



Editorial - Printemps 2020

Bonjour à tous,

Le printemps frappe à nos portes dans des circonstances bien particulières !

Bien que nous ne pouvons pas nous évader de cette situation, à réception de cette Infolettre je vous souhaite de tout cœur, en pleine forme.

Nous traversons tous des moments inédits, complexes et intéressants à la fois que chacun vit selon ses charges émotionnelles, financières et de santé, ceux qui est le propre de l'être humain. Ils ont intéressants dans la mesure qu'ils nous apportent un changement

Il est peut être possible pour certains de méditer sur cette situation et comme c'est déjà dit : prendre "enfin" du temps pour soi mais pas que ! Confinés chacun dans son "chez soi" il est aussi possible de ne penser qu'à soi et d'oublier les autres et faire en sorte "comme d'habitude"pardon pour ces mots.

Avant le confinement, chacun à pensé à soi et en remplissant des caddys "au cas où" pendant que le personnel médical s'acharnait pour garder en vie celles d'autres citoyens. Ayont SVP, chaque jour une pensée pour eux !

Il y a pas longtemps, certains pays nous paraissaient si lointain... à présent, nous sommes tous sur le même bateau et dans la même situation. Nous sommes un seul être humain, seul, qui vit sur une seule TERRE.

C'est pour cela que je vous invite à vous tourner vers vos amis, vers vos voisins et leurs téléphoner pour prendre des nouvelles. Une bougie à la fenêtre, une médiation d'amour, un souffle de paix, tolérance, respect et lumière pour TOUS les ETRES de la planète.

Et en attendant, pour ceux qui sont confinés chez eux prenez le temps de vider vos armoires et de jeter l'inutile pour laisser la place au renouveau qui arrive, qui arrivera bientôt

Peut-être que la Nature est heureuse de se déplacer sans pollution, d'entendre le chant des oiseaux comme seul "bruit" Oui mais à quel prix pour nous petits mortels ? C'est peut-être nous qui avons fixé le prix

Corona que faire ?

Selon l'Ayurveda, il y a plusieurs façons de s'attaquer aux virus mais comme l'Ayurveda traite l'individu et non la maladie, il ne m'est pas possible ici de m'étendre sur ce sujet. Mais pour tous, il y a des remèdes efficaces pour augmenter l'immunité.

❖ En ce qui concerne l'alimentation :

Mangez des aliments de qualité et consommez les fraîchement cuisinés

Augmentez les saveurs amères, astringentes et un peu de piquantes et réduisez les saveurs sucrées

Mangez chaud de préférence. Réduisez les crudités ou pensez à bien à les laver avant,

Consommez plus d'épices (cardamome, cumin, fenouil, basilic, thym, romarin, curcuma),

Une décoction de gingembre, graines de cumin et cannelle, puis hors du feu et à température ajoutez citron et miel,

Buvez chaud/tiède tout au long de la journée

❖ Style de vie :

Augmentez les règles d'hygiène sans oublier de laver les yeux à l'eau fraîche, le nez à l'eau salée, les oreilles à l'eau claire et la gorge avec des gargarisme d'eau salée,

Pratiquez des automassages à l'huile tiède,

Dormez plus (la nuit),

Aérez votre lieu de vie,

Bougez dans la mesure de possible : avec la fenêtre ouverte, faites une pratique dynamique mais modérée,

Faites des inhalations d'HE d'eucalyptus (radiata) ou faites en bruler 3 gouttes avec de l'eau dans un brule parfum quelques minutes par jour,

Faite le ménage et libérez vous de ce qui vous encombre,

Faites le silence en vous avec une pratique méditative,

Chantez,

Dancez,

Ayez Confiance. Ayez la Foi.

Et dans la mesure du possible soyez dans la Joie et

Positivez !

❖ Pratiquez le Yoga :

Vous trouverez dans cette Infolettre, une pratiques de Yoga imaginée suite à une demande d'une collègue yoga thérapeute en direction du personnel médical soignant.



Aussi, je reste à votre disposition pour toute demande de pratique "personnalisée" ou tout simplement pour communiquer ! Surtout, n'hésitez pas !!!!

A tout bientôt,

Bien AyuvéYogiquement votre,

Brinné !!!!

*Brinne Cadenas : 06 82 48 82 69
30, rue Georges Enesco – 92000 Nanterre – Mont Valérien
<http://www.soizen.net/> bcadenas@soizen.net
SoiZen ® Auto entreprise SIRET N° : 510 903 107 00017*