

*Trip*  
AYURVÉDIQUE

Nalukettu, maison typique en bois, regarde l'océan Indien.

Peace and plenitude

Si le Kerala, au Sud de l'Inde, est le berceau de l'ayurveda, médecine vieille de 5 000 ans, le Somatheeram Health Resort en est l'un des plus beaux sanctuaires.

JE SUIS ASSISE nue sur un tabouret en bois dans la moiteur d'une maisonnette en pisé. Au plafond, le ventilateur brasse l'air saturé d'humidité, d'odeurs d'épices et de terre. La mousson ne va pas tarder. La sueur perle sur mon front. Dans la chaleur, mes muscles sont déjà détendus. Je vais me prêter à un rituel dont j'ignore tout. J'entends mes deux masseuses s'affairer. Leur doux babillage, des bruits de casseroles, de cuisine. A quelle sauce vont-elles me manger? Elles font chauffer l'huile de sésame. Le summum de la relaxation, le Shirodhara: un filet d'huile chaude versé en continu à l'emplacement du 3<sup>e</sup> œil sur le front. Un aller simple pour la rêverie, le paradis.

Vijini, ma masseuse attirée, s'approche. Nous n'échangerons que quelques mots car elle parle à peine anglais. Mais un autre lien se tissera, par la douceur, la bienveillance, le soin. Et je me remettrais entre ses mains comme un enfant avec une mère aimante. Chaque jour, Vijini m'aura massée, frictionnée, lavée, séchée. Elle m'aura prise par la main, m'accompagnant dans ce vaste jardin qu'est Somatheeram, à l'aplomb d'une côte sauvage. L'ayurveda appelle l'abandon. >>

*Savoring the benefits of Ayurveda at Somatheeram, an extraordinary wellness center in southern India.*

SITTING ON a wooden stool in a clay brick cottage, I can feel the perspiration beading on my forehead. The ceiling fan stirs the air, laden with humidity and the scents of spices and earth. I hear the masseuses going about their preparations, chatting softly, the clinking of pots and pans... They are heating sesame oil for *Shirodhara*: warm oil poured in a continuous thin stream on the "third eye" in the center of the forehead—pure bliss. Vijini, my masseuse, speaks almost no English, but we forge another type of connection, one of gentleness, complicity and trust. Every day she massages, washes and dries my body, accompanying me in the vast, lush garden that is Somatheeram, an enclave of well-being on the untamed Kerala coast.

Dressed in indigo, she sprinkles a yellow powder on the top of my head and rubs it in. I close my eyes. She presses my head with her fingers and sings. An incantation, a blessing. Her >

<< Vêtue de bleu indigo – son bleu de travail – , elle dépose une poudre jaune au sommet de mon crâne et fait la même chose sur le 3<sup>e</sup> œil. Je ferme les yeux. Elle garde deux doigts appuyés sur ma tête et chante. Incantation, bénédiction. Ses paroles parcourent mon corps, je frissonne. La beauté m’enveloppe. Un instant de grâce. Un sourire se dessine sur mes lèvres. Ensuite, en préambule, un massage bref et tonique du crâne aux reins. Puis Vijini me conduit sur la table en bois pour un massage à quatre mains. On est à des années lumières d’un spa occidental et de ses codes de confort. Ici, la médecine ayurvédique est exercée dans toute son essence. La table de massage en est la pièce maîtresse. Sous les litres d’huile déversés sur mon corps, elle devient une véritable savonnette. Je n’aurai pas trop de Vijini et de son acolyte pour m’éviter la glissade. Rires complices. L’ayurveda appelle la régression, des jeux d’enfants. Il y aura aussi le lait, le riz, la pulpe de papaye. Très vite ma peau devient incroyablement douce.

A Somatheeram, on me dit de revenir à la mousson, quand les plantes gorgées de pluie et de chaleur lâchent leurs bienfaits. Elles sont alors transformées en décoctions et autres potions. Leur principe actif est à son apogée et la cure plus bénéfique que jamais. C’est sûr, je reviendrai. ❏

SABINE BOUVET

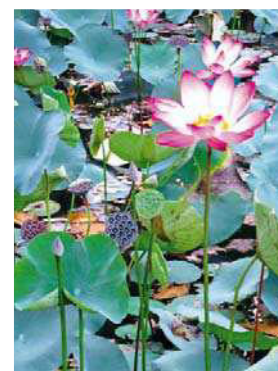
“

L’Ayurveda remonte à Brahma, créateur de l’Univers. Ayur signifie vie, veda savoir ou science.

”

< voice seems to pervade my body. A moment of grace. After a short, brisk rubdown from the top of my head to the small of my back, Vijini leads me to the wooden table for a four-hand massage. The treatments at Somatheeram reveal the very essence of Ayurveda, a 5,000-year-old medical discipline. Under the liters of oil poured over my body, the table becomes as slippery as soap. It’s all Vijini and her assistant can do to keep me from sliding off. We laugh. Ayurveda brings out the child in us. After the oil comes milk, rice, papaya pulp... And my skin becomes incredibly soft and smooth. Later I am invited to return during the monsoon, when the plants are gorged with rain and heat. Their active ingredients reach their peak, making the treatments more beneficial than ever. I have no doubt—I’ll be back. ❏

**SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT.** Toute cure débute par un rendez-vous chez l’un des douze médecins ayurvédiques du centre, qui identifie votre dosha (votre type d’énergie) : pitta, kapha ou vata. Les plats sont étiquetés au buffet pour une alimentation en accord avec votre dosha. Le diagnostic posé, votre programme de massage est établi sur 5 à 28 jours, avec une pratique quotidienne du yoga et de la méditation. Somatheeram dispose d’un jardin botanique de 600 espèces et son propre site de production de médicaments. [www.somatheeram.org](http://www.somatheeram.org)  
 ✈️ *Y aller* : vols Air France Paris-Cochin avec escale. Renseignements au 3654. [www.airfrance.com](http://www.airfrance.com)  
 Et aussi : [www.keralatourism.org/](http://www.keralatourism.org/) [www.abadhotels.com/mararibeach](http://www.abadhotels.com/mararibeach)



*Ci-dessus, de gauche à droite* : la baie sublime de Somatheeram. Sacs d’épices au marché de Cochin. Bassin de lotus au Abad Turtle Beach Resort de Mararikulam. *Ci-contre* : livret de feuilles de palme avec les principaux traités de l’ayurveda. Gingembre à la Ginger Warehouse à Cochin.