

Shirodhara

Accueillir le soin — avant et après

Le Shirodhara agit en profondeur — sur le système nerveux, sur les rythmes hormonaux, sur ce qui, en nous, cherche à se poser. Ce document n'est pas une liste de contraintes. C'est une invitation à créer les conditions pour que le soin puisse faire son travail — avant, pendant, et longtemps après.

Avant le soin

1. Des voies respiratoires libres

Si les sinus sont congestionnés au moment du rendez-vous, il peut être préférable de reporter. Le soin demande une certaine ouverture — y compris physique.

2. Ne pas venir en état d'épuisement de fond

Si vous traversez une période où le sommeil est là mais ne restaure plus vraiment — il vaut mieux reporter le soin. Le Shirodhara n'est pas contre-indiqué par la fatigue ordinaire, mais par cet état où le système est déjà en train de compenser.

3. Pendant la menstruation

Le corps traverse alors sa propre dynamique hormonale. Le Shirodhara est déconseillé durant cette période — mieux vaut reporter à un autre moment du cycle.

4. L'estomac léger

Venir à jeun est idéal. Si ce n'est pas possible, attendez au moins deux heures après votre repas avant la séance — la digestion active et le Shirodhara ne font pas bon ménage.

5. En cas de fièvre ou d'infection

Le corps a alors besoin d'autre chose. Il vaut mieux laisser passer l'épisode avant de recevoir le soin.

6. Une blessure à la tête

Toute lésion crânienne demande à être respectée. Dans ce cas, le report du rendez-vous est la bonne décision.

7. Après un effort physique intense

Laissez passer un moment avant de venir. Le corps en récupération n'est pas dans le meilleur état pour recevoir.

8. Après une relation sexuelle

Un temps de repos est bienvenu avant le soin — pour permettre au corps de retrouver un état de disponibilité.

Prévoyez une écharpe ou un chapeau pour après le soin — la tête reste légèrement huilée et il vaut mieux la garder au chaud, à l'abri du vent. Laissez aussi du temps devant vous : ne planifiez rien d'exigeant juste après. Le soin continue à travailler bien au-delà de la séance.

Après le soin — les 24 heures qui suivent

Ce qui a été mis en mouvement pendant le soin se poursuit. Les recommandations qui suivent sont là pour soutenir ce rééquilibrage — pas pour le contraindre.

1. Les stimulants, laissés de côté

Pendant 24 heures, il vaut mieux éviter l'alcool, le café, le thé, le tabac et les sodas. Ces substances travaillent à contre-sens de l'apaisement que le soin a installé.

2. Éviter les contrastes de température

Saunas, hammams, bains de soleil d'un côté — températures glaciales de l'autre. Les contrastes thermiques importants sollicitent le système hormonal à contre-sens du rééquilibrage en cours. Mieux vaut rester dans une zone de température douce et stable.

3. Le corps au repos

Les efforts physiques soutenus peuvent attendre. Ce n'est pas le jour pour s'épuiser — c'est le jour pour laisser faire.

4. Ce que le corps demande à manger

Optez pour des repas légers et faciles à digérer. La viande, le poisson et les fromages sont mieux évités. Écoutez vos envies — salé, sucré, amer — le corps sait souvent ce dont il a besoin.

5. Suivre le rythme naturel

Dormez si vous avez sommeil. Reposez-vous si vous êtes fatigué(e). Sans forcer le sommeil si vous ne le ressentez pas, sans le fuir non plus.

6. Ne rien retenir

En ce qui concerne l'élimination : ne retenez pas les envies naturelles. Laisser le corps faire ses cycles fait pleinement partie de l'intégration.

7. S'éloigner des stimulations

Les 24 heures qui suivent le soin sont un bon moment pour s'éloigner des écrans — images qui défilent, flux d'informations, agitation visuelle et sonore. Les foules et les environnements bruyants ont le même effet : ils sollicitent exactement ce que le soin vient d'apaiser. Si possible, gardez votre journée un peu plus silencieuse que d'habitude.