

Le shirodara

Pour calmer le mental, rien ne vaut un filet d'huile de sésame tiède coulant sur le front. *Par Patricia Bernheim*

Les origines: Le shirodara est l'une des nombreuses techniques de massage de l'Ayurveda (du sanskrit *veda*, connaissance et *ayur*, la vie). Le postulat de la médecine ayurvédique est que tout est énergie. Au sein du macrocosme que représente l'univers, le corps est un microcosme dans lequel l'énergie vitale circule. La santé est le résultat d'un équilibre parfait entre l'homme et son environnement. C'est la condition sine qua non pour que le corps fonctionne sans problème, que ses pensées soient sereines, que ses émotions soient gérables, que ses relations avec son environnement physique et humain soient saines et stables. Lorsque cet équilibre est rompu, la maladie survient. Les massages ayurvédiques visent donc à ré-harmoniser au mieux l'énergie dans l'organisme. Le shirodara est particulièrement indiqué lorsque le mental est affecté. Cette médecine traditionnelle, née en Inde il y a environ cinq mille ans, est le fruit des observations et des méditations des Rishis, les hommes saints de l'Inde ancienne. D'abord transmises oralement, leurs connaissances ont ensuite été couchées par écrit et

ont influencé les médecines du Tibet, de la Chine, de la Perse, de l'Égypte, de la Grèce, de Rome et d'Indonésie. Mais c'est surtout dans les contrées où la culture indienne a été introduite de pair avec le bouddhisme que l'Ayurveda a obtenu le plus de succès. Un élan stoppé net lors de la colonisation britannique, période au cours de laquelle les centres d'études sont tous bannis. Il faudra attendre l'indépendance de l'Inde pour que l'Ayurveda revienne en force. Aujourd'hui, les médecines traditionnelles sont largement pratiquées dans la plupart des pays d'Asie, surtout parmi les populations qui n'ont pas accès à la médecine moderne.

Comment ça se passe? On enlève le haut avant de s'allonger sur une table de massage de manière à ce que le filet d'huile de sésame tiède coule du front vers les cheveux.

Le déroulement: Pour entrer doucement dans la détente, la praticienne commence par déposer une goutte d'huile essentielle de bois de santal sur le troisième œil. Cette essence a entre autres vertus celle de calmer la dispersion mentale et d'ouvrir à la méditation. Puis elle prodigue un massage doux de la tête et des pieds. Elle place ensuite le récipient contenant l'huile au-dessus du front, à la hauteur du troisième œil, et lui imprime de légers mouvements de va-et-vient tout au long du soin.

Ses effets: Le shirodara réduit le stress et calme l'esprit lorsque les idées se bousculent. Profondément relaxant et équilibrant, il agit sur le système nerveux et soulage du stress, de l'anxiété, de la dépression, des migraines ou des insomnies. Le massage du troisième œil ouvre par ailleurs à la spiritualité.

Sa durée: 1 h 15 dont 45 mn de shirodara

La fréquence: En fonction des besoins

Le truc en plus: L'huile de sésame est un excellent produit de beauté naturel pour la peau et les cheveux, qui en sont gorgés à la fin de la séance. Ce soin a aussi la réputation de relaxer les muscles faciaux et d'aider à réduire les rides.

Ce que j'en pense: Un pur moment de bonheur. Les idées se calment rapidement et cèdent la place à d'autres, bien plus agréables et sereines. Comme bercée par la délicate caresse de l'huile sur mon front, je flotte. Un bien-être dont on aimerait qu'il ne cesse jamais.

Où trouver des praticiens en shirodara?

Nos remerciements à Elisabeth Bongard, Institut Ganesh, 22, rue du Pont à Lausanne, 021 617 35 78, www.institutganesh.ch.

Tarif: 100 fr., remboursés par certaines complémentaires.

Liste des autres praticiens en massages ayurvédiques sur www.asca.ch

