

SANTÉ - Isabelle Kermarrec (Cormoranche) : « Le massage ayurvédique agit sur le physique et le psychologique »



Publication : dimanche 28 février 2021 14:05



Rencontre :

Originaire de Crêches-sur-Saône, Isabelle Kermarrec, assistante de direction de formation, a entrepris une reconversion professionnelle il y a 4 ans.

Établie à Cormoranche-sur-Saône, elle est aujourd'hui, une naturopathe reconnue, spécialiste des massages bien-être orientée dans la gestion du stress et du poids. Isabelle est également bénévole à l'association mâconnaise Les Fées Papillons, où elle accompagne gratuitement les personnes touchées par le cancer.

« J'avais envie de faire autre chose dans ma vie et d'accompagner les gens dans un mieux-être », confie-t-elle. « Je me suis donc formée sur les différentes techniques de massages auprès d'un centre à Lyon. J'ai fait la connaissance d'un des professeurs, une dame formée en Inde au massage ayurvédique. Elle était très pédagogue et avait une aura fabuleuse. » Très vite conquise, Isabelle s'oriente vers cette pratique indienne dite ayurvédique. Le nom vient d'āyurveda, qui signifie en sanskrit (langue de l'Inde ancienne) « science de la longévité ».

« Le massage ayurvédique prend en compte tous les aspects de la personne, le corps, l'esprit et l'émotionnel... Il permet de travailler avec les éléments de la nature. Il se caractérise notamment par des mouvements circulaires, des balayages, des pressions et des tapotements sur divers endroits du corps pour offrir une détente absolue au corps comme à l'esprit.

On travaille avec l'air, l'eau, le feu et la terre dans les mouvements, ce qui permet d'avoir un massage complet adapté à chaque personne. Pour la terre, on utilise des mouvements très appuyés d'ancrage, alors que ceux du feu sont balayés afin de débarrasser le corps de certaines choses. Les mouvements de l'air sont plus doux, on effleure simplement. La corrélation de tous ces mouvements apportent un massage en profondeur avec une parfaite détente. Le massage ayurvédique apporte une relaxation, de l'énergie et agit sur la personne tant sur le plan physique que psychologique. »

Cette technique de massage requiert l'utilisation d'huiles spécifiques selon les doshas (profil) de la personne. Les doshas sont, dans l'āyurveda, trois énergies vitales ou « humeurs » responsables des processus physiologiques et psychologiques.

Un entretien approfondi avant le premier soin permet le bon diagnostic pour la personne. La thérapeute s'appuie toujours sur la naturopathie, précieux outil fondé sur 3 piliers : l'équilibre alimentaire, l'aspect physique et la stabilité psychique pour accompagner au mieux chaque patient.

« Ce qui m'anime ? Apporter du bien-être aux gens et les accompagner. Avancer et apprendre toujours sur l'humain. Quant aux Fées Papillons... Je vois les gens partir heureux et revenir guéris. Être témoin de cette évolution est une belle récompense ! »

M.A