

# Jour 3

## Détox Plaisir

### Auto-massage à l'huile de sésame

Aujourd'hui, après le petit déjeuner, nous plongeons dans un rituel ayurvédique sensuel et nous huilons notre corps entier. Selon votre emploi de temps, vous pouvez reporter ce rituel au soir et le créer autour d'un bain chaud aux chandelles. Vous enduire d'huile de sésame le matin, pendant la semaine détox, et ensuite prendre une douche chaude, vous permet de commencer la journée bien nourri et renforcé de l'intérieur. Les huiles sont considérées comme des miracles anti-âge depuis des milliers d'années et font partie des soins holistiques de rajeunissement. Ils dissolvent les déchets liposolubles dans les tissus et améliorent la circulation sanguine. Ils lient les radicaux libres et donnent une douceur et un éclat naturels à la peau.

Un massage aux huiles ayurvédiques aura un excellent effet calmant sur votre système nerveux. Si vous êtes en période de stress, ce massage vous aidera à vous ancrer et à détendre votre mental pour revenir dans le corps - au lieu de réfléchir, plus ressentir. Enveloppé dans l'huile, vous glissez dans le calme de la relaxation profonde, l'odeur de l'huile détendra votre système nerveux, sa consistance vous apportera une sensation de sécurité et de bien-être. Se masser soi-même, n'est pas seulement un soin de beauté pour la peau, mais aussi un voyage intérieur vers la paix.

### **Le rituel**

Pour optimiser la désintoxication, nous pratiquons le massage à l'huile de sésame tous les jours pendant la semaine Détox Plaisir. L'huile a le pouvoir de pénétrer profondément dans vos tissus et dissoudre les scories qui s'y trouvent, pour les évacuer. Il dissout les toxines liposolubles, tandis que la tisane et l'eau ayurvédique, dissolvent les toxines hydrosolubles et les évacuent. Parfois, vous massez simplement vos pieds, parfois juste le ventre, parfois tout le corps. Si vous ne tolérez pas bien ou n'aimez pas l'odeur de l'huile de sésame, vous pouvez utiliser de l'huile de noix de coco. Faites de votre massage un rituel quotidien. Il est conseillé de réchauffer l'huile dans un bain-marie avant l'utilisation. La chaleur ouvre les pores, permettant à l'huile de pénétrer plus facilement dans la peau et dans la structure

# Jour 3

## Détox Plaisir

tissulaire pour dissoudre les toxines.

### **Ce que vous pouvez masser cette semaine**

- \* L'ensemble du corps le matin ou le soir en association avec une douche chaude ou un bain chaud.
- \* Les pieds avant de se coucher - puis mettre des chaussettes épaisses.
- \* L'abdomen, en mouvements circulaires - pour le chauffer et activer le feu digestif dans le hara. Ecoutez pour cela l'audio à ce sujet.

### **Comment faire**

Massez tout votre corps en mouvements doux selon votre intuition, vous commencez par les pieds et terminez par le visage et vous pouvez même passer sur vos cheveux. Laissez l'huile pénétrer dans la peau pendant environ 20 minutes. Pendant ce temps, vous pouvez vous envelopper d'un paréo, facile à laver, vous allonger dans votre lit au chaud en écoutant la méditation guidée voyage dans le corps, profiter du silence ou écouter une musique douce. Ensuite, vous prenez une douche chaude, sans savon, ni gel douche, afin de laisser le film délicat de l'huile recouvrir votre peau. Vous pouvez aussi vous allonger dans la baignoire et vous détendre à la lumière d'une chandelle et au parfum d'huiles essentielles. Après environ vingt minutes, vous sortez de la baignoire, et vous vous séchez sans utiliser aucune crème ni lotion. L'huile de sésame nourrit, nettoie et détoxifie la peau jusqu'aux couches les plus profondes. Le matin, elle vous revigore et le soir, elle vous permet de calmer votre esprit et de mieux dormir. Toucher, masser, caresser sa propre peau, réveille l'amour de soi et vous amène dans votre centre. Peut-être, vous ressentirez également ces effets curables et ajouterez ce massage à votre routine quotidienne.