

Jour 1

Détox Douceur

Comment se passent vos journées pendant Détox Douceur ?

Commencez la journée avec de l'eau chaude à jeun. Si vous êtes sujet au froid, vous pouvez également préparer la boisson au gingembre et au citron avec un peu de miel (voir dossier de recettes).

Pour le petit-déjeuner, vous pouvez manger un porridge ou simplement boire une compote chaude si vous n'avez pas très faim. L'important est de veiller dès le matin à apporter de la chaleur et de l'enracinement dans votre vie. Ne quittez la maison que lorsque vous vous sentez au chaud, à l'aise et en forme.

Si vous avez faim vers 10 heures, prenez une collation comme une compote chaude, quelques figues ou dattes séchées, ou simplement quelques gorgées de votre "champagne ayurvédique" (voir dossier de recettes).

Le déjeuner peut être pris entre 11h00 et 14h00. Si vous travaillez au bureau et que vous ne pouvez pas cuisiner à midi, emportez le dîner de la veille, réchauffez-le ou mettez-le dans un thermos (par exemple une des soupes).

Lors d'une après-midi libre, vous pouvez profiter d'une promenade, lire un livre sur le canapé, ramasser des châtaignes ou simplement vous asseoir et vous détendre tranquillement.

Pour une collation de l'après-midi, une compote de prunes ou un chai épicé au lait d'amande sont de bons choix. Ou encore quelques gorgées du "champagne ayurvédique". Rappelez-vous, nous voulons réduire consciemment notre alimentation pour soulager la digestion.

Diner entre 18h00 et 19h30. Nous ne mangerons que des soupes le soir pendant toute la semaine. Cela soulage le corps, vous procure une chaleur agréable et vous prépare à un sommeil profond et réparateur. Cependant, si vous préférez cuisiner le soir et emporter les soupes à midi, faites-le. **Les recettes peuvent être échangées à volonté**.

De 18h00 à 22h00, c'est le moment de la tranquillité, du temps en famille, de l'auto-soin, de la détente, des bains de pieds, des séances douces de Do-in qui vous ancrent et vous détendent. Je vous donnerai des inspirations quotidiennes.

Essayez d'aller au lit à 22h00, si possible. Ainsi, vous respectez le rythme naturel de la journée et vous obtenez un sommeil profond, reposant et relaxant.

Jour 1

Détox Douceur

Impulsions pour l'automne

En automne, les éléments vent et air jouent un rôle important. Le froid augmente, renforçant ses caractéristiques de rugosité, de mouvement, de rapidité, de sécheresse et de légèreté dans la nature. Les vents soufflent. La météo change tous les jours. Parfois plus froid, parfois plus chaud. Il pleut. Les feuilles des arbres sèchent et tombent.

Pour rester en équilibre, il est souhaitable de faire face aux caractéristiques de l'automne dans notre alimentation quotidienne et notre mode de vie avec des qualités opposées. **Chaleur. Légumes racines. Ragoûts humides et huileux. Bains chauds. Odeur de cèdre. Moments câlins. Tisanes épicées et beaucoup de silence.** Cela nous facilitera de trouver notre harmonie avec l'automne.

Les astuces pour l'automne ci-dessous, vous accompagneront pendant la cure et au-delà, tout au long de la saison dorée. Essayez de les mettre en pratique, une à trois chaque jour. Vous vous sentirez mieux en lien avec la saison et avec l'énergie qu'elle porte et qu'elle nous offre. Ceci vous apportera plus d'équilibre, de satisfaction et d'enracinement dans votre corps. Je vous souhaite beaucoup de plaisir. L'automne est comme un second printemps où chaque feuille fleurit à nouveau.

Régularité

L'automne nous confronte à une grande irrégularité. En quelques jours, les feuilles passent du vert au brun. Chaque jour est soumis à des conditions météorologiques différentes. Parfois le soleil brille, puis il fait soudainement très froid. Souvent, les premières heures du matin sont glacées, puis le soleil nous réchauffe avec ses rayons à midi, nous rappelant l'été. Pour ne pas perdre l'équilibre, il est essentiel d'intégrer beaucoup de régularité dans votre vie. Si possible, **levez-vous et couchez-vous à la même heure tous les jours. Prenez trois repas réguliers. Buvez régulièrement de l'eau chaude et envisagez peut-être d'intégrer une pratique régulière de mouvement dans votre quotidien.** En automne, je recommande toujours quelque chose de lent, stable, constructif, qui vous apaise. Une séance lente de Do-in ou des étirements doux le soir.

Jour 1

Détox Douceur

La **chaleur** est une compagne essentielle pour l'automne. Car la fraîcheur est équilibrée par la chaleur. **Buvez chaud. Mangez chaud.** Offrez-vous plus souvent un **bain parfumé le soir ou même un bain de pieds**. La chaleur détend les muscles, stimule la circulation sanguine, vous ouvre et apaise tout le système nerveux. De plus, les **aliments chauds sont particulièrement digestes et bénéfiques pour votre digestion et votre ventre.**

Dans l'Ayurvéda la chaleur, douceur, aliments cuits sont essentiels. Comme de l'eau chaude bouillie, des soupes chaudes, des tisanes, des épices réchauffantes comme la cannelle, le gingembre et le clou de girofle, des auto-massages aux huiles chaudes, des soupes et des plats à base de céréales. Cela vous apporte stabilité, ancrage et paix intérieure. Évitez les aliments froids, les crudités, pain et gateaux secs, les fruits frais, les boissons froides. L'automne est le temps des soupes, des ragoûts, des plats de céréales et de nombreuses épices.

Enracinement

Que signifie s'enraciner ? Nous connaissons tous cette sensation lorsque nous nous sentons calme, serein, centré en nous-même. Lorsque nous avons confiance en nous et que nous sentons que la vie est belle. Lorsque nous avons le sentiment que la terre est solide et stable sous nos pieds. Lorsque nous faisons confiance à la vie et que nous sentons que nous sommes sur la bonne route. C'est cela, s'enraciner. Et comme en automne, les vents soufflent d'avantage autour de nous, nous avons besoin de nous enraciner pour rester en équilibre. **D'un point de vue scientifique, il s'agit de la connexion entre notre corps et le champ électromagnétique de la Terre,** établie principalement par nos pieds, simplement en se tenant pieds nus sur la terre.

Comment s'enraciner ?

Marcher pieds nus sur la Terre le plus souvent possible. Vous pouvez taper vos pieds dans la Terre. Manger beaucoup de légumes racines, qui portent en eux la force de la terre et ce qu'elle nous offre en automne. Prendre trois bons repas par jour au lieu de grignoter. Promenez-vous beaucoup dans les bois et recherchez consciemment le contact avec la Terre-mère. Faites vous masser. Un bon massage rééquilibre tout le corps et vous donne chaleur et douceur enveloppante. Vous sortirez bien stable dans vos pieds et ancré dans votre corps. Faites un auto-massage des pieds, ou un bain des pieds. Portez des parfums apaisants, végétaux : cèdre, patchouli, myrrhe.

Jour 1

Détox Douceur

Lâcher-prise

Les arbres nous montrent maintenant tous les jours le principe du lâcher prise. D'une certaine façon, la vie consiste à apprendre à lâcher prise. Le plus grand processus de lâcher prise est la mort. Nous nous y préparons chaque jour par notre expiration. Ainsi, l'automne porte en lui la qualité de la mort. La nature est épanouie à son maximum en été et maintenant elle peut mourir pour renaître au printemps. C'est un cycle, chaque année à nouveau. Il se répète sans fin, nous donnant ainsi la possibilité de réorienter notre vie encore et encore.

C'est en acceptant de laisser quelque chose mourir que quelque chose de nouveau peut éclore au printemps. Ce processus se déroule également quotidiennement dans notre corps. Nos cellules meurent et se renouvellent constamment. Et c'est bénéfique, car c'est ainsi que nous sommes assurés de fonctionner avec des cellules fraîches et saines.

Comment lâcher prise ?

Apprendre à expirer consciemment. Se détendre plus souvent en prenant trois grandes respirations et laisser la vie agir au lieu de vouloir tout contrôler. Faire des exercices de Do-in en se penchant en avant et donner son corps à la gravité de la terre. S'allonger sur des coussins colorés au sol, se couvrir et juste respirer profondément quelques minutes. S'allonger sur des feuilles colorées dans la forêt, regarder le ciel et respirer l'atmosphère automnale.

Observez les arbres d'automne et apprenez simplement à lâcher prise comme eux. Cela peut être si libérateur.

S'intérioriser

Trop souvent, nous sommes orientés vers l'extérieur dans la vie quotidienne. Notre attention est tournée vers quelque chose à l'extérieur de nous. Notre travail. Les réseaux sociaux. Une discussion ou une conversation avec d'autres. Dans la circulation. En faisant les courses. Avec les enfants. En automne, les plantes retirent leur énergie vers l'intérieur, profondément sous terre, dans leurs racines. Les feuilles tombent des arbres, signalant un retrait lent vers l'intérieur et une préparation à la saison froide. Apprenons-en. En automne, il n'est pas conseillé d'envoyer trop d'énergie vers l'extérieur, car cela nous épuise plus rapidement.

Jour 1

Détox Douceur

Comment s'intérioriser ?

Essayer de **créer des moments de repli intérieur dans sa vie quotidienne. Fermer les yeux et respirer profondément trois fois.** Méditer pendant quelques minutes chaque jour et observer simplement sa respiration. Faire du Do-in doux et des étirements. Aller dormir tôt et plonger dans le monde des rêves. Rester silencieux.

Embrasser la tristesse

En médecine traditionnelle chinoise, l'automne est associé à l'énergie des poumons. Elle symbolise la tristesse et le vent froid et humide. Laissez-vous aller à cette tristesse, elle peut être si libératrice et salvatrice. Comme si les feuilles tombaient de votre propre corps et que vous ressentiez une mélancolie douce et nostalgique à ce sujet. Car seulement lorsque les feuilles sont tombées que de nouvelles peuvent éclore au printemps.

Comment embrasser la tristesse ?

Aimons ce qui est. Laissons-nous inspirer par la nature, suivons le vent, la pluie, les variations météorologiques, de la même façon que nos sentiments. Il est bon et libérateur de ne pas lutter contre ce qui est présent, mais de le laisser être.

Il y a des jours où nous ne nous sentons tout simplement pas bien. Nous n'avons pas d'orientation. Nous ne savons pas vraiment où aller ni ce que nous voulons de la vie. Car la vie n'est pas une ligne droite. **La vie est un cycle.** Il y a des moments pour semer. Et des moments pour récolter. Il y a des moments pour danser, rire, être heureux. Et des moments pour faire une pause, pleurer et se retirer. Écoutons nos sentiments tout en sachant que les états d'âme viennent et partent à nouveau, c'est ça le cycle de la vie, le mouvement perpétuel. **Derrière la tristesse et le chagrin se cache la positivité et l'acceptation de ce qui est.**

Rituel pour la lumière

Vous n'avez pas toujours besoin de voir la lumière, mais vous pouvez avoir la certitude qu'elle est toujours là. Allumez une bougie aujourd'hui pour la préserver. Refaites pareil quand la tristesse s'empare de vous.