

"Cure de Santé dans la cité des anges"

écrit par Michel GÉRARD

Alors que Bangkok est plutôt réputé pour donner à ses habitants une vie de stress, avec problèmes respiratoires ou allergies diverses, un centre de santé installé dans une maison en teck centenaire est spécialisé dans la détoxification en utilisant des méthodes naturelles.



De nos jours, la manière de vivre des gens de la société moderne est loin d'être idéale surtout dans les grandes métropoles qui favorisent le stress, le manque d'exercice et une alimentation peu équilibrée. À Bangkok comme toute grande capitale, nous accumulons des toxines que le corps garde en lui en produisant en échange hypertension, allergie, obésité, douleur articulaire, fatigue, asthme, entre autres... Il est possible de se débarrasser naturellement de ces toxines et c'est ce que propose le centre de santé Balavi à Bangkok.

Il y a tout d'abord plusieurs programmes disponibles selon le besoin et le temps de chacun, de la demi-journée à la session de 10 jours. Une séance d'une journée commence par trente minutes de Qigong en plein air, un exercice chinois léger avec respiration et concentration pour augmenter la vitalité. Le Qigong, littéralement énergie pour "Qi" et compétence pour "Gong", veut dire: la compétence d'attirer l'énergie vitale.

C'est un art auto-guérisant qui combine mouvement et méditation avec des visualisations qui sont employées pour rehausser le rapport esprit/corps et aider la guérison. L'entraînement régulier peut prévenir et traiter la maladie, réduire le stress, rétablir la balance et apporter la paix...

Après une pause agrémentée d'un verre de jus de fruit frais, le Docteur Banchob Junhasavasdikul invite les participants à une courte séance d'information sur les différentes méthodes de relaxation naturelles et de détoxification pour le bien être du corps et de l'esprit. Il explique en détail comment les toxines peuvent être éliminées du corps en utilisant une alimentation diététique équilibrée, la pratique régulière de la mono-diète, le Qigong et le Yoga, la méditation et la respiration, et le lavement intestinal...

La matinée continue avec un bain de soleil couché sur des lits de bambous où le corps est huilé puis recouvert de feuilles de bananier qui permettent de recevoir toute l'énergie du soleil en filtrant les rayons nocifs comme les ultraviolets. Le spectre lumineux est alors filtré pour ne conserver que l'énergie de la lumière verte qui est produite sur le corps. Une courte pause avec un jus de fruit frais s'en suit.

Le Yoga, qui est également un moyen de relaxation et de promotion de la bonne santé de l'esprit et du corps, est l'activité suivante qui est pratiquée dans une pièce vitrée à l'étage du centre. Là, un professeur explique et démontre les différentes positions que les participants essayent de reproduire chacun à son niveau.

Un repas bien équilibré et sain est alors servi par la cuisine organique de l'établissement: soupe de soja et algues noires, salade de carottes râpées façon Som Tam, riz brun complet, salade verte avec des petits morceaux de fruits et un jus de bêta-carotène; ou bien alors, un fruit comme le gros pamplemousse vert que vous pouvez manger à volonté tout au long de la journée si vous avez choisi la mono-diète...

L'après-midi est réservé à des activités comme le bain de vapeur aux herbes thaïlandaises et le massage aromatique. Le bain qui permet de nettoyer le corps et apporte une sensation de bien-être se pratique en deux séquences de dix minutes entrecoupées d'une douche. Alors que l'aromathérapie, installée dans la maison en bois de teck, se compose d'un massage qui vous permettra de vous relaxer sous les doigts agiles d'un masseur expérimenté.

Ce centre de santé est pour tous ceux qui désireraient une initiation aux méthodes de la détoxification, une véritable cure de santé, ou tout simplement une bonne journée de relaxation où on se sent comme ressuscité, dans la cité des anges...

© Michel GÉRARD

Michel Gérard est un auteur de récits de voyages vivant en Asie.

Visitez le site Internet de Repérages Thailand Travel Info pour des idées d'excursions originales.

Téléchargez votre livre digital gratuit: "Récits d'excursion éco-aventures originales pour voyager en Thaïlande" => <http://www.travel.reperages-thailand.com/fr.html>