

L'Auto-massage Ayurvédique :

un art millénaire au service de votre bien-être

L'Abhyanga, tradition ancestrale de l'ayurveda, transforme le massage en un rituel quotidien de bien-être profond. Cette pratique millénaire d'auto-massage ne nécessite aucun partenaire : c'est un moment privilégié où l'on prend soin de soi, par soi-même, permettant de reconnecter corps et esprit dans une douce harmonie. Réalisable en 15 à 20 minutes, elle procure des bienfaits remarquables : elle retarde le vieillissement, améliore le sommeil, affine la vision et offre une peau plus vigoureuse.

LA PRÉPARATION : LE CHOIX DE L'HUILE

La première étape, essentielle, concerne le choix de l'huile. L'ayurveda préconise l'utilisation d'huiles comestibles plutôt que cosmétiques. L'huile de sésame constitue la base idéale, particulièrement pour les personnes de constitution Vata. Certains préféreront l'huile de coco, tandis que les profils Kapha opteront pour un mélange sésame-moutarde. Cette approche s'appuie sur la capacité d'absorption de la peau : tout ce qui est appliqué doit être assez pur pour être comestible.

LE MASSAGE : UN RITUEL DU HAUT VERS LE BAS

La tête et le visage

- Commencez par le cuir chevelu : appliquez l'huile en mouvements circulaires du front au sommet du crâne, dix rotations sur chaque hémisphère ;

- Massez les oreilles par petits mouvements circulaires, en insistant sur la zone entre le lobe et la mâchoire ;
- Pour le visage, une main sur chaque hémiface, effectuez dix mouvements circulaires en incluant les joues, les arcades sourcilières et le front ;
- Massez le front d'une tempe à l'autre avec dix mouvements, puis ajoutez trois mouvements circulaires sur chaque hémiface.

“

Les zones particulièrement tendues ou froides méritent une attention supplémentaire, signe d'une circulation à stimuler dans ces régions.

Le cou et les épaules

- Alternez les mains du menton vers les clavicules ;
- Placez une main de chaque côté de la nuque, avec des mouvements ovales sans trop appuyer ;
- Massez les trapèzes de la base du crâne jusqu'aux omoplates.

Le tronc

- Effectuez cinq mouvements circulaires sur le pectoral opposé en suivant la clavicule ;
- Réalisez de grands mouvements ovales sur tout le tronc, des clavicules au bas-ventre ;
- Sur le ventre, faites dix mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre pour suivre le sens de la digestion ;
- N'oubliez pas les flancs : cinq mouvements ovales de l'omoplate au bassin de chaque côté ;
- Terminez par dix mouvements circulaires sur les lombaires.

Les bras et les mains

- Massez chaque bras par cinq grands mouvements continus : passez sur le dessus à l'aller, sur l'intérieur au retour ;
- Pour les mains, massez dix fois le dessus puis la paume ;
- Malaxez chaque doigt de la base aux extrémités.

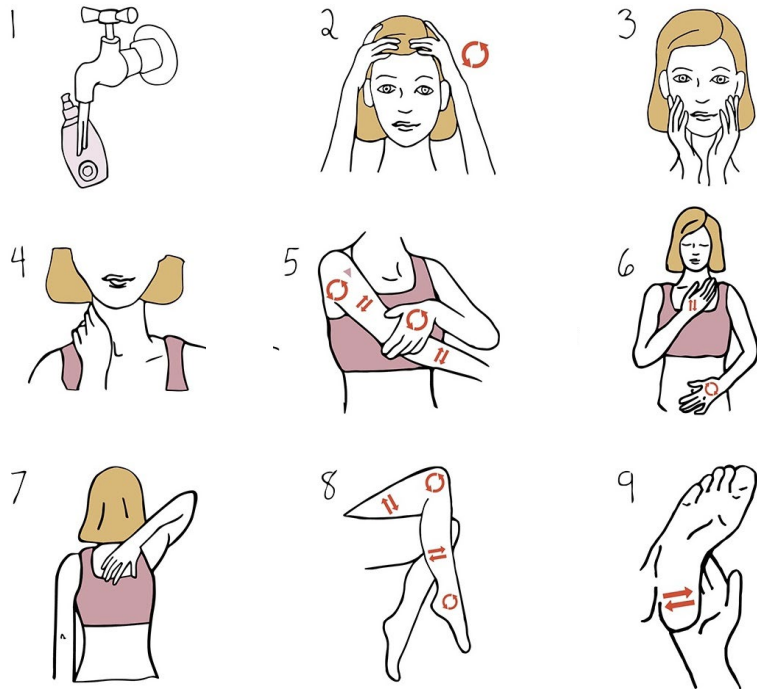
Les jambes et les pieds

- Avec les deux mains, effectuez cinq grands mouvements de la cuisse au genou, une main sur l'extérieur, l'autre à l'intérieur ;
- Massez du genou à la cheville avec la même technique ;
- Accordez une attention particulière aux genoux avec dix mouvements circulaires ;
- Pour les mollets, pressez en descendant sur les côtés ;
- Terminez par les pieds : massez la voûte plantaire et malaxez chaque orteil.

LES CLÉS D'UN MASSAGE RÉUSSI

L'abhyanga quotidien ne nécessite qu'une petite quantité d'huile tiédie. Les mouvements doivent être fluides et réguliers, en maintenant une pression modérée. Cette pratique régulière (5 à 7 fois par semaine) rend inutile l'application de crème ou d'huile hydratante supplémentaire, car elle nourrit naturellement la peau en profondeur.

Pour les personnes pressées, même un massage rapide apporte des bienfaits. L'essentiel est de maintenir une régularité dans la pratique et d'être à l'écoute de son corps. Les zones particulièrement tendues ou froides méritent une attention supplémentaire, signe d'une circulation à stimuler dans ces régions.



Quelle est votre Constitution ? Les bases pour vous reconnaître

L'ayurveda reconnaît trois constitutions principales (doshas) qui déterminent le choix de votre huile de massage :

VATA - vous êtes probablement de constitution Vata si :

- Votre peau est naturellement sèche et fine ;
- Vous êtes sensible au froid ;
- Vous avez une structure corporelle mince → Privilégiez l'huile de sésame, nourrissante et réchauffante.

PITTA - vous êtes plutôt Pitta si :

- Votre peau est sensible et réactive ;
- Vous supportez mal la chaleur ;
- Vous avez tendance à transpirer facilement → Optez pour l'huile de coco, rafraîchissante.

KAPHA - vous êtes de type Kapha si :

- Votre peau est grasse et épaisse ;
- Vous avez une structure corporelle solide ;
- Vous avez tendance à avoir froid et humide → Le mélange sésame-moutarde sera idéal pour vous stimuler .

Pour Aller Plus Loin

Envie d'approfondir vos connaissances en ayurveda ? Plongez dans « Ma Bible de l'Ayurveda » aux éditions Leduc, co-écrit par Fabien Correch, diplômé en études védiques, et Nathalie Ferron. Cet ouvrage de référence vous guidera dans la découverte approfondie de cette science millénaire.

BONUS EXCLUSIF

: découvrez une interview inédite de Fabien Correch en cliquant ici. Il y partage sa vision de l'ayurveda et des conseils pratiques pour intégrer de manière simple cette sagesse ancestrale dans notre vie moderne.