

# En quoi consiste la méthode «Atreya Abhyanga®»?

## Massage Thérapeutique psycho-corporel en Ayurvéda - Atreya Abhyanga®

Cette méthodologie a été développée par [Vaidya Atreya Smith](#) après une vingtaine d'années de travail clinique en Inde et en Europe. Ce programme est le seul en Europe qui forme les praticiens à l'utilisation des trois doshas : vata, pitta et kapha dans le massage. Sans une bonne compréhension des doshas et de ses fonctionnements dans le corps, nous ne sommes pas à même d'utiliser le massage en tant que science thérapeutique. La présentation du massage selon l'Ayurvéda en Europe est généralement dénuée des aspects subtils qui en font une thérapie efficace, et il en est de même pour de nombreuses méthodes provenant de la tradition védique indienne.

En médecine ayurvédique, le massage n'est pas une thérapie à part. Toutes les thérapies ayurvédiques – internes ou externes – sont divisées en deux types : Brimhana (tonifiant, augmentant) ou Langhana (réduisant). Cette classification s'adresse à l'augmentation ou à la réduction des trois doshas, vata, pitta ou kapha. Ainsi, toutes les thérapies ayurvédiques traitent les trois doshas à l'aide de leurs thérapies qui augmentent ou qui réduisent. Les thérapies à usage externe en Ayurvéda peuvent être douces ou fortes, huileuses ou sèches, etc. ; la thérapie employée dépend de :

la personne et de sa constitution (Prakriti)

la personne et de son déséquilibre doshique (Vikriti), l'âge, du sexe et de la saison.

La Méthode Atreya Abhyanga® enseigne comment choisir la thérapie externe adaptée à la personne. La plupart des thérapies externes employées en Ayurvéda sont basées sur le toucher. Par conséquent, la Méthode Atreya Abhyanga® enseigne à l'étudiant le toucher thérapeutique par la présence. Afin d'obtenir une bonne réponse thérapeutique, l'Ayurvéda met l'accent sur l'hygiène personnelle – mentale et physique. Le toucher thérapeutique psycho-corporel requiert un engagement de concentration de la part du thérapeute. Par l'emploi de thérapies du souffle traditionnelles alliées à des exercices pour concentrer l'attention, le thérapeute est à même de stabiliser son propre processus de pensée. La Méthode Atreya Abhyanga® prend les valeurs traditionnelles indiennes pour les intégrer à la qualité du thérapeute, ainsi cette partie de la méthode nécessite une observation de soi pour devenir un thérapeute psycho-corporel professionnel efficace.

La Méthode Atreya Abhyanga® enseigne comment employer des huiles et des poudres en usage externe. Selon l'Ayurvéda, toute substance thérapeutique employée sur le corps a pour but d'augmenter ou de réduire le dosha. Avec cette méthode, l'étudiant sera en mesure de décider quand employer des huiles ou des poudres dans les massages. Contrairement aux méthodes de massage occidentales, l'Ayurvéda ne traite pas les muscles ni les autres tissus. La vulgarisation de l'Ayurvéda en Europe fait malheureusement croire que le *massage selon l'Ayurvéda* consiste à enduire généreusement de l'huile chauffée sur le corps. Cette méthode est loin de refléter la tradition et il est impossible de trouver une citation dans les textes classiques d'Ayurvéda qui soutienne l'idée d'un massage à l'huile pour tous sans prendre en considération le type corporel, l'âge et le sexe.

La Méthode Atreya Abhyanga® emploie trois procédés et trois différents types de touchers pour contrôler les doshas. Pour chaque procédé, il existe plusieurs techniques psycho-corporelles. Dans la Méthode Atreya Abhyanga® on emploie également la chaleur associée aux huiles ou

poudres pour contrôler la fonction des doshas. L'Ayurvéda utilise un terme sanskrit différent pour chaque type de pression ou de substance thérapeutique. Par exemple, *Udvaartana* signifie qu'on emploie une poudre pour masser avec une pression normale et *Udgharshana* signifie qu'on emploie une poudre pour masser avec une forte pression. Les diverses poudres entraînent des résultats thérapeutiques différents pour différents doshas. Tous ces effets et actions sont expliquées et enseignées dans notre école. La Méthode Atreya Abhyanga® peut s'employer pour le Bien-être, toutefois cette formation met l'accent sur l'enseignement de l'authentique approche ayurvédique traditionnelle des thérapies externes - et pas seulement sur l'application d'huile sur le corps.

En fait, l'application d'huile est uniquement indiquée pour contrôler le dosha vata. L'huile s'emploie aussi dans certaines thérapies Langhana (réduisantes) telles que Shodhana Snehana. Les textes classiques énoncent que Abhyanga doit être pratiqué au quotidien pour contrôler le dosha vata. Littéralement, Abhyanga signifie "auto-application d'huile". Pourquoi ai-je choisi le nom «Méthode Atreya Abhyanga®» pour indiquer toutes les thérapies externes en Ayurvéda au lieu de « auto-application d'huile » ? La principale raison est de donner à mes étudiants un nom à utiliser légalement pour décrire l'approche authentique de la médecine ayurvédique concernant les thérapies externes. L'autre raison est que de nombreux termes tels que « massage », « massage thérapeutique », « massage ayurvédique » sont des noms ou marques enregistrées et déposées et que leur utilisation peut entraîner des problèmes légaux. Finalement, le terme Abhyanga en Occident est désormais associé à toute forme de massage ayurvédique à l'huile. J'ai choisi ce terme parce qu'il est associé au mot *massage* sans son emploi. Tout étudiant diplômé de la Méthode Atreya Abhyanga® peut utiliser ce nom gratuitement.

Malheureusement, vous êtes parfois trompés par des gens malhonnêtes. Des personnes emploient le nom de ma méthode et déclarent avoir été formées par moi ou l'équipe de l'IEEV et demandent souvent les mêmes tarifs (ou plus) pour leurs formations. Seuls trois enseignants ont été formés pour enseigner la Méthode Atreya Abhyanga®:

[Marie-Angèle BONATO](#)  
[Linda BENGOUER](#)  
[Joël TOUGOURDEAU](#)

Ces trois enseignants ont fait une formation de 5 ans avant d'être autorisés à enseigner cette méthode psycho-corporelle ayurvédique. Chacun d'eux est thérapeute professionnel ayant fait une formation d'enseignant. Les étudiants ayant complété la formation de la Méthode Atreya Abhyanga® ne sont pas formés pour enseigner – ils sont formés pour pratiquer. Seuls les professeurs sont qualifiés à appliquer les protocoles pour les cas spécifiques. Je connais des personnes qui après avoir fait un stage de six jours dans notre école se déclarent « enseignant » de massage. Par conséquent, si vous désirez être formés correctement sur les thérapies externes ayurvédiques traditionnelles en France, notre école est faite pour vous. Si votre but est de simplement masser vos amis et votre famille sans approche approfondie, je vous déconseille notre école. Il n'y a rien à redire concernant le « Bien-être et la Relaxation » - mais ce n'est pas ce que l'IEEV propose à travers la Méthode Atreya Abhyanga®.

L'IEEV délivre un diplôme intitulé « Méthode Atreya Abhyanga® » pour toutes nos formations de massage.

Cordialement, Vaidya Atreya Smith Janvier 2012

Copyright © 2012

Massage Ayurvédique, Massage Abhyanga, Méthode Atreya Abhyanga®, Atreya Abhyanga, Massage thérapeutique psycho-corporel en Ayurvéda.

Cette page traite du massage selon l'Ayurvéda, (massage utilisant le savoir-faire de l'Ayurvéda) et décrit notre programme de formation au massage ayurvédique psycho-corporel ou de Massage Thérapeutique en Ayurvéda (Atreya Abhyanga®).