

## VOYAGE AU RAJASTHAN

+ Le YOGA (asanas et maîtrise de la respiration). Le son « OM » est le commencement de toute chose. La respiration « pranayama » permet la maîtrise de soi.

L'ayurvéda c'est la purification intérieure et extérieure avec l'aide d'un maître ayurvédique. Pour une purification intérieure, boire de l'eau tiède - très bon !

A notre niveau :

- Consacrer une  $\frac{1}{2}$  heure pour soi chaque matin. Poser ses mains sur ses narines. Regarder la paume des mains. Passer les mains dans ses cheveux pour masser la racine du cheveu.
- Poser le pied avec la même narine active.
- Faire des grimaces devant la glace.
- Garder de l'eau froide le plus longtemps dans la bouche (-> évite les cernes !).
- Marcher pieds nus dans la pelouse -> effet direct sur les yeux.
- Cheveux : masser de l'huile dans les cheveux (par ex. huile d'olive) ou AMBLA (type de tomate verte et qui aide pour les problèmes de digestion), ou encore Henné.
- Dans les oreilles, masser de l'huile d'amande douce.
- Dans la bouche, mettre de l'huile d'olive et remuer tout doucement dans la bouche (renforce les gencives).
- Pour les maux de tête : basilic.
- Pour les maux de gorge : gingembre, basilic
- Pour les problèmes d'acidité : graines de fenugrec + eau
- + CURCUMA (plante miracle !) surtout pour la MEMOIRE !

## *VOYAGE AU RAJASTHAN*

En arrivant à notre hôtel, aux portes du désert, quel havre de paix ! Des bungalows aux toits de chaume tout confort (et avec une clim qui marche !) et une chambre spacieuse et confortable.

Après le déjeuner, temps libre et piscine pour ceux qui voulaient faire trempette. La température extérieure est à 47° ! En fin de journée, départ en 4X4 pour partir vers un village de Bishnois dans le désert. Nous avons vu des gazelles et des antilopes (c'est un animal sacré) en liberté. Merveilleux ! Le paysage était à couper le souffle. Les Bishnois sont une peuplade respectueuse de l'écologie et ils vivent en complète autarcie. Ce sont des défenseurs de la nature et ils ont entamé une croisade sur l'écologie. Nous avons participé à une cérémonie de l'opium par les chefs du village. L'opium, est mélangé avec de l'eau, et se boit par petites gorgées. Nous avons dû revêtir un drôle de chapeau pour le folklore, des photos témoignent de cela. Je dois avouer que l'opium n'a pas eu grand effet sur moi. Je pense que le dosage avait quelque chose à y voir.... (tourist trap ?)



A notre retour à l'hôtel, Haschich nous a proposé un apéritif : rhum Indien (très fort) et pois-chiches grillés. Apéritif devant notre case. Super ambiance avec tout le groupe.