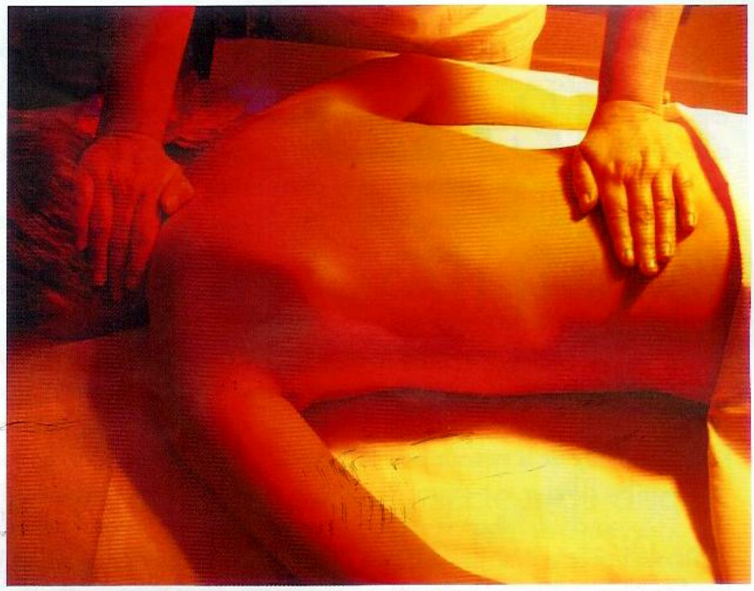
Abhyanga, udvartana, ansa, ... et cie

L'Asie au bout des doigts : Venus de Chine, du Japon ou d'Inde, les massages orientaux attirent de plus en plus de patients en quête d'harmonie intérieure. La Rochelle n'échappe pas à ce phénomène de mode.



L'abhyanga est un modelage complet du corps aux huiles chaudes ayurvédiques. L'udvartana est réalisé avec une préparation à base de farine de pois chiche et de plantes. Il nettoie la peau, stimule la circulation du sang et accélère l'élimination des toxines, idéal pour les petits problèmes de poids.

Des petits corps huileux caressés par des mains maternelles ! Les délices du massage se consomment dès la plus tendre enfance. *"En Inde, chaque mère masse son enfant quotidiennement, dès son premier mois. Ici, on découvre à peine l'art du toucher et ses bienfaits"*, explique Fabienne Cosso. C'est lors d'un séjour à la Réunion, qu'elle a découvert les bienfaits de l'ayurvéda, une pratique ancestrale en Inde : *"C'est une technique à la fois énergétique qui active les fameux "chakras" et relaxante combinant massages et exercices respiratoires."* Depuis, elle a ouvert un centre de massages ayurvédiques et propose des séances pour les mamans et leurs bébés, mais aussi des ateliers de formation tous les lundis et samedis, ainsi que des stages sur trois week-end. *"Ces ateliers s'adressent indifféremment aux professionnels ou aux profanes"*.

Une science millénaire

Contenues aux marges de la médecine officielle, ces pratiques orientales apparaissent comme des techniques plus préventives que curatives. *"Le massage, c'est la redéfinition des contours du corps, donc du moi"*, lâche Fabienne Cosso. *"C'est un précieux soutien en cas de fatigue, insomnie, dépression."* Elle constate que, parmi les personnes qui passent dans son centre, il n'est pas rare qu'après quelques séances *"beaucoup donnent des orientations différentes à leur vie. Il arrive aussi que des médecins nous envoient des patients."* Mais, à La Rochelle comme ailleurs en France, le massage doit se frayer un chemin entre les interdits et les préjugés qui l'associent soit à une pratique médicale, soit à une pratique à connotation sexuelle. Il s'agit de reconnaître le besoin, le droit et l'intérêt du toucher de bien-être. *"On a le droit de se faire du bien, même si on n'est pas malade"*, plaide Fabienne Cosso. Tapotements, frictions, pétrissages et pressions le long des trajets énergétiques offrent un plaisir qui est à la fois base et but du jeu ! Le corps se décontracte peu à peu : un moment rare de reconnexion avec soi-même.

Sylvie Girot



Fabienne Cosso 45 rue de la Maréchale à La Rochelle - Tél. 06 87 39 55 99
En savoir plus - www.ayurvedic.org Tout savoir sur l'ayurvéda. Site en anglais.