

Originaire de Sao Paulo, **Kaka Wera** s'implique, dans les années 80, au sein de la communauté Guarani, population indigène de cette région du Brésil, participant à la construction d'un centre culturel et d'éducation dont l'objectif est de revaloriser les valeurs indigènes.

C'est en 1994 parmi la tribu des Krahô que Kaka Wera suit le rite de passage qui l'officialise Pajé, guérisseur. Il crée alors l'« éco-médecine », un système thérapeutique qui vise à rétablir une harmonie entre le corps et l'esprit grâce à la nature. En 1994, il fonde l'Institut Arapoty afin de diffuser la science et les savoirs indigènes. Invité à participer à des séminaires sur le chamanisme dans le monde entier, il ouvre notamment un Institut Arapoty en France.

Depuis plusieurs années, Kaka Wera travaille avec Natura et partage son savoir sur les pouvoirs des plantes et leurs usages traditionnels. De cette collaboration sont nés les Moments Ekos, s'inspirant des *banhos* brésiliens, de nos propres moments et des moments de la nature, tels qu'ils sont exprimés dans l'histoire et dans la personnalité de chaque ingrédient.



GUARANA

Puissance, vie, lumière

C'est tout l'être, corps et âme, qui est en résonance avec cet ingrédient redéployant les forces de vie. Le bon geste démarre accroupi, les poings fermés en contact avec l'extérieur des chevilles. Taper de façon tonique l'extérieur des jambes tout en se redressant. Continuer au niveau des bras, avec le poing gauche pour le bras droit et inversement, en commençant par l'épaule, en descendant jusqu'au poignet et revenir au point de départ. Terminer par la stimulation de la base du crâne.



ANDIROBA

Force, confiance en soi, élan vers l'extérieur, vers les autres

La partie du corps en résonance est concentrée au niveau de la colonne vertébrale, « l'arbre de vie ». Le bon geste s'exécute avec un drap de bain sec, de couleur claire de préférence, par des frictions horizontales amples, toniques et régulières qui partent du bas des reins pour remonter jusqu'aux épaules et à la nuque et retour.



MARACUJA

Fluidité, sensualité, volupté

La fonction du corps en résonance est la circulation, lymphatique et sanguine. Le bon geste s'effectue d'abord par des massages en demi-lune sous les malléoles (petites bosses à l'extérieur et l'intérieur des chevilles), puis par pianotements autour des chevilles comme si on portait des bracelets. Ensuite, on pince doucement le tendon d'Achille du talon vers le mollet, et enfin on effleure le mollet et l'intérieur des cuisses. Petit plus : faire rouler une petite balle sous la voûte plantaire.



CASTANHA

Cocooning, apaisement et ressourcement

La partie du corps en résonance est concentrée au niveau du ventre et du bassin. Le bon geste consiste à exercer avec la main posée à plat, pouce sur le nombril, un massage lent et doux, circulaire, d'abord vers l'extérieur, puis vers l'intérieur, sur un rythme constant.



Curieuse de comprendre ces rituels, **Gwenn Libouban**, reflexologue et consultante chez Natura, est partie au Brésil afin de comprendre la parole des plantes, leur énergie vitale et leurs spécificités.

Elle y rencontre Kaka Wera qui lui fait découvrir la pérennité des effets des plantes, de la cueillette au produit fini.