

Les rituels ayurvédiques

selon Helena Subijana, praticienne ayurvédique

Le matin

Dès le lever

Le rituel du matin commence dès que l'on ouvrira les yeux en prenant 3 grandes respirations pour réoxygéner le corps et le réveiller.

Dans la salle de bain

Le premier geste sera de se gratter la langue avec un accessoire dédié en cuivre (le cuivre étant antiseptique et antibactérien il suffit de le passer sous l'eau). Utiliser un gratte langue au lever permettra de masser les organes internes représentés sur la langue et d'enlever la couche blanchâtre qui se trouve dessus et qui est remplie de toxines.

Le deuxième geste sera de se laver les narines avec de l'eau salé (avec du sel non iodé) et de se moucher ensuite.

Dans la cuisine

Ensuite, boire 1 à 2 tasses d'eau chaude qu'on fera préalablement bouillir. On laisse ensuite un peu refroidir et on boira l'eau telle quelle. Ce geste permet de nettoyer l'excès de mucus produit pendant la nuit et le fait de ne rien mettre dans l'eau n'enverra pas de message lié au goût au cerveau qui ne mettra pas en route les organes de la digestion que l'on souhaite garder au repos et seulement nettoyer pour le moment. Pour ajouter un nettoyage du foie, on peut aussi y verser le jus d'un demi-citron lorsque l'eau a un peu refroidi.

Dans la salle de bain

On pourra appliquer de l'huile de sésame en se massant le corps et passer sous la douche en utilisant du savon seulement sur les aisselles et les parties intimes. La couche protectrice faite par l'huile de sésame permettra de s'hydrater et de se protéger. Par ailleurs, le massage lors de l'application donnera de la chaleur et de l'énergie au corps.

Petit déjeuner et brossage de dents

On pourra ensuite prendre son petit déjeuner, idéalement dans le calme. On se brossera ensuite les dents (utiliser si possible un dentifrice ayurvédique à base d'argile blanche sans produit chimique). Enfin, on fera un bain de bouche avec 1 cs d'huile de sésame pendant 1 à 2 minutes (comme un bain de bouche classique on n'avalera pas l'huile, cracher dans la poubelle). Ce bain de bouche va venir hydrater, renforcer les gencives, les nourrir, protéger les dents et enlever la plaque dentaire.

Le soir

Dans la salle de bain

On effectuera le même rituel dédié à la bouche que le matin (gratter la langue, laver les dents, faire le bain de bouche).

Avant le coucher

Au moins une demi-heure avant d'aller se coucher on arrêtera tout (téléphone, lecture, télévision, etc.). On invitera le corps au calme et au repos. Pour amener le corps à la relaxation, on pourra se masser les pieds avec une huile dans laquelle on aura ajouté une ou deux gouttes d'huile essentielle de lavande. La meilleure heure pour le coucher sera entre 21h30 et 22h30.



GRATTE-LANGUE EN CUIVRE



NETI LOTA