

AYURVEDA et RETRAITE «YOGA - QI GONG» au BIG BANANA ISLAND RETREAT

Le *Big Banana Island Retreat* est un lieu de retraite pour harmoniser corps et esprit avec le flot du prâna, grâce au contact avec la nature, à la pratique et l'étude du Yoga dans sa philosophie, aux soins ayurvédiques et aux repas sattviques.

En complément de la pratique du Yoga, du Qi Gong, et pour en renforcer les bénéfices, vous suivrez une cure ayurvédique sur neuf jours dans la clinique attenante au Big Banana Island Retreat : *le Swastha Ayurveda Retreat Center*, qui se trouve dans le jardin, juste derrière les cottages où vous serez hébergé-e.

Qu'est-ce que l'Ayurvéda ?

L Ayurvéda est la médecine traditionnelle indienne, utilisant les plantes médicinales en interne (médicaments) et en externe (massages et autres traitements du corps).

Ayur signifie *Vie* et *Veda* signifie *connaissance ou science*.

C'est une médecine holistique et naturelle qui prend en compte la personne dans son ensemble, pour qu'elle soit *Swastha*, mot sanscrit qui signifie : être physiquement, mentalement et socialement en parfaite condition.

Le centre possède un jardin avec plus de 90 plantes médicinales utilisées dans les traitements ainsi que dans certaines huiles préparées sur place par les thérapeutes pour les massages et pour Sirodhara.

Pendant le séjour, le médecin ayurvédique donnera une conférence sur les principes de base de l'ayurvéda, la cure Panchakarma et les principaux traitements. Vous pourrez poser les questions que vous souhaitez à cette occasion, ou pendant les consultations.

Le déroulement de la cure pendant votre séjour

Le premier jour, vous recevrez un massage Abhyangam suivi d'un bain de vapeur.

Vous verrez ensuite le médecin afin de décider quels traitements seront les plus adaptés à votre constitution, et vous recevrez ces soins sur les sept jours suivants.

Pour de plus grands bénéfices, des médicaments (plantes) en interne vous seront prescrits, inclus dans la cure.

Vous serez suivi-e toute la semaine par le médecin, que vous verrez chaque jour pour ajuster les soins ou médicaments si nécessaire.

Le dernier jour, vous terminerez la cure par un massage Abhyangam suivi d'un bain de vapeur.

Si vous avez un problème de santé, il est important de le signaler, et de venir si possible avec des résultats ou examens médicaux récents.

Une cure plus longue peut alors vous être conseillée, notamment Panchakarma, que vous pourrez suivre à un autre moment, lorsque vous pourrez vous y consacrer totalement.

Pendant la cure, si votre état nécessite des soins locaux adaptés, ils peuvent vous être prescrits à la place ou en plus des soins prévus.

Les traitements les plus courants et leurs bénéfices

Abhyangam + Steam Bath : massage à l'huile de la tête aux pieds avec des pressions sur certains points (40 minutes), suivi d'un bain de vapeur (5 à 10 minutes). Relaxe et régénère, améliore la circulation sanguine, enlève les douleurs et tensions corporelles. Le bain de vapeur juste après permet une meilleure assimilation de l'huile, élimine les toxines, et il est aussi conseillé pour enlever l'excès de graisse du corps. Mais en cas d'hypertension ou de problèmes de circulation sanguine, le bain de vapeur ne peut être donné.

Sirodhara : application d'huile sur tout le corps, puis un filet d'huile continu est versé sur le front pendant 30 minutes pour stimuler la glande pituitaire. Ce traitement relaxe profondément le système nerveux. Il soulage le stress, l'anxiété, la dépression, les insomnies, les migraines. Il libère les émotions et pensées négatives. Il améliore la concentration, la clarté mentale et la compréhension. Il éveille la connaissance intuitive du corps. Pour en ressentir les premiers bénéfices, il doit être suivi trois jours minimum.

Podikhizi : après application d'huile sur le corps, des petits pochons remplis de poudre médicinale, trempés dans de l'huile tiède, sont appliqués par tapotements sur tout le corps ou sur les zones douloureuses. Enlève douleurs et tensions corporelles (muscles, ligaments, articulations), oedèmes, en relançant la circulation sanguine, l'afflux de sang permettant d'éliminer les toxines accumulées dans certaines zones (devenues alors douloureuses). Stimule également les terminaisons nerveuses.

Elakkhizy : même traitement que Podikhizi, avec des pochons remplis d'herbes médicinales à la place de la poudre. Les herbes sont fraîchement cueillies, puis mélangées à de la noix de coco, du citron, du sel, du curcuma... selon le besoin du patient. Le mélange est frit dans de l'huile de sésame ou une autre huile si nécessaire, et placé dans des petits pochons en coton qui sont alors appliqués sur tout le corps. Ce traitement est conseillé pour les problèmes osseux, articulaires, et du système nerveux. Il améliore la circulation sanguine, la texture de la peau, renforce les muscles, élimine douleurs et tensions corporelles. C'est aussi un traitement anti-âge et régénérant.