

**DETOK
&
DETENTE**

Sarah Bough

SOMMAIRE

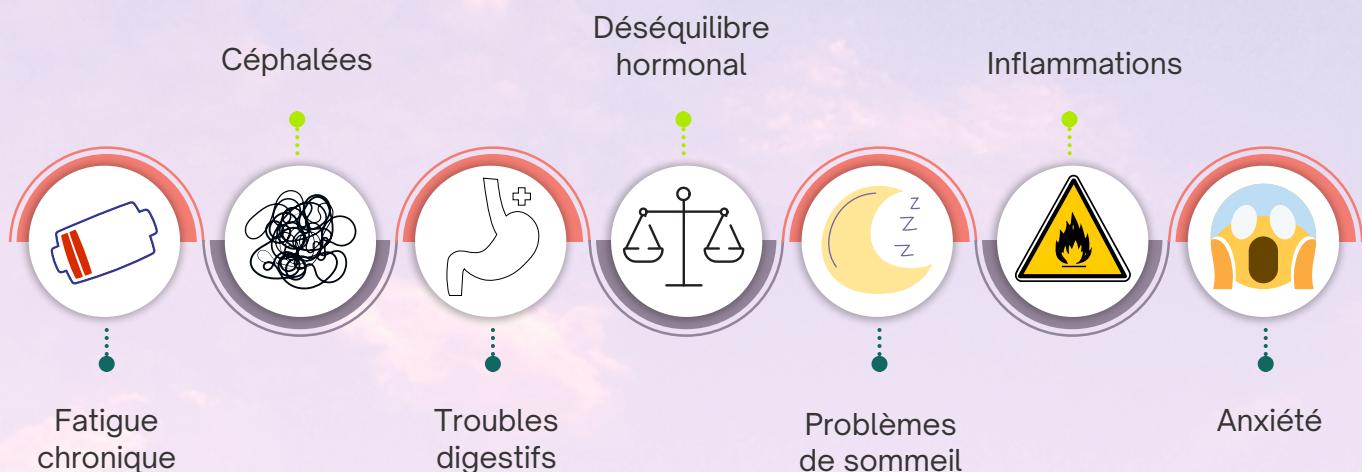
Comment le corps se detox ?	Page 1
Le système lymphatique	Page 3
Le drainage	Page 5
Auto-soins	Page 6
Piliers de la santé	Page 7
Gestes spécifiques	Page 8
Gérer son anxiété	Page 9

COMMENT SE SENTIR MIEUX ?

Avoir un corps qui fonctionne bien ! Où ça circule !

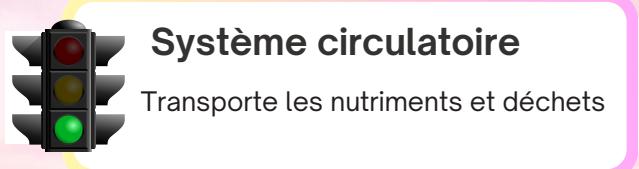
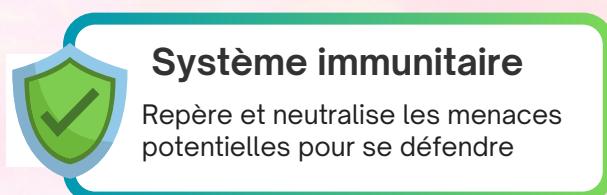
Vider pour mieux remplir du trop plein : pensées, émotions, tensions, déchets qui alourdissent les systèmes.

Comment savoir si on a besoin de nettoyer ? Equilibrer ?



ETAPES DE LA DETOX

L'immunité repère et neutralise les menaces ; ce qui reste passe par le système circulatoire, qui renvoie aux organes émonctoires pour l'élimination finale.



HARMONISATION DES SYSTEMES

Pour que les étapes de la detox se fassent correctement, il est nécessaire d'accompagner la régulation des :



Système nerveux

Gère les fonctions corporelles et réactions.
Le rendre plus flexible pour passer plus facilement de l'action au calme



Système hormonal

Equilibre dans la juste dose d'hormones déployées selon les besoins du corps



Système pulmonaire

Bonne capacité respiratoire aussi bien aux niveaux des ventre, diaphragme et thorax



Système musculaire

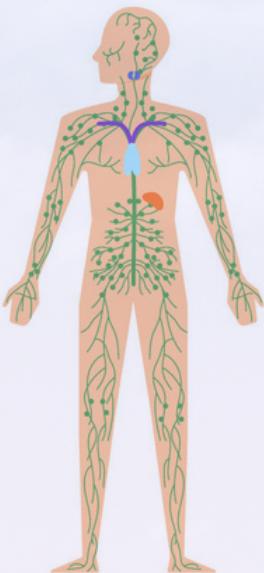
Efficience de la circulation et maintien d'une bonne posture et santé générales

Tout fonctionne ensemble et un système qui se déraye crée une réaction en chaîne...

Bonne nouvelle ! Oeuvrer sur l'un, aide les autres à mieux fonctionner et inversement !

SYSTÈME LYMPHATIQUE 2 EN 1

Il fait partie des systèmes immunitaire et circulatoire



GARANT DE L'IMMUNITE

Ils ont plusieurs organes en communs :

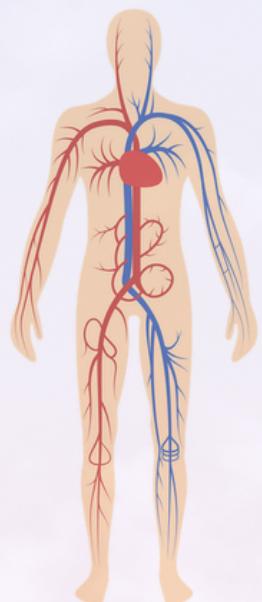
Les **ganglions** qui pompent la lymphe, immobilisent agents patogènes et déclenchent la réaction immunitaire.

Les **organes** de production et stockage des lymphocytes comme les moelle osseuse, rate, thymus, amygdales...

SOUTIEN DU CARDIO-VASCULAIRE

Le système circulatoire comprend le système lymphatique et cardio-vasculaire. Les deux nourrissent les cellules, transportent des nutriments et des déchets à éliminer. La lymphe récupère tout ce que le sang ne peut pas garder.

Le cœur est la pompe du système sanguin.
Quand est-il pour la lymphe ?

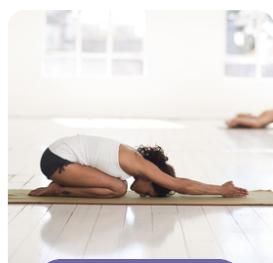


BESOINS DU FLUX LYMPHATIQUE



MOUVEMENT DES MUSCLES

Marche, piscine, activités à rebonds...



SOUPLESSE DES TISSUS

Etirements des fascias, détente des muscles et articulations, hydratation



RESPIRATION

Respirer par le ventre et étirer le diaphragme pour basculer en mode parasympathique



DRAINAGE

Accompagner les fluides vers le centre par des gestes manuels

Le système lymphatique est essentiel à l'immunité et à la circulation sanguine. Alimentent cellules et transportent déchets.

A besoin de tissus souples, de muscles forts, de bonnes hydratation et capacité respiratoire, voire d'une aide manuelle.

CAUSES DE DYSFONCTIONNEMENTS

Notre mode de vie impacte notre santé lymphatique. Les indices corporels annoncent le besoin de faire le tri dans notre environnement, dans nos habitudes et les sources de nos troubles internes



Sédentarité
Alimentation inflammatoire
Déshydratation



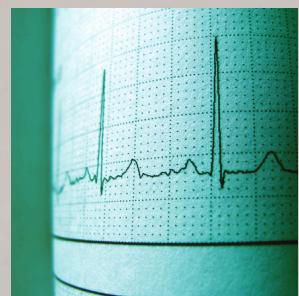
Environnement (habitat, entourage) et activités stressants



Polluants extérieurs, perturbateurs endocriniens



Blessures, opérations, génétique



Troubles cardiaques, hépatiques, rénaux

SYMPTÔMES D'UN DESEQUILIBRE AU NIVEAU DU SYSTEME LYMPHATIQUE

- Rétention d'eau, gonflements, jambes lourdes, cellulite
- Marques des vêtements sur la peau, pas de creux au dessus des clavicules
- Peau terne, teint brouillé, dermatites
- Troubles digestifs, du transit, de la concentration, du sommeil
- Céphalées, brouillard mental
- Ralentissement de la cicatrisation / guérison
- Inflammations, raideurs articulaires, allergies, infections ORL
- Difficultés à perdre du poids

TYPES DE DRAINAGE

En cabinet, il peut être pertinent d'adopter un travail progressif (rythme et intensité) pour travailler différentes couches tout en s'adaptant aux profils de chacun (type de peau, problématiques...).

Superficiel (type Vodder)

Peu/pas d'huile. Gestes très doux, lents. Atteindre les près de 70% de la lymphe contenues dans les couches superficielles de la peau. Adapté à la cellulite aqueuse, aux peaux souples, élastiques, gorgées d'eau donc aux problèmes de rétention d'eau, de lymphoedèmes... Peu/pas efficace sur peaux très fermes et fibreuses (sentir la peau bouger au passage de la main).

Circulatoire (type Renata)

A l'huile pour ne pas irriter la peau car on y met plus de pression, de dynamisme. Relance le retour veineux, déloge les toxines plus profondes. Important d'adapter l'intensité des mouvements selon le degré de congestion, de rétention d'eau et de sensibilité de la personne en y allant progressivement.

Profond (type Deep tissue)

Geste en état avec une pression plus lente et forte. Libère les tensions et toxines au niveau musculaire. Relance le flux sanguin. Adapté à tous les profils en adaptant l'intensité.

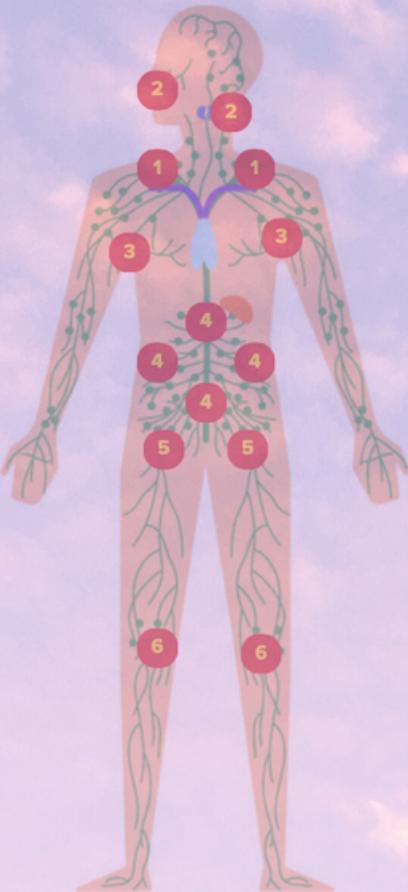
Pour un bon drainage, essentiel de se sentir à l'aise, **en confiance** pour que le corps **se détendre** afin de basculer dans un mode qui permet la régénération.

Des respirations ventrales et du diaphragme en amont et pendant la séance permettent au corps d'assurer de **meilleures circulation et digestion**.

Après coup, on se sent plus **léger.e**, calme voire avec plus d'énergie ! Le corps reprend son processus d'élimination et déplace des déchets. La séance peut augmenter les mixtions, créer des migraines et gonflements passagers le temps que les toxines s'éliminent. Pour aider : bien s'hydrater, se reposer, manger léger, faire une activité physique douce, s'écouter.

Si le système lymphatique est au ralenti depuis longtemps, il faudrait plusieurs séances pour bien relancer le système et habituer le corps au juste rythme.

AUTO-DRAINAGE



STIMULER LES GANGLIONS



Gestes lents, très doux, réguliers, 10aine de fois par zone jusqu'à 2minutes. Pompage, tapotements, rotations, frottements. Sentir la peau bouger. Respirer par le ventre. Une fois par jour.

DRAINER LA LYMPHE



Mains pleines ou à la brosse. Toujours remonter les fluides vers le haut (thorax). Commencer par le début du membre. Puis du milieu du membre vers le haut, de l'extrémité... et tout remonter en douceur. Etre progressif pour laisser le corps gérer l'afflux. Aller dans ce sens même quand on se met de la crème, qu'on s'essuie après la douche...



ATTENTION

A éviter au moment d'un pic infectieux, laisser le corps agir seul. Reprendre quand les gros symptômes sont passés (inflammations, fièvre...). Consulter en cas de gonflement de ganglions anormal, surtout si accompagné de fièvre, suée, altération générale du corps.

SE DETENDRE



- Observer sa respiration sans la modifier = observer son état interne
- Poser l'intention d'accueillir pleinement l'air qui rentre
- Inspirer en 3 temps : par le ventre, les poumons, la tête et expirer
- Faire la double inspiration en inspirant longtemps, bloquer puis inspirer de nouveau avant d'expirer très lentement
- Poser son attention dans le bassin pour y envoyer l'air



S'auto-masser le crâne (temporaux, occiput), visage (masséter), cervicales, oreilles, ventre, mains, pieds. Gestes lents, doux



- S'étirer très lentement, aller au bout du mouvement, respirer profondément dans la posture puis revenir aussi lentement
- Un geste ample et souple pour se tapoter le corps et le "shaker"

BASES A INTEGRER

On a vu que tous les systèmes fonctionnent ensemble pour créer une harmonie à l'intérieur.

Le processus de detoxification du corps fait appel aux :

- système immunitaire qui interpellent les éléments indésirables
- système circulatoire qui les transportent
- système digestif et organes émonctoires qui les éliminent

La mise en mouvement du flux lymphatique permet d'accompagner tout ce processus en relançant la circulation et en revenant au calme. Revenir au calme c'est aussi aider les systèmes nerveux, endocrinien, respiratoire et musculaire à mieux fonctionner, se réguler.

Pour accompagner et pérenniser les résultats du drainage, il est primordial d'intégrer dans son quotidien :



MOUVEMENT

Pour renforcer muscles, vitalité, retrouver calme mental, étirer tissus, gérer émotions, brûler graisses, améliorer estime et confiance en soi...



ALIMENTATION

Anti inflammatoire, antioxydante, protéinée.
Vérifier potentielles carences, besoins en compléments, Cures detox ? Se renseigner sur les notions de rééquilibrage et d'association alimentaire, microbiote...



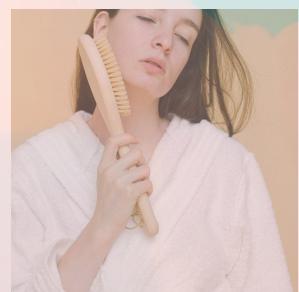
HYDRATATION

Le corps composé à 70% d'eau. Tous les tissus, nerfs et organes, dont d'élimination, en ont vitalement besoin. Dans la mesure du possible filtrée et alcalinisée



CALME

Apprendre à ralentir, respirer, contempler, observer les réactions du corps pour déterminer état interne, se faire plaisir sans culpabilité, bien s'entourer, se relaxer, retrouver élans d'apprentissage, de découvertes



AUTO SOIN

Prendre soin de soi en général. Prendre le temps d'un auto drainage, d'auto massages, d'étirements intuitifs lents et profonds, de moments de respirations pour revenir dans son axe, son centre pour plus de recul et de clarté

GESTES SPECIFIQUES

ANTI-GONFLEMENTS

Jet d'eau froide pour assurer la vasoconstriction sur les zones gonflées. Possible de passer du chaud au froid pour intensifier l'effet musculaire sur la circulation

Bas de compression en position assise prolongée : travail sédentaire, longs trajets (voiture, train, avion)

Elever les jambes contre un mur, si possible jusqu'à 20 minutes par jour. Les laisser statiques ou en faisant un balancier gauche/droite pour stimuler le nerf vague.

Dormir avec les **jambes/pieds relevés** par un coussin ou placer un livre/couverture (environ 3cm d'épaisseur) sous le matelas au niveau des pieds pour **laisser la gravité faire effet** toute la nuit.

Eviter les positions assises prolongées (particulièrement en **croisant les jambes** et/ou en pliant le dos vers l'avant, compressant l'abdomen) ou debout de façon statique : faire des **pauses régulières** avec du **mouvement**, des **étirements**, du "shaking", des respirations **ventrales ou diaphragmatiques**.

Privilégier des vêtements **stretch**, qui **ne serrent pas trop** pour ne pas compresser et empêcher la circulation (bien choisir **la taille adéquate** des sous-vêtements et pantalons).

SE MASSER LE VENTRE

Des mouvements **lents, doux**, parfois profonds, surtout **instinctifs** où on prend le temps d'**écouter les sensations**, inconfortables ou apaisantes et comment elles évoluent au fur et à mesure du massage. Faire des glissés mains pleines dans le **sens des aiguilles d'une montre** ou des **pressions modérées** un peu partout pour relancer organes et circulation.

ANTI-CONSTIPATION

Position accroupie, pieds à plat si possible, dos droit, fessier vers le sol, mains en prière et coudes contre genoux. Se balancer de gauche à droite

Massage du ventre et autour du coccyx pour détendre tous les muscles qui peuvent se contracter dans la zone et empêcher le passage

Tapoter énergétiquement sur les extérieurs des bras où se situent les méridiens du gros intestin, de l'intestin grêle et du triple réchauffeur pour stimuler ces organes

Sur le trône, placer un **tabouret sous les pieds**, avancer son **corps vers l'avant** et tester des mouvements lents du bassin pour accompagner le passage
Inspirer profondément et expirer par la bouche comme pour **souffler sur un bougie**.

Si blocage plus sévère, cela peut concerner  un **problème physique** (voir médecin spécialisé, kiné, chiro ou ostéo) ou **psycho-émotionnel**.

Par exemple, si on a un blocage psy quasi journalier qui empêche d'aller aux WC quand ça nous appelle (selon le lieu ou l'entourage sur le moment), ça peut faire un **bug au sphincter** qui ne sait plus quand il est possible de s'ouvrir

BONNE DIGESTION

Mastiquer lentement = près de la moitié de la digestion : si possible, une quinzaine de mastications par bouchée est recommandée, c'est pour dire si on mange vite !

Tisanes de fenouil, cumin, menthe poivrée, carvi, camomille romaine, curcuma, gingembre, pissenlit, ortie...

GERER SON ANXIETE

Le stress est inévitable ! Mais pour éviter d'épuiser notre énergie en se laissant submerger par nos émotions, pensées et réactions délétères, on peut avoir un impact sur notre état interne par des **gestes simples et une écoute de soi**.

Mais s'écouter c'est quoi ?

Observer son corps : ses posture, position, tensions, besoins...



Se demander si on a **soif, faim, sommeil**, besoin **d'air** ou d'aller aux **toilettes** et répondre à nos besoins sans remettre à plus tard !



Observer les potentielles tensions et contractions du corps et venir les **relâcher** tranquillement en ajoutant une **respiration** profonde et lente pour accompagner la détente progressive



Reprendre conscience de notre corps, **ancrer dans le sol** nos pieds et poser son attention sur tous les **points de contact** du corps avec l'extérieur (assise, sol, vêtements, table...)



Redresser sa colonne vertébrale ou **s'étirer** intuitivement en douceur, en profondeur, sans se faire mal et même si la position nous semble improbable, on expérimente, on explore !



Sentir si on se sent **mal à l'aise** dans une situation et s'autoriser à **changer d'espace ou de discussion** le temps de changer d'état.

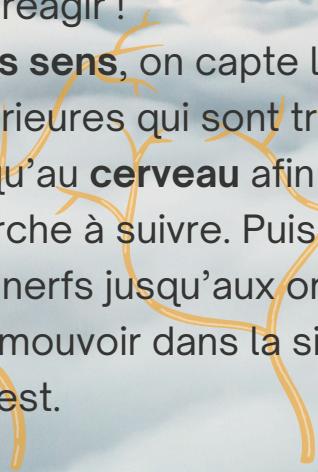


Accepter qu'on ne soit pas dans l'état qui est exigé par l'extérieur et être ok sur le fait de **dire non** quand ce n'est pas possible et **oui** quand on le désire vraiment.



Le système nerveux autonome (SNA) est la **tour de contrôle** qui donne le LA sur notre manière d'agir et réagir !

Par le biais de **nos sens**, on capte les informations extérieures qui sont transmises via nos **nerfs** jusqu'au **cerveau** afin de déterminer la marche à suivre. Puis l'info est renvoyée via nos nerfs jusqu'aux organes et muscles pour se mouvoir dans la situation dans laquelle on est.



LE SNA EN BREF

Le SNA se divise en deux grandes branches :

- **sympathique** (action, réaction)
- **parasympathique** (arrêt)

Le second se subdivise en :

- **dorsal** (figement)
- **ventral ou vagal** (calme)



Tous les systèmes sont essentiels à notre survie et notre bon état. Le but n'est pas d'être toujours dans l'un des états mais d'avoir la **capacité de passer rapidement de l'un à l'autre**.

La régulation du SNA c'est le **rendre plus flexible**, avoir une plus grande fenêtre de tolérance, une **meilleure capacité d'adaptation**.

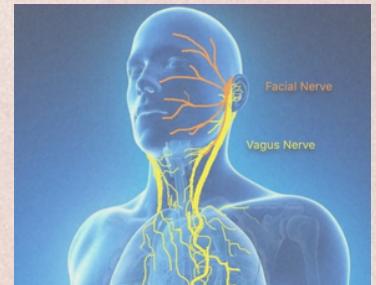
Cela aura pour conséquence directe d'avoir une **meilleure conscience de soi**. Et qui dit avoir bien mieux conscience de son fonctionnement, de ses capacités, limites et envies, dit naturellement avoir une **meilleure confiance et estime de soi**.

Dès qu'on sent qu'on perd en stabilité, calme, clarté, joie, confiance... c'est que le SNA est activé, en mode alerte, en tension.

Si cela dure trop longtemps, cela peut nous **épuiser** !

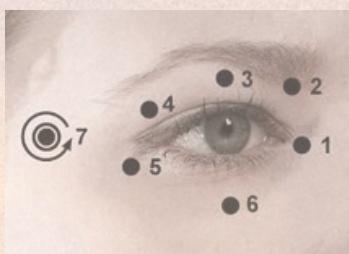
Et on a beau savoir que l'activité physique peut nous aider à retrouver vitalité et bien être, si le niveau d'énergie est trop bas, ça devient un stress ! Exit la culpabilité car c'est normal ! On reste indulgent et on reprend une **mise en mouvement du corps en douceur**.

- **Massage des oreilles** : derrière dans le creux, sur toute l'oreille en glissés verticaux, étirer l'oreille vers l'extérieur (le haut de l'oreille vers le haut, le côté à l'horizontal, le lobe vers le bas) puis masser au niveau des ganglions en dessous et le long du cou : c'est le **trajet du nerf vague** qui, s'il est stimulé, nous fait revenir au calme rapidement.

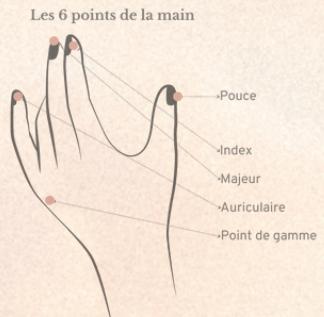


- **Soupirer** : faire des grands soupirs puisque le corps a en mémoire qu'il s'agit d'une action de soulagement, lorsqu'une phase stressante touche à sa fin.
- Le corps peut aussi nous faire soupirer pour nous inviter à justement **changer d'état** parce qu'il considère que le stress est présent depuis trop longtemps dans le système.

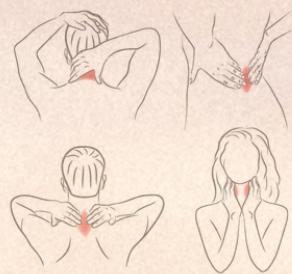
- **Stimuler les doigts** : Comme avec le soupir, le corps nous fait toucher nos ongles et doigts comme un signe de gêne. Pourtant c'est aussi des **zones d'acupressions** qui permettent de revenir au calme donc au lieu de retirer les cuticules compulsivement, venir faire des pressions douces sur les côtés des ongles (comme en EFT) et masser les doigts.



- **Tapoter les yeux** : Faire des pressions douces sur les **zones osseuses** qui entourent les yeux puis lisser tout autour de l'orbite. Venir pomper doucement sur les paupières et lisser mains pleines vers le cou.



- **S'étirer** : laisser le corps nous indiquer les zones qui ont besoin d'être **en mouvement** et l'écouter intuitivement, sans forcer, sans se faire mal pour l'aider à retrouver plus de flexibilité, de stabilité, de calme.



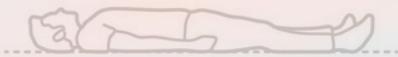
- **Se masser** : Effectuer des pressions, des pétrissages et des lissages des zones tendues, qui nous appellent, en restant à **l'écoute des ressentis**, des réactions en chaîne dans le corps et respirer profondément en soutien.

- **Le focus extérieur** : Observer notre environnement, nommer les éléments autour de soi (nom, couleurs, texture), sortir des sensations internes désagréables en se rassurant sur le fait de reconnaître ce qui nous entoure. D'où l'intérêt d'avoir un **environnement agréable** (beau, confortable, apaisant) qui nous sécurise.

A FAIRE ALLONGÉ

Au lit ou sur un tapis de gym, on se lance pour quelques minutes seulement, un peu chaque jour, **au réveil, au coucher**, quand on le sent, quand on arrive à rien d'autre...

- **Balancement latéral des hanches** (plus ou moins rapides et intenses selon les ressentis) : s'allonger sur le **ventre** ou sur le **dos**. Possible de s'allonger sur le **côté**, la jambe du dessus replié, la tête en repos sur le bras.



- **Ecartement des jambes pliées** : allongé sur le dos, la plante des pieds posés à plat, genoux pliés, l'un contre l'autre. Respirer par le ventre, les **genoux s'écartent lentement**, le plus loin possible vers le bas, jusqu'à ce que les plantes des pieds se touchent puis on remonte progressivement les genoux l'un vers l'autre. C'est normal de ressentir des tremblements au moment de la remontée, il s'agirait d'expulser les tensions.

A FAIRE DEBOUT

Pratiquer des activités physiques douces à modérées (yoga, qi qong, danse, jardinage etc.) nous aide à revenir dans le corps, à réguler nos systèmes. Mais déjà, on peut :

- **Marcher en observant** ce qu'il se passe dans le corps : ressentir les muscles en mouvement, se balader dans le corps pour mieux conscientiser chaque contraction, décontraction, la sensation des vêtements sur la peau, du pied dans la chaussure, du contact avec le sol. Ne pas se focaliser sur les inconforts, observer avec neutralité comment le corps maintient son équilibre avec chaque geste, micro mouvement, respiration etc.

- **Se "shaker"** : comme les animaux qui se secouent pour évacuer le trop plein de tension, le faire avec l'ensemble du corps ou avec des parties (les bras, les jambes) et varier l'intensité selon les besoins.



- **Piétiner** : Pieds, largeur des hanches, qui piétinent fortement le sol en alterné. Avec ou sans les bras en réaction militaire pour amplifier les gestes. Possibilité de pomper la voute plantaire par sautillage, en pressant les pieds et en décollant les talons en même temps et répéter le geste tant que faire se peut.

A FAIRE ASSIS

Pour se recentrer, reconnecter à de la douceur, dissiper rapidement le niveau de stress :

- **Auto-câlin** : une main sous l'aisselle opposée, l'autre main sur l'épaule opposée et on respire !
- **Câlin papillon** : pouces croisés sur sternum, mains en papillon sur poitrine, doigts sur clavicules qui tapotent en alterné avec profonde respiration. Varier rythme et intensité selon les besoins.
- La posture de **Wayne Cooke** : Placez le pied droit sur le genou gauche. Placez la main gauche autour de la cheville droite et la main droite autour de la plante du pied droit. Inspirez lentement. Idem de l'autre côté. Favorise le recentrage, la concentration, la clarté, l'apaisement.

Pour aider à réguler le système nerveux on peut s'ancre dans le présent et reconnecter au calme interne. Le SNA capte les infos via nos récepteurs sensoriels donc stimuler positivement nos sens accompagne le processus de régulation avec par exemple :

KINESTHESIQUE

- Auto-massage du crâne, des oreilles, de la nuque, du cou pour activer le nerf vague en respirant par le ventre
- Faire trembler son corps, ses membres en variant les rythmes pour évacuer un trop plein
- Allongé ou assis, faire des **balancements** du bassin pour se rassurer
- Se caresser les bras, les jambes, se faire un câlin aux épaules pour un shot de douceur
- s'envelopper, toucher, marcher sur des **matières agréables**
- Prendre une douche, bain, **bouillotte**
- La **co-régulation** : être en présence, faire un câlin à un être qu'on aime, qui nous rassure

VUE

- Observer de belles images ou objets apaisants (bougies, plantes...) ou qui rappellent de bons souvenirs (photos, cartes postales, cadeaux...)
- Ranger pour avoir un **visuel harmonieux** chez soi
- Regarder des vidéos qui vous font du bien (détente, rire, déconnexion)
- se **focaliser** sur les détails des éléments qui nous entourent (couleurs, matières, formes...)

OUIE

- Ecouter des **musiques** agréables
- Prêter attention aux sons environnants
- Chanter ou fredonner par la gorge des chansons qui vous parlent ou des sons uniques (ohm, vou, wou, shh...) et ressentez les vibrations dans le corps
- Ecouter des podcasts intéressants, livres audio, **méditations** guidées...

ODORAT

- Sentir tout ce qu'on va mettre à la bouche, s'amuser à distinguer les différentes **épices** de sa cuisine
- Renifler ou faire **diffuser** des huiles essentielles, palo santo, encens...
- Utiliser des **produits** (de douche ou ménagers) dont l'odeur est douce
- **Objet** à portée de main qui sent bon

GOUT

- S'exercer à reconnaître les **saveurs** (acide, amer, sucré, salé, umami)
- boire de l'eau et des boissons (froides ou chaudes) qui procurent du **plaisir**
- Prendre le temps de préparer un repas et de le déguster avec soin
- **Mastiquer** lentement pour dégager le maximum de sensations et grandement aider la digestion
- manger en restant **conscient** de tout ce qui se passe sur le moment
- Utiliser un gratter-langue au réveil, à jeun : détoxifier et raviver les papilles

PROPRIOCEPTION

- **S'étirer** en profondeur et détendre lentement les muscles
- **Scanner** son corps, remarquer les micro-mouvements, les sensations qui évoluent, le contact du corps avec les vêtements ou l'assise
- observer les tensions involontaires (mâchoire serrée, pied tendu, contractions de muscles, épaules remontées...) et venir les **détendre**
- Tenir en **équilibre** sur un pied puis l'autre