



DR

## Plongée au cœur des émotions

**Au-delà de la conscience du corps et du soin, rencontrer Tamara Wenisch c'est aborder une pratique unique mais aussi « multiple ». Cette thérapeute a beaucoup voyagé et beaucoup appris. De l'enseignement en biologie, elle choisit d'expérimenter les ressources humaines en Indonésie où elle initie à l'Ayurveda. Elle approfondira sa formation au Kerala en Inde, puis à l'Institut Européen des Études Védiques et dans une clinique ayurvédique indienne. Passionnée par la compréhension de l'Homme et de la Vie, elle a exploré de nombreux autres enseignements, tels que le chamanisme, la médecine chinoise, les techniques brèves de libération émotionnelle... Ces différentes initiations et près de dix ans de pratique à la thalassothérapie de Carnac représentent une belle palette de couleurs qui offre à cette artiste du soin la possibilité d'exercer sa créativité.**

**Propos recueillis par Natacha le Courtois**



**Comment travaillez-vous avec les personnes qui viennent vous voir ?**

Les voyages initiatiques et mon parcours m'ont permis d'expérimenter plusieurs axes de thérapies qui se rejoignent et se complètent. Mais ce qui est essentiel pour moi, c'est surtout que la personne qui vient me voir retrouve ses capacités d'auto-guérison. Pour ma part, je guide, je propose, mais c'est la personne qui autorise et chemine vers les dimensions de son être : corporelle, mentale, émotionnelle et spirituelle. Je commence toujours par un entretien pour déterminer quels sont ses besoins et le chemin à prendre. Je peux commencer par les grands principes de l'Ayurveda : ce qu'est la vie, son but, ce que c'est d'être humain et l'influence des cinq éléments sur notre vie. L'Ayurveda est une médecine holistique indienne millénaire qui accompagne notre santé psychique et physique pour permettre la pleine réalisation de l'Être et révéler notre potentiel de vie. Selon ce système de santé ancestral, tout dans l'univers est constitué des cinq éléments : Espace, Air, Feu, Eau et Terre. Bien sûr, les proportions sont différentes. On a tous les cinq éléments en nous

mais certains sont plus prépondérants que d'autres. Leur danse définit trois doshas : Vata, Pitta et Kapha. Vata est constitué de l'Air et de l'Espace.

Pitta est l'alchimie entre l'Espace et l'Air mais surtout le Feu et l'Eau. Kapha contient les cinq éléments mais surtout l'Eau et la Terre. Les trois doshas sont la manière dont l'énergie des cinq éléments s'intègre dans notre corps physique, mental, émotionnel et spirituel.

Je peux aussi utiliser d'autres approches en fonctions des sensibilités et du chemin de chacun : les Accords toltèques, Hooponopono, les cinq blessures de l'âme. Je trouve que cela résonne pour de nombreuses personnes et que, comme toute chose de l'Univers, cela se traduit aussi dans les cinq éléments de l'Ayurveda. Par exemple : les blessures d'injustice, d'humiliation et de trahison, augmentent le Feu, tandis que les blessures d'abandon et de rejet vont augmenter Kapha parce qu'on va s'attacher, au lieu d'aimer librement.

Mais l'approche mentale a ses limites. Je peux aussi utiliser des thérapies brèves et très efficaces de libération émotionnelle : la méthode TIPI (Technique d'Identification des Peurs Inconscientes) ou l'EFT (Emotional Freedom Technic). Ces techniques permettent aux personnes de retrouver leur capacité d'auto-guérison en s'autorisant à écouter les messages de leur corps et de leurs émotions. Il en est de même pour les approches chamaniques.

Je peux aussi passer par le corps : l'efficacité des méthodes ancestrales de massages transmises en Ayurveda n'est plus à prouver. D'ailleurs ce système de santé est reconnu

par l'OMS. En établissant un programme sur mesure, on relance la bonne circulation de l'énergie dans toutes les dimensions de l'être. Par exemple, le massage Abhyanga avec travail sur les Marmas (points clé reliant le corps et l'esprit), ou le Shirodhara (douche d'huile sur le 3<sup>e</sup> œil) va rétablir le bon fonctionnement de Vata et de Pitta, l'Udvardhana (massage à la farine de pois chiche) celui de Kapha. Plus d'une dizaine de soins sont possibles. J'utilise également les préceptes de la médecine chinoise et le travail sur les méridiens, ces lignes d'énergies qui parcourent notre corps. Quand cela est de mise, ma pratique en énergétique vient enrichir le processus : le Reiki, Access Bars, Prana thérapie et Quantum Touch sont également des outils formidables de guérison. Enfin, il y a l'approche par le yoga, le qi-gong, les chants sacrés et la méditation qui vont ouvrir sur la dimension spirituelle.

**Et une consultation en Ayurveda, comment ça se passe ?**

L'Ayurveda peut se définir comme étant la « co-naissance » de la vie. *Ayur* veut dire vie et *Veda* c'est l'intégration, dans le sens de transcendance. L'Ayurveda se serait incarnée, par le biais de la méditation, aux sages de l'Inde ancienne. Ce n'est donc pas en réfléchissant mais en vidant sa tête que l'Ayurveda prend son ampleur et sa puissance. Le but premier de l'Ayurveda est de créer de l'espace dans notre tête, notre corps, notre cœur, afin que puissent circuler les quatre autres éléments.

Dans une consultation en Ayurveda, pour déterminer la constitution d'une personne, on peut donc poser beaucoup de questions sur sa digestion, son élimination, son sommeil, ses problèmes de santé, etc. On observe ses mouvements, son teint, sa langue, ses ongles... On prend son pouls. On utilise ainsi nos cinq sens et nos connaissances, mais également notre intuition et notre ressenti.

Le début de la consultation commence par prêter attention à la façon dont les personnes m'accueillent dans la salle d'attente, à leur posture, à leur façon de marcher, de réagir. Ensuite, je peux leur proposer de nombreux accompagnements en fonction de leurs besoins. Ça peut être des massages, ou des conseils sur l'alimentation, la respiration ou des activités, par exemple.

**De quelle manière ces cinq éléments, sous formes de ces trois doshas, agissent-ils en nous ?**

En Ayurveda, les cinq éléments, lorsqu'ils sont équilibrés, sont des forces, des outils. Mais ils peuvent se retourner contre nous s'ils sont en excès. Par exemple, une personne à tendance Vata, donc avec une prédominance Espace et Air a un besoin vital de liberté, de créativité. Elle est légère, curieuse, changeante. Un excès de Vent va la rendre anxieuse, lui causant des soucis, par exemple au niveau du colon, des articulations et des nerfs. Tout ce à quoi elle va s'accrocher, voire même s'accrocher à la liberté, va l'alourdir. Vata a besoin à la fois de retrouver ses racines et ses ailes.



Pour Pitta, dont la prédominance est : Feu et Eau, le Feu de la transformation et de l'action va chauffer et motiver l'être. Il a besoin de défis et de comprendre. Trop de Feu va brûler et générer des colères et des inflammations. Kapha, dont la prédominance est : Eau et Terre, est stable, concret et ancré. Pourtant, en excès il devient trop « terre à terre ». Au lieu d'être ancré, il serait attaché, collé au passé, aux gens et aux choses et pourrait alors présenter du cholestérol, du diabète et de la prise de poids. Cette personne confondrait amour et attachement. Kapha c'est aussi la résistance, mais trop de résistance fait que cette personne pourrait facilement « prendre beaucoup sur elle » et ne pas être à l'écoute de ses besoins. Les cinq éléments interagissent également entre eux. Vata est le dosha maître, s'il est déréglé il déséquilibre les deux autres. Ainsi, par exemple, le Vent attise ou éteint le Feu ! Ce qui peut donner l'expression de vives colères du fait de l'anxiété et un Feu digestif erratique.

**Est-ce-que nous développons naturellement l'assemblage de ces éléments qui forment notre constitution physique et psychologique, ou a-t-on favorisé une tendance plutôt qu'une autre en fonction de notre environnement familial et de nos circonstances de vie ?**

➔ Plusieurs personnes vivant une même situation ne réagiront pas de la même façon.

Selon l'Ayurveda, leur réaction sera fonction de deux facteurs : la constitution de base qui ne changera jamais du début à la fin de la vie, Prakriti, et la constitution qui varie en fonction de ce que vit la personne, Vikriti.

La première prend forme au moment de la conception. Elle naît de l'énergie des parents et des planètes au moment de la conception. C'est l'état d'équilibre de la personne. Elle peut être approfondie par le Yotish, ou l'astrologie ayurvédique. La deuxième constitution se crée autour de la ligne directrice de la constitution de base. Elle varie en fonction de notre âge, des saisons, de ce que l'on vit, de l'endroit où l'on vit, de ce que l'on mange, etc. De nombreux facteurs font que cette Vikriti va masquer notre nature profonde. C'est ainsi que, par exemple, des personnes pensent : « je suis de nature anxieuse, stressée » alors que l'Ayurveda dirait plutôt : « je ressens beaucoup d'anxiété parce que je bloque l'énergie de l'Espace et de l'Air. Je n'autorise pas ma nature profonde à s'exprimer, à être libre et

créative, je perds pied, je suis à côté de mes pompes. Je manque de racines et d'ailes ».

Dans l'Ayurveda existe aussi une loi : « le même augmente le même ». Par exemple, si l'on est né avec pas mal de Feu, que l'on est dans son âge Feu, c'est à dire de l'adolescence jusqu'à la ménopause, que l'on habite dans un endroit où il fait chaud, que c'est l'été, que l'on mange du piment, qu'il est midi et qu'en plus, on est à côté de quelqu'un qui mobilise son Feu, soit par son éparpillement soit par son propre Feu à lui, on va « chauffer » beaucoup plus haut que quelqu'un qui va être Terre et qui va être dans les mêmes conditions. En fait, ces différents éléments renforcent ou compensent l'intensité des cinq éléments de notre constitution.

Le regard de notre famille et notre société influencent aussi. Pour certains, le fait d'être attaché à une seule personne, à un lieu, à un seul métier toute une vie, est valorisé, alors que d'autres aiment le changement et la diversité. Donc, en fonction des cultures et des jugements de chacun, on peut passer à côté de soi. Ainsi, le regard extérieur de l'autre sur soi peut contrarier ou renforcer notre constitution. Et puis, il peut aussi y avoir des paradoxes ou conflits intérieurs entre les éléments. Par exemple, si une personne est à la fois très Vent, Vata qui a besoin de liberté et de changement, et très Terre, Kapha qui a besoin de routine et de sécurité, on va devoir gérer les difficultés de ces tendances intérieures diamétralement opposées. Un vrai défi que de vivre notre vie et non pas celle que les autres attendent de nous !

**Quelles différences avez-vous constatées entre les résultats des différentes techniques que vous connaissez ?**

➔ En fait, il y a à la fois de nombreuses différences concernant les formes que ces thérapies peuvent prendre et, en même temps, une ligne similaire qui soutient la démarche. En fait, tout est là mais le mental nous rend comme aveugle avec ses jugements. Le mental n'est pas toujours prêt à lâcher prise. C'est pour cela que tout ce qui permet d'élargir et de modifier nos états de conscience est d'une grande efficacité.

Avec les plantes Ayawaska et San pedro, par exemple, j'ai eu accès à des réponses intérieures, telles que : « Qui sommes-nous ? Quel est notre lien à l'Univers et à tout ce qui nous entoure ? Qu'est-ce-que l'Amour ? ». J'ai en tête une expérience dans laquelle je m'interrogeais sur ma relation de couple. Après la prise de l'Ayawaska, une plante

Les bols tibétains possèdent une tonalité qui favorise la relaxation.



### Les activités de Tamara Wenisch

Soins ayurvédiques, conférences, formations et cours yoga/qi-gong à la thalassothérapie de Carnac. En soins individuels ou en cure de cinq jours.

Tamara a aussi créé des soins inspirés de l'Ayurveda et des techniques plus récentes de libération : *Déploiement des ailes* et *Prana thérapie plus symbolique du corps*.

*Cours de Zénergie à la Trinité-sur-Mer* : une belle harmonie créée de différentes disciplines qui, ensemble, nous font découvrir notre corps et les énergies qui y circulent.

*Cérémonie de mariage sur mesure, célébrations sacrées*.

Contact : tamarawenisch@aol.com

qui ouvre le troisième œil, j'ai entendu : « *Quitte-le par amour* ». Mon mental n'a évidemment pas compris ce que cela signifiait ! Comment peut-on quitter quelqu'un par amour ? Ce n'est que deux ans après que j'ai pu y donner du sens. Au moment de notre séparation, nous avons lâché nos attentes et nous avons pu enfin aimer sans limites, au-delà de la forme parfois sclérosée du couple. Avec les plantes, nos perceptions, sont exacerbées.

Je pense que la vie, les rêves, les plantes expriment à l'extérieur des choses que l'on porte en nous. En fait, qui sommes-nous au-delà de nos conditionnements, de notre mental, de nos peurs, de nos parts d'ombre qui d'ailleurs se complètent très bien avec notre lumière ? J'observe les mouvements du mental, ce qui se passe dans l'émotionnel, dans le corps. J'observe et je me centre sur la partie de moi qui observe tous ces mouvements. Cet observateur, ce témoin silencieux, on l'appelle en sanskrit Jivamukta.

### Vous pratiquez la méditation ?



Oui tout à fait. Il y a plusieurs formes de méditation et, pour moi, méditer c'est observer les pensées, les sensations, les émotions. Je n'essaie pas d'arrêter les pensées ou d'arrêter les émotions dites « négatives ». À mon sens, il n'y a pas d'émotion négative et tout à sa place. Je me regarde de l'intérieur, au plus profond derrière les jugements. C'est l'expérience de l'équanimité et de l'impermanence, que la méditation Vipassana permet d'approcher. J'explique d'ailleurs aux personnes que j'accompagne de regarder ce qui se passe comme si c'était la première fois, de faire comme si on était un extraterrestre qui arriverait sur une nouvelle planète, entrerait dans le corps d'un humain et qui se dirait : « *ah oui, c'est ça la colère, c'est ça la joie, c'est ça d'avoir trop mangé, etc.* ». La méditation, les plantes et la respiration holotropique peuvent nous permettre d'élargir notre conscience, nos perceptions parce qu'elles développent le pouvoir de la glande pinéale. On travaille le troisième œil, notre capacité à voir clair.

### Ces techniques vous servent-elles à vivre toutes ces expériences de la vie avec ce regard de l'observateur ?



Pour moi, ce sont des compagnons, des clés qui m'ont aidée à visiter les différents domaines de la vie. Ils nous accompagnent dans notre expérimentation d'être humain sur la Terre. À la fois je vis l'instant et parfois je me vois

faire, j'observe. Cet état n'est pas forcément facile à définir. C'est quelque chose qui se ressent. En Ayurveda et yoga, l'ego c'est tout ce qui est impermanent mais qui va vouloir s'accrocher, lutter, pour que ce soit permanent. Par exemple, il y a une impermanence du corps mais l'ego veut qu'il soit permanent, qu'il ne meure pas. De même, l'ego va produire de la pensée sur la pensée, par exemple : juger que c'est « mal » de penser. Il va fabriquer de l'émotion sur de l'émotion, comme être en colère ou se sentir coupable d'avoir peur ou d'être triste, et de la tension sur de la tension, on a mal aux épaules et on les crispe encore d'avantage.

Le carrefour entre le corps et la pensée est l'émotion. Par exemple, si l'on pense à quelque chose de triste, on va ressentir la tristesse dans notre corps. On va ressentir des nœuds, des boules, etc. La pensée change la biochimie de notre corps. La colère modifie la chimie du foie et ensuite du cœur, par exemple. Il y a une mémoire de cette chimie et je pense que ça peut créer une pensée. L'organe interagit avec l'ensemble du corps, dont le cerveau. Une pensée va générer de l'émotion et, de ces émotions, il peut y avoir un sentiment qui s'installe dans la cristallisation des choses. Par exemple, on peut juste être en colère ou, de par notre éducation, on peut se sentir coupable, ajouter un jugement et on passe de l'émotion à un sentiment, de telle sorte que l'on commence à avoir un regard sur soi, ce qui touche l'estime de soi. De plus, s'inscrire dans la dynamique des cycles de la nature permet d'accueillir d'avantage les changements et nos avancées. En Ayurveda et en médecine chinoise les

énergies sont aussi associées aux saisons. Par exemple, en été, on va plus travailler l'énergie du Feu, donc les colères éventuelles, les inflammations et les dérèglements de l'intestin grêle et du cœur. Il y a bien d'autres cycles : celui de l'inspire/expire, le cycle circadien, le cycle de la lune, de la vie et de la mort mais également, tous les vingt-six mille ans, la précession des équinoxes. Nous évoluons dans une sorte de double temps. Nous sommes intégrés au grand tournoiement de Kronos, le temps chronologique, et de Kairos, le temps suspendu, espace où le temps n'existe pas. ●

« *L'émotion est le carrefour entre le corps et la pensée* ».



## J'ai testé pour vous...

*La libération émotionnelle, le massage «déploiement des ailes» et «Prana thérapie»*  
Les soins de Tamara apportent du bien-être, une libération, mais chacun va vivre et recevoir ce dont il a besoin. L'expérience que j'ai vécue n'est que la mienne et elle m'a transformée car on peut aussi vivre ça...  
Tamara m'accueille dans l'agréable centre de thalassothérapie de Carnac. Son sourire chaleureux et sa voix douce m'invitent à prendre place sur un siège en face d'elle, non loin de sa table de massage. Elle me propose de m'accompagner par différentes méthodes et je choisis de découvrir la «libération émotionnelle» avant le soin «déploiement des ailes et Prana thérapie». Les noms m'inspirent mais je ne savais pas encore que j'allais vivre l'une des expériences les plus incroyables de ma vie.  
Yeux fermés, je lui décris les ressentis de mon corps et ce sont eux qui semblent guider la séance. Je suis emportée par des sensations corporelles et des images toutes plus fortes et impressionnantes les unes que les autres. Une douleur dans mon épaule et mon omoplate gauche m'indiquent qu'il y a là quelque chose. Guidée par Tamara, je vais explorer cet endroit. J'ai une lance dans le dos ! Je l'enlève et, de la plaie béante, s'échappe de la fumée lumineuse. Elle m'incite à laisser s'échapper ces volutes de lumière et, alors que j'observe les dernières traces de l'étrange ballet de lumière, je vois que la plaie ouvre sur du noir. J'ai l'horrible impression que je vais sortir de mon corps. Je ressens de puissantes vibrations et l'intérieur

de ma tête est comme dans un manège qui tourne à une vitesse vertigineuse. Mon cœur s'affole et je suis maintenant dans un «espace» vide. Il y a mon corps, que j'appelle «ce corps» dans ce «rien». Très vite pourtant, mes poumons sont emplis de gaz, de fumée... j'étouffe. Heureusement, Tamara est confiante et calme. Elle m'encourage à continuer à vivre ce qui se présente dans mon corps. Je tremble, j'ai peur, je pleure mais j'accepte de vivre cette douleur. Je m'entends dire : «*c'est un piège, il y a eu un piège ! C'est comme dans un camp d'extermination !*». Le mental et les interprétations n'ont pas leur place dans cette expérience. La thérapeute me ramène toujours à mes sensations corporelles. Le voyage se poursuit donc et je traverse cette sensation d'étouffement et de poumons remplis de gaz.  
Soudain, mon bras gauche est lourd. Il ne peut plus bouger, une masse dans ma main l'en empêche et j'ai mal. Je me relie à cette sensation pour laisser venir ce qu'elle exprime et, surprise, je m'entends dire : «*je suis trop puissante. J'ai peur de faire mal aux autres. Ils ne sont pas prêts*». Pendant que mes larmes coulent, je décide de laisser les sensations évoluer. Je me vois alors comme une immense énergie sauvage, de couleur orange et jaune. Laissant évoluer les ressentis, un entonnoir apparaît. Il est trop petit pour que je passe, mais je sais que c'est le seul moyen de canaliser l'intensité de cette énergie. J'entends ma voix qui, bien malgré moi, prononce ces mots : «*NON ! Je ne veux pas ! Ce n'est pas fait pour moi ! Ce n'est pas adapté ! C'est trop dur !*» Mais, là encore, mon guide m'incite à vivre ce moment. Alors,

je passe... Ce n'est pas simple, je tremble, je pleure. De l'autre côté, je me vois arriver dans une enveloppe et je suis une énergie rose maintenant. Je passe entièrement et difficilement mais, au final, la bulle contient toute mon énergie et à l'intérieur de cette bulle, il y a un corps... un corps de bébé. J'ouvre les yeux, je suis secouée par ce que je viens de vivre, je pense pouvoir me lever, mais mon corps est incroyablement lourd et dense. Heureusement que la thérapeute me propose un soin ressourçant ! Elle me masse avec de l'huile de sésame pour rééquilibrer mon excès de vata. Elle prononce de magnifiques mots sur la libération et le déploiement des ailes et puis elle chante et m'emporte vers le féminin sacré. Je ne comprends pas les mots mais le rythme et l'agencement des sons m'émeuvent. Et là, je vois derrière mes paupières closes : une grand-mère ! Et plus cette grand-mère me regarde, plus je suis émue. C'est doux et apaisant, mais je ressens aussi la joie de me retrouver et d'exprimer qui je suis.  
Suite à ces incroyables expériences, j'ai senti qu'un poids était parti. Le lendemain, une énergie de pure joie m'a accompagnée toute la journée. Et même si ça n'a duré qu'un temps, je me revois observer les insectes et les plantes dans une sensation d'émerveillement béat. La transformation continue d'opérer en moi mais plus tranquillement, le plus souvent comme une douce acceptation de ce qui est, dans l'instant présent, et lorsqu'une sensation corporelle se manifeste, je l'accueille. D'une certaine façon, ces expériences m'ont appris à mourir et c'est une chose incroyable que de savoir mourir à tout ce qui n'est pas moi.

## Pour aller plus loin

**Centre Sivananda Yoga Vedanta**  
*Ayurvédisme pratique*  
Éditions Le Courrier du Livre, mai 2019.

Aggréable et facile d'utilisation, ce manuel aborde la santé et les différents moyens pour équilibrer notre quotidien de manière claire et concrète. On y découvre des recettes de cuisine adaptées à notre constitution des présentations des traitements corporels ayurvédiques et des remèdes aux maux courants. L'expertise des auteurs et un questionnaire nous apprennent à nous connaître en identifiant notre constitution, pour entretenir notre santé et reconnaître les aliments qui nous conviennent. Grâce aux explications et aux dessins explicatifs, on expérimente aussi le pouvoir du yoga, de la méditation.

**Christine Blin-Chandrika**  
*Épices, aromates & agrumes selon l'Ayurvédisme*  
Éditions Médecis, mars 2019.

Ce livre est un vrai outil, à la fois complet et précis, pour comprendre les constitutions selon l'ayurvédisme, dans leur aspect physique, psychologique et physiologique, mais aussi pour déterminer leur équilibre, insuffisance et excès et surtout pour rétablir l'équilibre du corps afin de prévenir les maladies. On y trouve des conseils pour les maux et maladies avec des huiles essentielles et des épices mais plus encore : des recettes en phytothérapie et aromathérapie.

