

# QUELQUES GRAINES POUR ENTREtenir son JARDIN INTÉRIEUR

**Lors qu'il est tout naturel de ralentir le rythme pendant l'hiver, se remplir de A repas riches et réconfortants, se blottir sous un gros plaid... il est essentiel de ramener davantage de mouvement lorsque le printemps arrive !** D'abord, pour mettre le corps en lien avec son environnement. Mais aussi, et surtout, parce que la saison hivernale est communément synonyme de baisse d'énergie, de faiblesse du système immunitaire et de manque d'élan. Le printemps est donc la saison propice au renouveau et au mouvement. Nous n'avons qu'à observer la nature pour le constater...

## STIMULER LE SYSTÈME LYMPHATIQUE

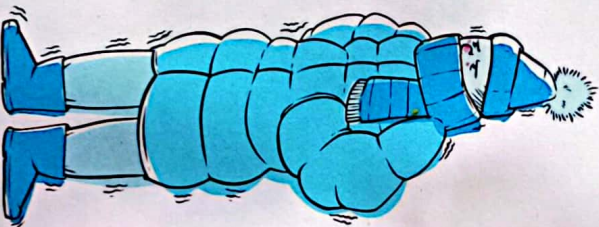
Pour optimiser cette transition saisonnière et aider votre corps à se « nettoyer » naturellement, voici une routine rapide et simple à réaliser (10 mn tout au plus...). Elle va stimuler votre système lymphatique et donc votre système immunitaire de manière globale. **Contrairement au sang, dont la circulation se fait via le cœur, qui joue le rôle de pompe, la Lymphe n'a que le mouvement pour se déplacer. Or, plus la Lymphe circule, plus les défenses immunitaires sont actives.**

### 2 GESTES À RÉALISER

**Frotter et tapoter.**  
Pour chaque zone : avec la main à plat, frottez pendant quelques secondes, puis tapotez une dizaine de fois.

### 5 ZONES À STIMULER

Où se situent les principaux ganglions lymphatiques du corps : cou, clavicales, aisselles, ventre, aines, arrière des genoux.



**Commencez debout, pieds écartés à la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis.** Prenez une profonde inspiration par le nez, faites une grande expiration par la bouche... Autant que nécessaire pour relâcher les tensions... Reprenez ensuite une respiration par le nez pendant la pratique.

## LA ROUTINE PAS À PAS

### COU

En partant du creux qui se situe derrière le lobe de l'oreille, le long du cou (côté externe).



### CLAVICULES

Sur l'ensemble des clavicales, avec toute la surface de la main - Main droite pour clavicle gauche, main gauche pour clavicle droite.

### AINES

Entre le haut de la cuisse et le bas-ventre - Particulièrement intéressant pour contraindre la rétroflexion de la hanche dans les jambes.

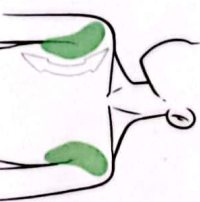
**ASSELLES**  
En partant du deltoïde antérieur (vers le creux à l'avant de l'épaule), le long de l'aiselle - Main droite pour côté gauche, main gauche pour côté droit.

### VENTRE

Tout autour du nombril, sur l'ensemble du ventre (en insistant sur la zone au-dessus du nombril).

N'hésitez pas à revenir sur le ventre une fois les 5 zones travaillées : une grande quantité de Lymphe et de toxines peut s'y loger. Cela stimulera la digestion et le feu digestif mis au repos pendant la nuit, amenant, entre autres, une meilleure élimination des selles et des toxines.

Finissez par un geste circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre.



### ARRIÈRE DES GENOUX

Au niveau du creux poplité - À travailler genoux fléchis.

### LE PETIT +

#### → Pour stimuler le thymus et libérer la cage thoracique

Avec une respiration profonde pour optimiser le geste, réalisez des tapotages alternés au niveau de la cage thoracique avec le bout des doigts : en partant du creux entre la poitrine, remontez jusqu'au centre des clavicales, puis sur l'ensemble de la cage thoracique.

Situé derrière le sternum (entre les poumons), le thymus aide à combattre les infections et joue un rôle important dans le bon fonctionnement du système immunitaire.

### POUR FINIR ...

Relâchez les bras le long du corps, relâchez les tensions, respirez pleinement, et prenez un instant pour permettre au corps d'accueillir.

Enfin, prenez quelques minutes pour **BOUGER** ! Mettez votre corps en mouvement, dansez, sautillez, accélérez les battements du cœur, stimulez votre système lymphatique, souriez, riez, laissez-vous aller à la joie !

**À NOTER**  
Ce massage peut engendrer certaines sensibilités, mais il ne doit pas être douloureux. La pression qui convient pourrait ressembler à celle que vous mettriez pour effacer une marque un peu tenace sur votre peau. Soyez simplement à l'écoute de votre corps et vous sentirez la juste pression...  
À éviter en cas de contre-indications du drainage lymphatique.

