

Le lavage de l'intestin

C'est un processus par lequel vous nettoyez tout le tube digestif avec de l'eau salée. Le lavage de l'intestin est une purification qui relâche les tensions et qui donne aux organes intérieurs un repos absolument nécessaire. Il augmente l'énergie et donne une nouvelle clarté mentale. Ce processus peut être l'inspiration pour une nouvelle vie avec plus de conscience autour des coutumes alimentaires et éventuellement un changement de celles-ci.

Une partie du processus est de suivre un régime les 10 jours suivants (et éventuellement 30 jours de plus), ce qui continue le nettoyage, enlève des produits résiduels et équilibre le pH (acidité/basicité) du corps.

Le lavage de l'intestin n'est pas seulement un processus physique qui nettoie le système. Il y a une relation intime entre l'appareil digestif et le système nerveux. Ce dernier se détend et s'équilibre quand l'intestin est détendu. Le régime après le lavage de l'intestin stabilise ce nouvel équilibre du système nerveux.

Le lavage de l'intestin augmente la sensibilité de votre corps. Vous allez vous apercevoir comment la nourriture agit sur votre état, donc vous allez plus facilement pouvoir choisir quoi manger selon vos sensations plutôt que par habitude.



Le déroulement

La veille du lavage de l'intestin, vous allez jeûner à partir de 14h, donc ne prenez aucun repas du soir. Vous pouvez boire autant que vous voulez, mais il vaut mieux éviter le lait, l'alcool et les boissons sucrées.

Le lavage de l'intestin commence le samedi matin à 8h30 l'estomac vide. Vous buvez un verre d'eau salée et chaude (solution physiologique : le bon contenu de sel empêche l'eau d'être absorbée par le sang et permet qu'elle s'évacue par l'intestin). Après vous faites 4 exercices particuliers qui vous aideront à ouvrir les sphincters du tube intestinal afin que l'eau puisse entrer à l'intérieur. Ensuite vous buvez encore un verre d'eau salée, suivi par des exercices. À répéter 6 – 10 fois. Quand la pression d'eau dans l'intestin sera assez importante vous commencerez à aller au cabinet et le processus continue avec : un

verre d'eau – exercices – toilettes – un verre d'eau, etc., à poursuivre jusqu'au moment où l'eau qui sort de l'intestin soit claire, ce qui va être le cas normalement après 16 – 24 verres. Puis s'ensuit : le lavage de l'estomac et le lavage du nez, 45 – 60 minutes de repos et un repas particulier composé de riz, de lentilles rouges et de ghee (huile de beurre). Ce repas met en marche le bon fonctionnement de l'intestin et le processus digestif. On mange copieusement pour faciliter la digestion. Pendant le repas vous aurez de plus amples informations sur le régime à suivre.

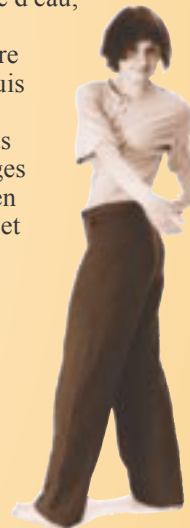
Passez le reste de la journée tranquillement avec des activités normales mais sans grands efforts. Vous ne devez rien boire pendant 4 heures après le repas et quand vous recommencez à boire, ne prenez pas de l'eau froide le premier jour mais de l'eau chaude ou tiède. Pendant les 10 jours qui suivent, vous suivrez un régime strict et si vous désirez prolonger l'effet direct du lavage de l'intestin, vous pouvez faire 30 jours de régime léger en plus. Au-delà vous pouvez vivre normalement.

Pendant le lavage de l'intestin il est tout à fait normal de traverser des états d'âmes changeants, passant d'entrain et d'inspiration à inertie et fatigue, c'est pourquoi il vaut mieux le faire dans un groupe mené par un guide expérimenté. Il n'est pas recommandable de le faire tout seul les premières fois. De plus, pendant le régime, les périodes d'humeur changeante peuvent avoir lieu selon la quantité de déchets et de produits créant une dépendance à éliminer. Le régime pourra d'ailleurs être prolongé à plusieurs mois pour un effet approfondi mais consultez votre professeur de yoga au préalable.

En général, le lavage de l'intestin ne se fait que 2 fois par an au maximum et les personnes souffrant d'hypertension, de constipation chronique ou d'autres maladies graves ne doivent pas le faire sans l'accord du professeur.

À apporter

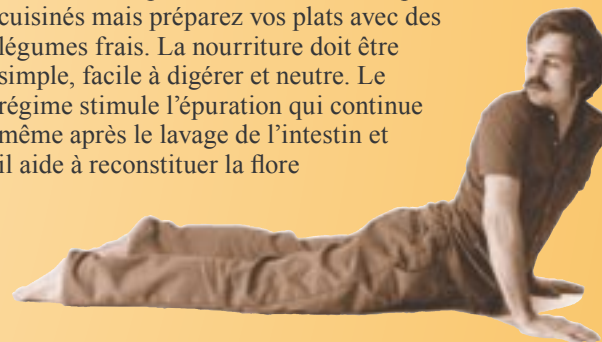
C'est important de ne pas avoir froid pendant le lavage de l'intestin. Pour cela, amenez des chaussettes et des vêtements confortables. Les jours suivants, évitez également de prendre froid. Vous serez un peu plus sensible aux rhumes et aux autres infections pendant quelques jours après le lavage.



Le régime des 10 premiers jours

Vous pouvez prendre votre repas du soir normalement après le lavage de l'intestin, par exemple une soupe de légumes ou une purée de pommes de terre avec des légumes cuits.

N'utilisez pas de conserves ou de plats cuisinés mais préparez vos plats avec des légumes frais. La nourriture doit être simple, facile à digérer et neutre. Le régime stimule l'épuration qui continue même après le lavage de l'intestin et il aide à reconstituer la flore



bactérienne de l'intestin. On évite ce qui excite le système nerveux comme le café, le thé noir, le thé vert, etc. Cela donne du repos au système nerveux, ce qui se manifeste souvent comme de la clarté mentale.

Le régime attire votre attention sur vos coutumes alimentaires et peut vous aider à changer des mauvaises habitudes. Ce n'est pas un régime amaigrissant mais les personnes ayant un excédent de poids vont souvent en perdre. Rompre le régime trop tôt peut causer des problèmes comme des maux d'estomac, diarrhée, constipation et malaise général.

Cela peut prendre quelques jours avant que vous alliez à la selle après le lavage de l'intestin. C'est tout à fait normal. Si vous désirez stimuler ce processus, vous pouvez laisser macérer des graines de lin dans de l'eau pendant la nuit pour tout boire/manger le matin suivant.

Pendant le régime, vous pouvez manger toutes sortes de légumes cuits sauf oignons, poireaux et ails qui sont trop forts ; des racines comme les pommes de terres, carottes, choux-raves, panais, topinambours, patates douces, etc. ; des choux comme le chou-fleur, brocoli, chou de Bruxelles, chou chinois, etc. ; courgettes, aubergines, tomates, maïs, haricots verts, artichauts, etc.

Vous pouvez également manger des lentilles, des pois et des haricots secs. Également des céréales cuites : riz, pâtes, couscous, millet, etc. Pour le petit déjeuner, vous pouvez vous préparer une bouillie de flocons d'avoine ou d'autres graines, avec du lait de soja (sans sucre !). Aussi du pain et des biscottes sans sucre ni produits laitiers, des galettes de riz soufflé, des matières grasses végétales

(margarine, huile) sans oublier le tofu (un produit à base de soja) qui est bon dans les plats de légumes, dans une soupe ou dans un sandwich.

Après quelques jours, vous pouvez également utiliser de la pâte de sésame, de cacahuète, etc. avec le pain. Et est-ce que vous avez déjà essayé un sandwich de pomme de terre tranchées avec un peu de sel aux herbes ?

Buvez abondamment : de l'eau minérale ou de source, des tisanes (mais pas trop fortes), des jus de légumes.

On ne boit pas : des jus de fruits (sucre, acide), du café, du thé noir/vert ou du thé yogi, du chocolat, de l'alcool, bref, des boissons qui excitent le système nerveux.

On ne mange pas : de la viande (volaille incluse), du poisson et des œufs. Aucune variante de produits laitiers, de fruit, de sucre (miel inclus) et d'épices fortes (après quelques jours vous pouvez utiliser un peu d'herbe fine mais pas de curry, de poivre, etc. et lésinez sur votre usage de sel).

Et si nécessaire **arrêtez de fumer**.

Le régime des 30 jours suivants

Vous pouvez continuer le régime encore 30 jours. Pendant cette période vous pouvez manger comme vous voulez, sauf que vous ne prenez pas de viande, ni de poisson, ni d'œufs.



L'Ecole de Yoga et de Méditation

est active à Toulouse depuis janvier 2001. Dans nos locaux actuels situé rue de Metz, nous avons 2 salles de yoga avec matelas et couvertures, ainsi qu'un vestiaire et d'autres commodités. Les activités de l'école comprennent des séries de cours hebdomadaires basiques, intermédiaires et avancées, des cours pour femmes enceintes, des week-ends de stage à Toulouse et à Paris et des stages de longue durée en Ariège et en Suède.

L'enseignement s'appuie sur la tradition du yoga tantrique. Cela veut dire que l'enseignement se base en première ligne sur des résultats pratiques et pas sur des prévisions ou des explications philosophiques. Nous pensons que vous venez pour tirer parti du yoga. C'est pourquoi nos cours sont pratiques et l'enseignement concret. De plus, tous nos enseignants ont suivi une formation professionnelle spécifique.



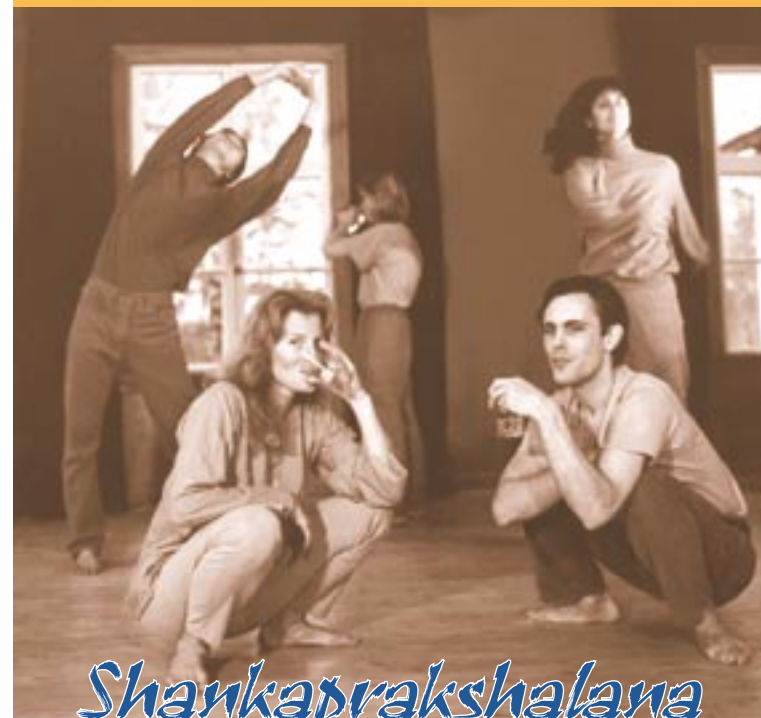
Le Centre International de Stages

Situé dans le sud de la Suède est une importante partie de l'Ecole de Yoga et de Méditation. Là bas, à la campagne, loin des influences de la ville et des médias, ont lieu les cours les plus intensifs de l'école, uniques par rapport à la profondeur et au contenu. Nous vous proposons des retraites à partir de 10 jours jusqu'à 3 mois avec hébergement, nourriture et enseignement du yoga et de la méditation pour un prix modeste.

Pour plus de renseignements sur les prix et le calendrier des stages en Suède, veuillez demander la brochure spéciale avec le formulaire d'inscription (en anglais). Ou en français sur Internet : www.scand-yoga.org/francais/haa/

L'ECOLE DE YOGA ET DE MEDITATION
46, rue de Metz, 31000 Tls. ☎ 05.61.25.17.69.

Le nettoyage de l'intestin



Shankaparakshalana

**Déstressant, détendant
pour l'estomac et l'intestin,
pour le corps et l'esprit
Augmente l'énergie
Aiguise les sens
Accroît la sensibilité**

L'ECOLE DE YOGA ET DE MEDITATION

www.scand-yoga.org/toulouse
e-mail : yogaetmeditation@wanadoo.fr