

# VOYAGE EN AYURVÉDA

Médecine traditionnelle indienne ancestrale, l'ayurvéda a le vent en poupe. *Sport & Style* a testé le potentiel d'une cure ayurvédique en pleine forêt tropicale, dans la province indienne du Karnataka. On en ressort (presque) différent !

PAR EMMANUEL LE BER | PHOTOS MARIO PALMIERI POUR SPORT & STYLE

## JOUR 1 LA DÉCOUVERTE

J'ai rendez-vous ce matin avec le médecin, Reji Raj, docteur en ayurvéda. Dans la vaste salle d'attente baignée de lumière d'où l'on peut apercevoir la canopée sans fin de cet éden privé, j'attends sans vraiment savoir ce que je fais là. À 10 heures pile et en blouse blanche, je vois débarquer un acteur de Bollywood dont le sourire Ultra Bright est surmonté d'une moustache à la Freddie Mercury. « Je suis le docteur Reji Raj. » Top crédibilité !

Comme pour contrer les doutes qui doivent se lire sur mon visage, l'homme m'explique qu'il a fait sept ans d'études, que l'ayurvéda est reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé et qu'un traitement efficace nécessite au moins un mois de soins mais qu'il va s'adapter à ma cadence de journaliste parisien pressé. Le resort de luxe Vivanta By Taj de Coorg propose des formules de 7, 14, 21, voire 41 jours, mais pour moi ce sera du sur-mesure : 3 jours et 3 nuits de cure.

La consultation commence. Elle se situe entre une visite chez un généraliste et une séance chez le psy. C'est d'ailleurs là tout l'intérêt de cette forme thérapeutique, son approche holistique. Il s'agit de préserver à la fois les équilibres physique, mental et psychique.

Après avoir longtemps observé le teint de ma peau, la texture de mes cheveux, m'avoir questionné sur mes habitudes alimentaires, mes pratiques sportives, m'avoir même soumis à un long questionnaire très personnel - entre carnet de santé et journal intime -, puis enfin pris le pouls avec trois doigts sur mon artère radiale, le verdict tombe. J'appartiens à la catégorie vata ! C'est comme si on m'apprenait à 40 ans passés mon ascendant médical. Rien de grave, un simple déséquilibre de mes *doshas* (mes forces vitales), qui accentue ma propension au stress et explique parfois quelques troubles digestifs. Le docteur s'isole pour préparer mon ordonnance. Ici, point de médicaments. Que du naturel, garanti sans effets secondaires. Le traitement s'organise sur tous les fronts : diététique, soins massages et relaxation.

Direction, donc, la salle de Vinay, mon prof de yoga. Le soleil est au zénith, les yeux mi-clos, les mots de Vinay sont comme un souffle paisible : « Relax, relax, just breath ». Pas souple pour un sou, j'enchaîne le best-of des postures Pour les Nuls. Vinay m'écartèle, j'ai l'impression d'être un poulet qu'on désosse. Je me pince les lèvres et je pense très fort dans ma tête : relax, relax, just breath. À l'issue de deux heures d'exercices intenses,

## OÙ DORMIR ?

Respirer à 1 300 mètres d'altitude dans la station balnéaire de Coorg au Vivanta By Taj Hotel, dans la province du Karnataka, en pleine forêt tropicale. Choisir parmi les 62 bungalows et villas qui jonchent le domaine de 73 hectares celui qui nous convient le mieux (de 80 à 835 m<sup>2</sup>, on ne devrait pas manquer d'espace). Familles, hommes d'affaires et amoureux de la nature, ne pas s'abstenir. Barboter dans la piscine à débordement plongeant sur la canopée ou méditer dans un temple adjacent. Mettre au point sa propre cure avec des packs ayurvédiques sur mesure.

À partir de 210 € la nuit, jusqu'à 1 800 € pour la villa avec piscine, [www.vivantabytaj.com](http://www.vivantabytaj.com)

Séjour de 10 jours/7 nuits avec Asia à partir de 2 761 € par personne. Inclus vols Paris/Bangalore, Bangalore/Bombay et Bombay/Paris avec Jet Airways, les transferts, 5 nuits au Vivanta By Coorg en chambre double supérieure avec petit-déjeuner, 2 nuits au Taj Land's End à Bombay en chambre deluxe avec petit-déjeuner. 01 44 41 50 10, [www.asia.fr](http://www.asia.fr)

La piscine à débordement du Vivanta By Taj avec canopée à perte de vue, encadrée de deux petits jacuzzis en plein air.

