

Tous les « curistes » d'Ananda in The Himalayas passent leur séjour dans un uniforme blanc très chic et confortable. Inutile de se poser des questions superflues telles que l'habillement quotidien quand on rythme sa semaine de soins, de méditation et de découverte de soi. À droite : lors du Ganga Aarti, la cérémonie quotidienne de salutation au fleuve à Rishikesh.

Séjour *initiatique*

Que vous soyez convaincu par les bienfaits du yoga et de l'ayurveda, ou que vous n'en ayez jamais entendu parler, vous reviendrez transformé d'un séjour à Rishikesh et d'une cure à l'Ananda in The Himalayas, en passe de devenir l'une des meilleures références en matière de cure ayurvédique, située dans la ville-berceau du yoga.

TEXTE ET PHOTOS AURÉLIE KOCH



L'Inde est un pays si vaste (1,320 milliard d'âmes) et si riche en diversité de paysages, de cultures, de religions, qu'il est conseillé de choisir son « thème » avant de l'aborder. Si le Sud est verdoyant, le Nord est parfois vite considéré comme la région des sites historiques (avec la mosquée Jama Masjid de Delhi ou le Taj Mahal d'Agra), mais où l'aridité et la grande pauvreté font peur. À très grand pays, larges idées préconçues : le Nord accueille aussi les premiers sentiers verts qui mènent aux pentes de l'Himalaya, les étendues de cultures en terrasses, les forêts dignes des jungles africaines, la plus grande réserve naturelle du pays, et la naissance du Gange, fleuve sacré qui court ensuite sur 3 000 kilomètres. La présence de ce fleuve sacré (considéré comme le plus important des sept rivières et fleuves sacrés de l'Inde), la proximité de l'Himalaya en font un lieu qui sort de l'ordinaire, doté d'une énergie que les Hindous considèrent exceptionnelle. C'est aussi là que se situe la ville de Rishikesh, sur le Gange, à laquelle est souvent attribuée la naissance de la pratique du yoga, et de la médecine ayurvédique. Rien n'est moins certain, rien n'est prouvé, mais si les premiers écrits sur cette philosophie de vie englobant respiration et méditation datent de plus de 5 000 ans, il ne serait pas surprenant qu'ils aient pris forme dans un site tel que celui-ci. Situé à environ une demi-heure en voiture de Dehradun, la capitale de l'État de l'Uttarakhand, Rishikesh est devenu aujourd'hui un lieu de pèlerinage qui attire adeptes et curieux venus de l'Inde entière, mais aussi de toute la

planète. Sa réputation de berceau du yoga y est pour beaucoup, la présence de ses nombreux ashrams aussi (autrefois lieux de recueillement souvent isolés dans la nature, ils se sont aujourd'hui ouverts aux touristes pour le meilleur et pour le pire parfois, mais ceux de Rishikesh conservent une aura d'authenticité qui attire les puristes) ; et notamment la mise en lumière, en 1968, d'un de ses ashrams en particulier. En effet, c'est à cette époque que les Beatles, alors au summum de leur gloire et de l'hystérie qui l'accompagnait, ont rencontré à Londres le yogi Maharishi Mahesh, maître spirituel qui les a invités à venir séjourner dans son ashram, à quelques centaines de mètres du village de Rishikesh. Les Beatles ont ainsi fait le voyage, et y auraient composé leur *White album*, inspirés par les séances de méditation du yogi et sans doute par quelques autres substances éveillant les sens, l'inspiration et les chakras (les sept points du corps qui détiennent l'énergie vitale d'un être humain) !

Le voyage vers Rishikesh est donc digne d'intérêt et chargé de spiritualité. Mais quitte à aller jusqu'en Inde pour avoir rendez-vous avec soi-même, autant miser sur le meilleur de tous les endroits, le plus pro, le plus luxueux, le plus authentique. Les superlatifs ne manquent pas : à destination d'exception, enthousiasme inédit. Notre séjour à Rishikesh s'est fait dans les conditions idéales d'une semaine passée à l'Ananda in The Himalayas, site perché dans les montagnes, avec vue sur toute la vallée du Gange et sur la ville de Rishikesh, au milieu d'une végétation dense, de la présence

d'oiseaux par dizaines et de chevreuils aux aurores. Cet endroit est un hôtel 5 étoiles dont le luxe réside dans ses qualités d'une cure ayurvédique encadrée par les meilleurs spécialistes indiens, du médecin au cuisinier en passant par les yogi et masseurs. Pour atteindre Ananda, la destination la plus proche est la ville de Dehradun, la capitale de l'État de l'Uttarakhand. Pour y accéder, les vols se font en général vers Bombay, puis un vol intérieur de deux petites heures vous dépose à votre destination finale (voir page suivante, l'encadré « Préparer son voyage avec Tselana »). Ensuite, il faudra environ une heure trente de route pour arriver à l'hôtel, dans la montagne. La route est en cours de réfection : des dizaines de familles sont installées sur le bord des routes, qui participent à la construction de cette voie d'accès à la montagne. Ce sont des Indiens venus des régions l'Est, plus pauvres que ceux qui vivent dans l'Uttarakhand. La route vous fait donc passer par des contrastes saisissants, et c'est déjà le voyage qui commence.

Dans le Palais du Maharaja

La grille s'ouvre sur un palais qui semble venu d'un autre siècle, et pour cause : il a été construit il y a plus d'un siècle, et appartient au Maharaja de Tehri-Garhwal. Il est d'ailleurs encore sa propriété, et lui et sa famille y résident encore de temps en temps pour quelques semaines. Si son aspect extérieur est assez délabré, il semblerait que certaines pièces intérieures du second bâtiment ne soient pas dans le même état et qu'elles aient même conservé tout leur faste, au dire de Nikhil Kapur, manager d'Ananda depuis quatre ans. Si l'on laisse le palais sur notre gauche, on poursuit un petit sentier qui nous mène à la réception d'Ananda. Là, la bâtisse principale est l'ancienne maison des invités, qui accueillait les hauts dignitaires de la période britannique, dont Lord Mountbatten, dernier vice-roi des Indes. C'est là que se fait l'accueil et la remise des passeports. C'est aussi là

que tous les jours, de 16h à 18h, ont lieu des « tea-time » : on y sert le thé et on peut rencontrer et converser avec les autres « curistes » et hôtes de passage. C'est aussi autour des allées de la pelouse qui fait face à ce bâtiment qu'un musicien écossais vient jouer de la cornemuse le soir : la présence britannique a laissé son empreinte via le cricket, sport national, et l'amour des Indiens pour la cornemuse ! Le matin, c'est enfin sur cette étendue que sont proposées des séances de yoga matinales.

Bienvenue à Ananda

À votre arrivée à Ananda, il vous est remis un ensemble-pyjama blanc qui sera votre uniforme pendant tout le séjour. Particulièrement pratique, il est composé d'un pantalon simple qui se noue avec des cordelettes à la taille, et d'une tunique typique indienne. L'avantage est que vos valises peuvent être très légères : sauf si vous avez envie de faire un trek et que donc vous emportez vos chaussures de marche, seuls des sous-vêtements et une paire de sandales seront nécessaires. Plus un pantalon et un tee-shirt à manches longues pour aller voir la prière du soir sur le Gange à Rishikesh. Et un maillot de bain pour la piscine. Sinon, vous passerez votre séjour dans cet uniforme idéal, changé tous les jours lorsqu'on vient faire votre chambre. Cet ensemble a été dessiné par un ancien directeur de chez Hermès, proche des propriétaires du lieu. Les tailles cependant sont unisexes, ce qui veut dire que pour une femme, du 36 au 42, un XS fera l'affaire ! Conduits dans votre chambre, vous passez physiquement et mentalement dans une autre dimension. Géographiquement aussi : toute la partie « spa, piscine, chambres et restaurant », environ 2 000 m², est construite beaucoup plus bas que la réception, dans la verdure. Le chemin qui mène à cet ensemble égrène les 3 villas de la propriété, qui accueillent des familles ou des clients particulièrement aisés. Le bâtiment qui accueille les



chambres possède donc 70 chambres et 5 suites. Les chambres donnent sur la vallée où l'on aperçoit le Gange, ou sur le jardin luxuriant. Ici, tout le site est planté d'arbres gigantesques, entouré d'une forêt, bordé par la montagne, et dominant la vallée du Gange. On aurait du mal à trouver un site plus exceptionnel pour se reconnecter à la nature et à soi-même. Car c'est le but : se déconnecter de ses habitudes pour se reconnecter à « soi-même ». Ce « soi-même » qu'on ne connaît pas encore puisqu'il est la version indienne de soi, par le prisme de l'ayurveda.

Le suivi médical

La médecine ayurvédique est une médecine à part, qui est enseignée en marge de la formation en médecine allopathique. Très courante en Inde, elle est plus confidentielle en Occident, mais suscite de nombreux intérêts, ses principes de base étant très simples. Ensuite, la connaissance de cette médecine qui est aussi une philosophie nécessite une vie entière pour en parfaire l'apprentissage. Sur le site d'Ananda, trois médecins ayurvédiques sont là pour réaliser le bilan de chaque « patient » et élaborer avec lui son programme selon son souhait. Vous pouvez venir à Ananda et profiter uniquement des installations qui vous sont offertes, et de la carte du restaurant qui propose des plats et préparations très gastronomiques, mais ce serait passer à côté de l'essentiel de ce qui fait la rareté et l'intérêt de ce lieu. Les programmes spécifiques ont pour thème la detox, le yoga, la perte de poids, le rajeunissement, l'amélioration du sommeil ou la gestion du stress. Le choix d'une cure est donc hautement recommandé, pour saisir les principes de cette médecine qui pourra vous accompagner une fois rentrés chez vous, et constater les bienfaits visibles dès 5 jours de traitement. Lors d'un premier entretien, le médecin qui vous reçoit définit avec vous le « dosha » qui est le vôtre (voir encadré « Êtes-vous pitta, vata ou kepha ? »), en vous aidant à

compléter le questionnaire que vous aurez envoyé au préalable par mail avant votre arrivée. Il établit avec vous, à l'issue de cet entretien et de cet échange (où vous pouvez poser toutes vos questions sur l'ayurveda), un programme de soins et un régime adapté, des massages, des sessions de méditation et de yoga. Ce programme peut être révisé à tout moment, et durant votre séjour, vous revoyez en général deux fois « votre » médecin : au bout de deux ou trois jours pour vérifier que tout va bien et que la cure est adaptée, puis en fin de séjour pour voir si vous constatez des bienfaits, et comment vous pourrez adapter certains principes chez vous après votre retour à la « vie normale ». L'écoute et l'échange sont au centre de ces entretiens, et le médecin que nous avons vu sur place, docteur Naresh Perumbuduri (en photo ci-dessous), n'est autre qu'un médecin ayurvédique connu en Inde pour avoir publié des livres, venir d'une famille de médecins ayurveda depuis des générations. Originaire du Kerala, région où l'ayurveda est prise avec beaucoup de sérieux, il est donc l'héritier d'une vie organisée autour des principes de cette médecine. À l'instar de la médecine chinoise, l'ayurveda est souvent plus préventive que curative, et considère que les trois « piliers » de l'harmonie et de l'équilibre (et donc d'un début d'état heureux, le bonheur étant une notion plus subtile et fugace en Inde que la définition que nous lui donnons) sont : la nourriture, le sommeil, et le sexe. Il ne faut pas oublier que c'est en Inde que le Tantra est né, et que le Kamasutra a été écrit (faisant partie du Kamashastra, sorte de petit guide amoureux et érotique de la vie privée). Les énergies sexuelles sont considérées

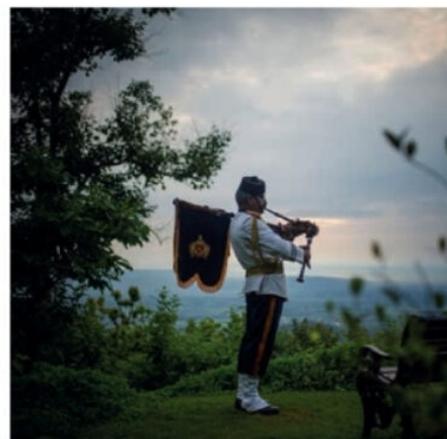
Ananda in The Himalayas est construit sur le site d'un ancien palais de Maharajas, dans la montagne avec vue sur le Gange. Le soir, un musicien joue de la cornemuse dans les allées du parc. En Inde, les séjours de luxe font toujours référence à la période coloniale. Très british.



Êtes-vous pitta, vata ou kepha ?

Chaque personne possède un « dosha » spécifique, c'est-à-dire son profil ayurvédique. Il existe trois tempéraments en ayurveda : pitta, vata et kepha. Si nous avons tous en nous une composante des ces trois pôles, l'une d'entre elle est dominante : nous sommes ainsi à majorité de pitta, vata ou kepha, avec une dominante secondaire de l'un des trois, et enfin un peu du troisième. Aucun n'est meilleur que l'autre : tous répondent à un type d'individu, de caractère, de goût, selon la façon dont vous dormez, mangez, digérez, et dont votre corps réagit aux températures, au stress, au travail, aux situations de la vie. Chaque dosha est la combinaison unique des 5 éléments

présents dans le monde selon l'ayurveda : le feu, l'eau, l'air, la terre, l'espace. Un régime spécifique et un yoga particulier sont associés à chaque type. C'est selon ces principes que se déroule votre séjour à Ananda in The Himalayas.



comme des énergies très importantes, d'un point de vue spirituel. Nos réflexes d'Occidentaux auraient tendance à nous faire glousser devant ces discours, mais force est de constater que tout cela semble d'une très grande logique et d'un bon sens imparable. Si Ananda vous donne des pistes pour la nourriture et le sommeil, la qualité de l'un et de l'autre étant fondamentaux pour fonctionner, si ce n'est à plein régime, au moins à « bon régime », les pistes de l'énergie que représente le sexe et la façon dont les Occidentaux l'abordent dans une gestion globale de leur corps et du respect de soi sont à méditer. On parle de cela, aussi, avec le médecin qui nous reçoit.

Les soins

La carte des soins est extrêmement vaste, et nous vous recommandons de suivre un programme. Le programme « Renew » semble proposer un panel très agréable et reposant pour découvrir les qualités des soins proposés. Au programme : yoga, méditation, exfoliation, Pizhichil (55 minutes pendant lesquelles on vous verse de l'huile ayurvédique tiède sur le corps, qui pénètre votre corps et est très bonne pour les articulations et les os), Ananda fusion (un des soins dits « signature », donc inventés ici, qui vous dénoue toutes

les tensions à l'aide de pierres chaudes, d'huile et de tampons de coton renfermant des herbes ayurvédiques), Choornaswedana (55 minutes de massage à l'aide de ces tampons d'herbes ayurvédiques, pour une détox en profondeur des tissus et des muscles)... Et si vous voulez, chaque jour et selon le programme proposé,

Rishikesh est la première ville où le Gange, qui prend sa source dans l'Himalaya, creuse son lit dans la plaine. La présence des énergies conjuguées du fleuve, de la montagne et de la nature en font un lieu prisé des yogi et moines. À droite : les huttes de l'ashram où les Beatles vinrent en 1968, faisant connaître au monde entier ce site spirituel.

vous pouvez assister à un cours de yoga collectif, à de la méditation, des cours de cuisine, des « Vedanta sessions » : petites conférences/discussions d'une heure sur des thèmes divers (karma et destinée ; qu'est-ce que le yoga, etc). Ces sessions « Vedanta » dépendront cependant totalement de la personne qui les dirige, et qui change tous les deux mois.

Les programmes proposés pour 5, 7, 14 ou 21 jours sont variés, et s'articulent selon des thèmes : détox, renew, sommeil et stress, amincissement... Certaines personnes rencontrées sur le site, habituées des « cures » ayurvédiques dans d'autres endroits du même type sont formelles : les soins prodigués ici sont uniques, d'une qualité exceptionnelle. Le « plus » d'Ananda tient en deux compétences conjuguées : la qualité des programmes et des massages (sur ces derniers, il est vrai que les massages sont d'une intensité et d'une qualité inédites), et la cuisine. Cette dernière, en effet, est notable à plus d'un titre : elle suit votre régime selon les prescriptions du docteur qui vous suit, et est surtout très bonne. Quand vous avez choisi un programme « détox » qui passe par un Prackanana (un lavement à l'huile par les sinus, la bouche et le rectum...) et que vous avez une diète pauvre en calories les trois premiers jours, visiblement, ça aide énormément de savoir que le peu qui vous attend dans votre assiette sera délicieux !

Après une semaine

Quel est le bilan au bout d'une semaine ? C'est toujours très personnel, mais la plupart des « curistes » sont absolument enchantés, revigorés, voire transformés. Peu viennent avec une connaissance de l'ayurveda, et c'est donc une véritable découverte d'autres « clés » pour comprendre son fonctionnement, et travailler à la recherche d'un équilibre physique, qui détermine en tout notre équilibre mental, psychique, émotionnel. Ceux qui connaissent l'ayurveda ou le



yoga, quant à eux, viennent ici parce qu'ils connaissent la qualité des intervenants dans chaque discipline. Ananda in The Himalayas a été désigné par de très nombreux guides comme « la » référence des séjours spa ayurvédiques en Inde. Moins dures que d'autres ashrams, ses cures sont efficaces, et restent axées sur le bien-être. Ici on se découvre soi-même, mais le chemin pour y arriver n'est pas forcément à faire à genoux sur des graviers coupants...

Ce qu'on peut voir dans les environs

- **Les treks** : La nature environnante est exceptionnelle, autant en profiter pour la découvrir et sortir du site d'Ananda le temps d'une marche, de la visite d'un temple, ou d'un trek dans les montagnes. Pour cela, deux conditions : prendre vos chaussures de marche et une tenue adéquate... et éviter de réserver entre fin juin et fin septembre, période de mousson ou de fin de mousson, où les chemins sont encore humides et donc extrêmement glissants : dans ce cas, vous ne pourrez pas faire de treks.
- **Ganga Aarti à Rishikesh** : Le « Ganga Aarti » est la cérémonie quotidienne qui consiste à saluer le Gange, rendre hommage à son énergie et saluer le monde qui naît avec un nouveau jour, et qui s'assoupit avec le crépuscule. Une foule bigarrée s'y donne rendez-vous, entre touristes, moines et touristes-résidant dans les ashrams environnants. Rishikesh est la première ville du Gange, qui s'aplanit à cet endroit. C'est aussi le seul endroit de son étendue de milliers de kilomètres où l'eau est assez claire et propre pour que les touristes s'y baignent. La cérémonie revêt le caractère kitsch de certains rites indiens, avec chants amplifiés par des baffles réglés au maximum (prévoyez des boules Quiès au cas où on vous place sous ces bafles, c'est insupportable d'aigües saturés), incantations et lumières multicolores. L'excursion, proposée par Ananda, vaut vraiment le déplacement.

Infos pratiques

The Palace Estate, Narendra Nagar Tehri - Garhwal, Uttarakhand - 249175, India. Tél : +91 124 4516650, site : anandaspa.com. Tarif à partir de 550 euros/nuit par personne en programme bien-être tout inclus (soins spa, pension complète et activités). Pour l'avion, comptez environ 700 euros par personne en classe économique, de Bruxelles ou de Paris vers New Delhi ou Bombay, puis le vol intérieur. Par train : 4 heures depuis Delhi à la gare d'Haridwar, puis 45 minutes jusqu'à l'hôtel. Par route : 4 à 5 heures de route depuis Delhi. 1 heure 30 depuis l'aéroport de Dehradun. ■

Préparer votre voyage avec Tselana travel

L'agence qui a élaboré ce voyage est Tselana Travel, qui fête ses 15 ans d'existence. Cet opérateur de voyage s'est spécialisé dans le suivi et la construction de projets sur mesure, voyages ou autres. Qu'il s'agisse d'un week-end, d'un grand voyage ou d'une recommandation pour un restaurant, les 6 personnes qui font partie de l'agence, sous l'impulsion de Marie-Louise Moineau, fondatrice, et de Marie-Pierre Thomas, co-directrice, ont toutes l'obsession de vous conseiller au plus juste. Cette exigence dans l'échange se retrouve dans leur travail quotidien : aucune n'est responsable d'un secteur géographique précis (elle travaillent avec tous les continents), les collaborations se décident sur base des critères d'affinités. C'est à ce titre que ce voyage nous a été proposé, car notre recherche était dirigée vers la découverte de l'ayurveda, dans un programme bien-être. C'était exactement ce que nous recherchions.
15 rue Monsigny, 75002 Paris, tél : +33 (0)1 55 35 00 30, site : tselana.com. Lun-ven 9h-19h, le week-end sur rdv.



Pour atteindre Rishikesh au Nord de l'Inde, vous faites en général un stop à New Delhi ou à Bombay. Si vous passez par Bombay (Mumbai), profitez-en pour séjourner au Taj Mahal (à gauche), hôtel mythique de la ville, situé en face de la « Gate of India » qui ouvre sur le port. N'oubliez pas d'aller voir la Victoria Terminus Railway Station, ensemble très victorien construit en 1888.