L'Ayurvéda à Savièse aussi

Science et philosophie désormais très à la mode, considérée par certains comme le plus ancien système médical connu, l'ayurvéda invite les Saviésan-ne-s à se connaître eux-mêmes, par l'intermédiaire de Monica Pinto. Qui ouvre la constitution de chacun-e à... l'air, le feu et l'eau. Pour un meilleur équilibre vital, et un renouveau dans l'harmonie. Détails...

Se rendre chez un thérapeute, ça fait du bien, c'est sûr. D'autant qu'il y en a de très compétents à Savièse. Dans de nombreux domaines. Parmi ceux dont les patients-clients parlent beaucoup en ce moment: l'ayurvéda. Késako?

Pour les curieux c'est...

«Née en Inde, l'Ayurvéda, connaissance de la vie, est le plus ancien système médical connu, encore pratiqué de nos jours, explique Monica Pinto. Science et à la fois philosophie, l'Ayurvéda considère l'être humain dans son ensemble et nous invite à se connaître soi même, à vivre une vie saine et évolutive en accord avec la nature, et repose sur l'harmonisation du corps, de l'âme et de l'esprit.» D'ailleurs, à titre officiel l'Ayurvéda définit ceci: *«La personne en bonne santé est celle dont les humeurs, les tissus, l'appétit et l'élimination sont équilibrés, dont l'esprit, le corps et l'âme sont emplis de félicité.»*

Techniquement, en Ayurvéda on évalue les déséquilibres qui compromettent le bien-être des patients en termes de doshas. Les doshas sont des forces, des principes énergétiques qui opèrent à tous les niveaux et régissent les phénomènes que nous observons dans la matière (communément appelés «bio-énergies»). Ces paramètres permettent d'identifier les multiples facteurs qui supportent ou nuisent à la santé. Les doshas sont présents dans des proportions différentes chez chaque être humain. Par conséquent, les recommandations de l'Ayurvéda seront aussi individualisées.

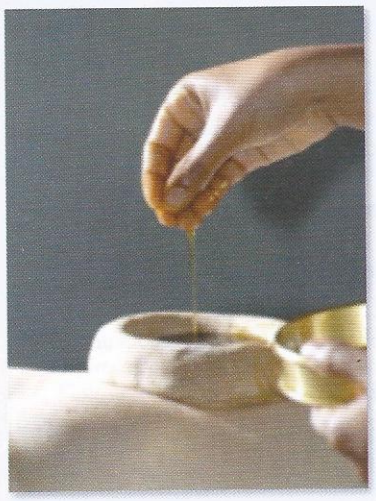
La constitution propre à chaque personne est basée sur trois grandes forces vitales: Vata (air), Pitta (feu), et Kapha (eau). Leur équilibre est la clé de l'harmonie et de la santé de l'individu.

Comment trouver cet équilibre?

Par:

- des conseils nutritionnels,
- des appuis psychologiques lors de troubles psychiques et émotionnels,
- des soins appropriés.

Cela porte notamment sur l'hygiène de vie, et cela permet de libérer le corps des tensions. Ou des toxines accumulées, au niveau physique et psychique. Pas mal, hein?



Quelles sortes de massages?

Habitant Savièse depuis 35 ans, Monica Pinto est thérapeute en Ayurvéda diplômée. Elle dispose également de plusieurs certificats, soit en thaï-yoga, soit en réflexologie, soit en shiatsu, etc. Elle reçoit dans son cabinet pour des consultations ponctuelles ou pour des suivis.

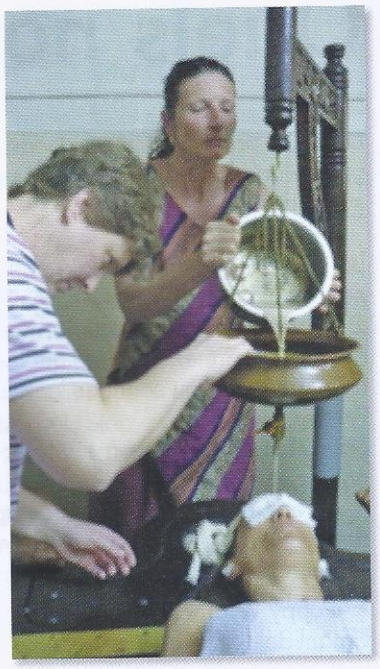
Coordinatrice romande de l'association suisse des praticiens en médecine et thérapie ayurvédique - dont elle est la seule représentante en Valais - elle constate que les patients arrivent souvent avec des demandes spécifiques. Il faut savoir que parmi les "outils" ayurvédiques les plus exploités se trouvent divers massages à l'huile chaude, des gommages, des massages du bébé et de l'enfant, des cataplasmes à base de céréales ou de légumineuses, des "pitchu" à savoir des compresses de décoction, des massages de la tête pour combattre le stress, l'anxiété, l'insomnie, etc. ainsi que des massages énergétiques avec des épices!

Pour ce qui est des effets, *«l'Ayurvéda ne peut pas faire des miracles mais beaucoup de patients voient leurs troubles soulagés, une amélioration de leur qualité de vie, voire même une rémission possible, notamment en cas de maladies chroniques.»*

Des conseils "santé"

A Savièse, la plupart des clients ont entre 30 et 65 ans.

«A 80% ce sont des femmes, ajoute Monica. Mais les hommes qui font l'expérience d'un massage Ayurvédique traditionnel sont toujours très agréablement surpris et reviennent. Ils sont intrigués par les huiles utilisées. Mais c'est surtout le phénomène des doshas (constitutions) qui les interpellent le plus...»



Précisons que rien n'est accompli au hasard. Avant de commencer des soins ou un suivi thérapeutique, un entretien préalable est effectué. Des questions posées, des réponses données, et le cas échéant un programme élaboré au fur et à mesure. Des possibilités de cure aussi. Prière de se renseigner sur les tarifs. Par ailleurs, l'Ayurvéda propose une approche qui n'exclut pas du tout la médecine traditionnelle; elle est complémentaire.

Hervé Lochmatter
avec samayurveda.com

MONICA PINTO
Thérapeute en Ayurvéda diplômée

HANUMAN
ESPACE AYURVÉDA

- **Contractures et tensions musculaires**
- **Troubles digestif**
- **Migraines**
- **Stress, Burn-out**
- **Troubles du sommeil**
- **Problèmes de peau etc.**

Rte des Mouresses 20, Savièse - Tél.: 078 910 21 59
Agrée RME // EGK, membre actif et coordinatrice romande à l'ASMTA (association suisse des médecins et thérapeutes en Ayurvéda)