

GUIDE

TRANSE BALINAISE

PAR
MARIE LÉTANG-HORAY

PHOTOS
ROBERTO FRANKENBERG

Quelquefois,
il faut fendre la moitié
du globe pour aller
à la rencontre de soi-même.
Et pourquoi pas
jusqu'à Ubud,
où se croisent rituels
de reconnexion et émotions
architecturales.

100



À Ubud, la légende raconte que la rivière Ayung, la plus grande de la région, polarise les dieux. Il en émane de puissantes énergies qui aimantent les voyageurs autant que les habitants de l'île vers cette jungle mystique. Loin de l'agitation et des excès des plages de Seminyak, on vient s'y recueillir, chercher un autre soi, s'apaiser. Ubud est un refuge. Quant au lieu idéal pour débiter cette quête de soi, il est là, au bout de la route, dissimulé par les immenses banyans. Il faut se pincer un peu pour s'assurer que ce lieu est réel et qu'on ne va pas croiser James Bond. En toute logique, puisque l'architecte reconnaît s'être inspiré de l'atmosphère de ces films dans lesquels l'agent 007 atterrit dans un bâtiment ultra moderne au milieu de nulle part.

C'est le long d'un méandre de la rivière que l'hôtel Four Seasons Sayan s'est installé il y a vingt ans, dans le creux d'une vallée envahi par la jungle. Impossible d'imaginer sa présence lorsqu'on est encore sur la route poussiéreuse sillonnée par les scooters et sur laquelle on croise autant de coqs que d'êtres humains. Au bout d'une longue passerelle en bois, on aborde l'hôtel par un bassin elliptique piqueté de lotus, semblant flotter au-dessus des banyans et des cocotiers. Conçu par l'architecte anglais John Heah, l'hôtel aux courbes étonnantes est une création unique qui rappelle la vision de Frank Lloyd Wright et sa volonté d'incorporer la construction dans le paysage: la structure est intégrée dans ce relief compliqué alliant colline et rizières, sur une pente déclinant fortement jusqu'à la rivière. Ce bâtiment aux formes incurvées est l'élément central. L'environnement a influencé la conception jusqu'à la forme de la piscine, qui saille du relief quelques mètres au-dessus de la rivière Ayung, épousant ainsi les courbes caractéristiques des rizières.

Trouver l'équilibre

On vient ici pour se délecter de bagages encombrants: le stress, la fatigue, un trop-plein émotionnel. Dès le réveil, la quiétude singulière et bienfaitrice se fait assourdissante. Ce sont peut-être les énergies vibratoires suscitées par la jungle omniprésente ou la brume enveloppant la vallée au lever du soleil qui avivent l'atmosphère mystérieuse des lieux. Quelle qu'en soit la raison, les thérapies traditionnelles développées pour le spa possèdent une dimension spirituelle qu'on ne tarde pas à découvrir. L'aventure intérieure démarre au Sacred

River spa, un refuge composé de petites maisons disposées autour d'un bassin de lotus. Les différents programmes mis en place tendent tous à l'équilibre du fameux principe balinaise «sekala niskala». À Bali, ce que vous voyez (sekala) est un monde coloré de cérémonies, de rituels, de danse et de théâtre. Ce que vous ne voyez pas, ce qui est occulte (niskala), c'est le code sous-jacent aux rites et à la magie. Unifier l'être et le paraître, c'est l'idée du programme Atmabodha qui invite à la conscience de soi durant deux ou trois jours intenses, entamés par une rencontre avec le guérisseur balinaise Djik Dewa. Les mains alourdies par les bagues, les bras tatoués de symboles spirituels, il dégage une énergie rare. À la façon d'un magnétiseur, c'est en prenant conscience de notre corps par de légères pressions et impositions qu'il perçoit les déséquilibres physiques et émotionnels. Les vibrations sont perceptibles, le corps semble parcouru par de petits courants électriques. Le coin de l'œil s'humidifie: l'expérience remue, on assume.

Cérémonie des chakras

Pour les Balinaise, comme dans la médecine indienne, l'énergie vitale passe par les chakras, garants de la bonne santé physique, mentale et émotionnelle. Manipura, le chakra du plexus, Muladhara, le chakra racine, ou encore Ajna, le chakra de la clarté des pensées et des sens: selon le chakra à équilibrer, les cérémonies ont un protocole distinct. C'est en observant le frémissant hypnotique des ailes de libellules, qui nous plonge dans un léger état méditatif, qu'on attend intrigué sa première cérémonie des chakras. Pour équilibrer Muladhara, qui incarne la confiance en soi, la stabilité, son ancrage avec le monde, le soin démarre avec un automassage guidé par la thérapeute. Vêtu d'un sarong, on prend place ensuite sur un tabouret percé d'où s'échappent des fumeroles d'encens et de benjoin, qui chassent les énergies négatives. Une forme de purification suivie par les «bols chantants» destinés à calmer l'esprit et un long massage profond pour décontracter autant les muscles que l'esprit, si celui-ci résiste encore.

Pour les stress opiniâtres dont on se défait difficilement, il existe ici un remède étonnant: la sieste sacrée. Pas question de somnoler une heure ou deux sur un transat, la «Sacred Nap» est une forme de méditation unique inventée par Ibu Fera. Cette ancienne moine bouddhiste a

conservé de cette autre vie une sérénité qu'elle tente de transmettre aux voyageurs de passage. Quelques années après, devenue maman, elle imagine un hamac pour aider son bébé à se calmer et à s'endormir. Un bercement originel qu'on retrouve en se lovant dans ces hamacs taille adulte placés sous le Dharma Shanti Bale, une immense structure en bambou au cœur de la rizières. Les yeux fermés, on écoute Ibu chanter et raconter l'histoire de Bouddha au gré d'un balancement régulier. Pour ceux qui cherchent un nouveau retour à la réalité après ces instants en suspension, l'hôtel suggère de découvrir la vie locale en aidant des agriculteurs à planter du riz ou bien d'expérimenter une véritable cérémonie de purification au temple voisin.

Les jours passent et avec eux apparaissent la sensation d'être dans le bac révélateur. Sur le papier, peu à peu, l'image se dévoile. Celle du vrai moi dont on parvient à extraire les maux et les mots, des non-dits bien souvent à l'origine du stress. L'apaisement offre une perméabilité aux éléments, et les longues marches à travers les champs et les rizières ouvrent sur le monde après cette bouleversante reconstruction.

ROAD BOOK

—

CAMPS DE BASE

Le Four Seasons Sayan d'Ubud à Bali propose des retraites «Guided by Gratitude»

à partir de 678 €

par personne et par nuit pour une suite en chambre double.

Trois nuits minimum. Séjour de 3 nuits au Four Seasons Sayan et 3 nuits au Four Seasons Jimbaran avec petit-déjeuner et vols internationaux depuis Paris sur Qatar Airways, 2 447 € par personne en chambre double.

Réservation au 01 83 75 80 33 et sur secretsdevoyages.com



Entre palmiers et rizières, le lieu invite à l'introspection.



On vient ici
pour rééquilibrer
ses chakras et retrouver
la conscience de soi.

