

1 RITUEL DU GRATTE LANGUE

***Ce soin fait partie du rituel comme le Lota et le Gandouche.**

Il se pratique quotidiennement.

Dès le matin au lever du lit, avant de boire votre thé...

Le gratte langue, permet d'éliminer en douceur les toxines, dépôt de mucus ou d'amas, accumulé sur la langue durant la nuit.

Cette pratique aide à éliminer les impuretés et les mucosités, tout en stimulant les zones réflexes de la langue.

Comme le conseil l'Ayurvêda, il est nécessaire de l'ôter afin d'éviter de l'avaler et pour ne pas encombrer toutes les voies respiratoires, (la gorge, les poumons et les bronches...)

*** Choisissez un gratte langue en cuivre ou inox, le cuivre étant antibactérien.**

Pour toutes informations concernant les rituels, n'hésitez à me contacter via WhatsApp.

2 Rituel du JALA NETTI avec le LOTAS

*Barrage à la pollution et au pollen

C'est une technique de soin, nettoyage quotidien du nez et (ORL), avec de l'eau légèrement salée ou uniquement de l'huile suivant votre dosha (constitution).

Ce dernier est utilisé par les Yogis depuis des millénaires.

Il fait partie des rituels, techniques de purification du Hatha Yoga.

Il consiste à faire couler à l'aide d'un Lotas, objet qui permet l'écoulement de l'eau tiède salée de la narine gauche vers la narine droite et vice-versa.

Il faut seulement une *micro pincée de sel fin et une eau tiède pas trop chaude, pour ne pas agresser le tissu de la paroi nasale.

C'est le nettoyage de la « Porte de l'Esprit » (surnom que l'on donne au nez).

Pour toutes informations concernant les rituels, n'hésitez à me contacter via WhatsApp.

3 RITUEL DU GANDOUCHE

Le rituel du Gandouche est inscrit dans les textes fondateurs de l'Ayurveda, il y a plusieurs milliers d'années.

C'est l'une des pratiques majeures, une des plus bénéfiques pour les yeux, la région haute de la tête et la partie basse de la nuque.

Technique très simple, qui devrait faire partie de la routine journalière, au même titre que le lavage des dents.

Tous les jours, de préférence le matin à jeûn, prendre une cuillère à soupe d'huile de sésame ou olive ou tournesol selon votre constitution. Déposez l'huile dans votre bouche sans l'avaler et gardez-la pendant minimum 3 minutes à 10 minutes pour les plus motivés, mâcher là, puis la recrachez et rincez-vous la bouche à l'eau tiède.

Vous remarquerez que l'huile aura changé de consistance, elle va devenir comme du lait.

Le soin Gandouche peut être associé à des balancements ou à de la marche.

En pensant bien à ne pas l'avaler

Les Bienfaits du Gandouche

Il nettoie la bouche et élimine les toxines (ama) accumulées pendant la nuit.

Les huiles végétales ont la capacité de dissoudre les toxines liposolubles.

Permet le relâchement des mâchoires et cette détente se diffuse ensuite dans toute la tête, du front à la nuque.

La circulation du liquide céphalorachidien au niveau de la nuque est plus fluide, la détente de la tête diminue les maux de tête, les insomnies.

Les yeux bénéficient de cette détente aussi.

*Le rituel Gandouche, exerce une action ostéopathique dans la bouche et tout autour. Il favorise l'odorat et le goût, évite la gorge sèche ainsi que les lèvres gercées.

Agit contre la détérioration et la sensibilité des dents, problèmes de gencives, la gorge est détendue (les chanteurs, professeurs ou orateurs pourront en ressentir les bienfaits).

L'huile produit un micro-massage dans la cavité buccale, des lèvres et des points marmas (points vitaux, centres énergétiques), qui s'y trouvent, dont ceux liés aux yeux. La pratique régulière donne de la vitalité au regard qui devient plus brillant et intense.

***Astuce : Vous pouvez remplacer l'huile par de l'eau tiède ou une tisane aux clous de girofles ou de romarin si le côté gras de l'huile vous est désagréable, sachez que l'effet ne sera pas tout à fait le même (détente oui, mais sans dissolution des substances liposolubles). * À la suite du Gandouche, vous pouvez repasser le gratte langue, avant votre petit-déjeuner, ou votre jeûn intermittent.