité et équilibre les trois Doshas. Elle calme, agit sur la qualité du sommeil et aussi sur le feu digestif. Elle améliore le fonctionnement du foie et donc la vue. En cas de constipation, boire de 3 à 4 verres
- 04- Aller aux toilettes. A force de le faire tous les matins, l'organisme s'habitue et finit par coopérer. Ne pas oublier que tout ce qui n'est pas évacué se remet à circuler dans le corps.
- 05- Nettoyage des dents, ne jamais utiliser un dentifrice qui contient du sucre. Prendre de préférence un dentifrice qui a un goût acide, salé ou acide.
- 06- Gandouch, mettre l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile de sésame dans la bouche et la conserver de 15 à 20 minutes. Surtout ne pas l'avaler, elle est chargée des toxines de la bouche. C'est excellent pour les dents sensibles et pour les gencives fragiles. Il fait disparaître les mauvaises odeurs, améliore la voix et retarde le vieillissement du visage en imprégnant les joues par l'intérieur.
- 07- Prendre un peu de Dentipoudre sur les doigts et masser les dents et les gencives avec. Rincer à l'eau.
- 08- Nasya, le nez... Déposer une goutte d'huile de moutarde dans chaque narine et inspirez doucement.
- 09- Les yeux : mettre du kohol ou une goutte d'huile de ricin ou encore un peu de miel. Cela pique un peu mais ça passe très vite.
- 10- Auto-massage à l'huile de sésame. Les parties massées doivent être détendues. Choisir les positions qui le permettent, en changer selon la progression. Effectuer cet auto-massage de préférence les yeux fermés.
- 11- Farine de pois chiches : Prendre un peu de farine de pois chiches dans une main et s'en frotter le corps. Côté pratique, basculer à chaque fois, le paquet de farine d'une paume à l'autre et frotter le corps alternativement avec la main libre. Éviter de le faire sous la douche, cela risque de boucher le conduit.
- 12- Prendre ensuite une douche à l'eau sans solvant et évacuer les toxines en se frottant le corps à la main.
- 13- Commencer la partie Yoga avec la « Salutations au Soleil ». Travailler les respirations et les différents Asanas. Terminer par une courte méditation.
- 14- Enfin prendre un petit déjeuner de circonstance.

Les Autos-Massages

C'est un bien-être personnel qui peut permettre de mieux connaître son propre corps. Il permet de stimuler tous les circuits, lymphatique, sanguins et énergétique.

Il peut être pratiqué de diverses manières.

A- Auto-massage de tous les jours avant la douche ou le bain :

Cet auto-massage ne prend que cinq minutes. Mettre quelques gouttes d'huiles sur le bout des orteils, dans le nombril, dans les narines et dans les oreilles. En mettre autour de toutes les articulations et les masser doucement par des petits cercles. Puis faire sept cercles au niveau de chaque chakra.

4

B- Auto-massage dynamique de tous les jours également :

Cet auto-massage ne prend que quinze minutes. Commencer par un massage de la tête suivi d'un massage dynamique de tout le corps. Sur les jambes et les bras, les mouvements seront linéaires et rapides. Sur le ventre, la poitrine et le dos, les mouvements seront circulaires, en spirales ou en infinis.

C- Auto-massage Abhyanga :

Cet auto-massage doit durer au moins vingt-cinq minutes. Une durée de quarante minutes est conseillée sans jamais dépasser quarante-huit minutes.

Il est conseillé de le faire une fois par semaine. Le schéma de cet auto-massage est le même que pour le massage du même nom. On peut trouver ainsi les points douloureux. En insistant particulièrement dessus, on peut s'efforcer d'en extraire les tensions.

Première séquence de six à dix minutes :

Se masser les pieds et les jambes en commençant par le bout des orteils.

Deuxième séquence de six à dix minutes :

Masser les mains et les bras en commençant par l'extrémité des doigts.

Troisième séquence de six à dix minutes :

Masser les parties du dos accessibles ainsi que les épaules. Intégrer le massage des membres au massage du dos en effectuant des mouvements élargis sur les bras et les jambes.

Quatrième séquence de six à dix minutes :

Se masser le devant du corps et aussi le visage. Il est également possible de se faire la grande croix.

La Préparation du Ghee...

Le beurre que nous consommons communément présente deux inconvénients majeurs. Si on ne veut pas qu'il rancisse, il faut le placer dans un espace frais ce qui dégrade malheureusement certains de ses composants. De plus, sa cuisson à haute température génère une toxicité dans l'alimentation.

Le Ghee ou beurre clarifié est un beurre qui subit une préparation spéciale afin de pouvoir le conserver à température ambiante sans risque de détérioration... En le faisant cuir lentement, il se clarifie de lui-même, formant en surface une mousse blanche et dans le fond de la casserole, des grailles de couleur plus foncée. Le mauvais cholestérol est contenu dans ces deux résidus... Par cette transformation, les impuretés sont éliminées et ce beurre ne contient plus que des lipides. Le beurre clarifié est donc bien plus digeste que le beurre normal.

5

Utilisation...

Le beurre clarifié supporte des températures plus élevées que le beurre normal ou l'huile d'olive. De plus, il ne développe pas de goût de brûlé. C'est donc un ingrédient idéal pour la cuisson. Il est idéal pour préparer des sauces émulsionnées telles que la béarnaise ou la mousseline. Il est également recommandé pour le braisage des viandes ainsi que pour les cuissons sautées auxquelles il donne un goût inégalable. Il a aussi la propriété de développer les saveurs des épices. Très fortement utilisé en Inde et en Orient, le beurre clarifié intervient majoritairement dans la préparation de mets salés et sucrés.

Préparation :

Comme le Ghee se conserve plusieurs années, il vaut mieux en préparer une quantité conséquente. Une seule tablette ferait un volume insuffisant dans une casserole. Il vaut mieux le faire avec au moins quatre tablettes de 250 gr à couper de manière à ce qu'elles fondent plus rapidement.

Mettre le beurre dans une casserole à fond épais qui répartit mieux la chaleur. Faire fondre le beurre à une température raisonnable en évitant tout risque de carbonisation. Dans un premier temps, il est nécessaire d'atteindre l'ébullition, le temps que l'eau présente dans le beurre s'évapore ce qui ne demande que deux ou trois minutes. Surtout il ne faut pas couvrir la casserole sinon l'eau condenserait et retomberait dedans...

Puis baisser la température afin qu'aucun mouvement ne se fasse dans la casserole. Réglez votre feu pour rester à la limite du frémissement. La mousse commence à se former en surface et vous pouvez l'écumer régulièrement. Laissez à cette température pendant environ une heure... Des sédiments se déposent petit à petit dans le fond et il ne faut surtout pas les remuer...

Attention : Le Ghee doit dorer mais surtout ne pas brunir ce qui altérerait son goût... Dès que la cuisson est terminée, écumez proprement la surface. A l'aide d'une louche, prélevez le Ghee et versez le dans des récipients assez corps d'ouverture en utilisant un tamis dans lequel vous aurez mis plusieurs couches de gaz.

Très important :

La présence d'une seule goutte d'eau suffit à faire rancir le Ghee. Si les pots sont humides ou si les ustensiles utilisés sont mouillés, le Ghee ne se conservera pas car il rancira... En cuisine, vous devez toujours prendre le Ghee dans son pot avec une cuiller propre et sèche et le refermer aussitôt pour qu'il ne prenne pas l'humidité...

Pour le massage, n'utilisez que des pots de petites tailles d'environ 5 cl puisque vous le prendrez certainement avec les doigts...

Le Basti, nettoyage non agressif du Côlon :

Il sert à réduire le feu du système digestif et permet de décoller la croute qui finit par se fixer sur les parois du colon. Il peut être pratiqué une fois par semaine. Une fois par mois est déjà très bien...

Utiliser une seringue en plastique de 60ml et une canule rectale correspondante. A défaut de seringue associée à une canule rectale, une petite poire vaginale suffit... La remplir de 60 ml d'huile de sésame.

Prévoir une serviette périodique « Nuit » et une normale pour la journée qui suit...

6

- A faire dans la salle de bain après être passé aux toilettes : Introduire dans l'anus la canule le plus en profondeur possible. Injecter la totalité de la seringue puis la retirer et mettre la protection périodique en place...

- Se coucher dans son lit sur le dos, le fessier bien relevé par un gros coussin bien ferme et attendre dans cette position couchée au moins 10 mn pour que l'huile se répartisse dans le colon sigmoïde.

- Puis, avec le coussin toujours en place, se tourner sur le côté gauche pour au moins 10 mn pour que l'huile se répartisse dans le colon descendant.

- Puis, encore avec le coussin toujours en place, se remettre sur le dos avec le bassin surélevé pour au moins 10 mn pour que l'huile se répartisse dans le colon transverse.

- Puis, toujours avec le coussin toujours en place, se tourner sur le côté droit pour au moins 10 mn pour que l'huile se répartisse dans le colon ascendant.

Après, laisser passer la nuit...

Au matin, vidange garantie... Surtout ne pas attendre le dernier moment, ce serait catastrophique.

Il est conseillé même pour les hommes de conserver une protection pendant les heures qui suivent le lever.

Ardhanarî