

nafs.ma

N A F S

magazine maroc

1^{er} MINDSTYLE MAGAZINE AU MAROC



Ahmed Ghayat Marocain et Pluriel

PSYCHO : Nos rêves nocturnes

BIEN-ÊTRE : Le jeûne, secret de jeunesse ?

Pratique : Le mandala du retour à soi

COACHING : la déontologie au cœur de la pratique

ASTRO : Notre personnage intérieur signe par signe

+14

PAGES

EXCEPTIONNELLES
D'ILLUSIONS D'OPTIQUE

MARS AVRIL MAI JUIN 2019

DEVIENS CE QUE TU ES

Le Jeûne, de jouvence ?

UNE RECETTE POUR UN « RE-SET »

« QUAND LE CORPS EST CHARGÉ D'HUMEURS
IMPURES, FAITES-LUI SUPPORTER LA FAIM : ELLE
DESSÈCHE ET PURIFIE. »

HIPPOCRATE

Qu'est ce que le jeûne ?

Le jeûne est une méthode traditionnelle remontant à toutes les anciennes civilisations. Les grandes médecines traditionnelles l'ont toujours utilisé en préventif ou en curatif. On l'observe aussi dans le règne animal. « Jeûner, c'est une méthode de vie prescrite par la nature » nous dit le Dr Lütznier (l'animal malade jeûne spontanément et se met au repos). Il en est ainsi de nos chers enfants qui, de façon naturelle et instinctive, ne réclament pas de nourriture. Notre médecin imitéur en est le chef d'orchestre.

Pourquoi jeûner ?

Aujourd'hui notre rythme de vie, nos habitudes alimentaires, nos pensées, nos conflits, notre environnement créent souvent la maladie. Notre corps en surcharge ne peut plus répondre et la maladie s'installe. Le jeûne est un moyen de stimuler le processus d'auto-guérison. L'organisme en jeûne

se désintoxique, se régénère et rajeunit. Ce travail s'opère aux niveaux physique, mental, émotionnel et spirituel.

Physiologie du jeûne

En permettant un repos digestif (avec pour conséquence une économie d'énergie), notre corps va devoir puiser dans ses propres réserves. Animé par cette énergie supplémentaire notre organisme va s'employer à l'élimination sélective des toxines. Toutes les énergies sont alors détournées vers l'entretien de la vie pour l'épuration des humeurs (ce sont tous nos liquides : sang, lymphe, liquide intra et extra cellulaire...). L'élimination des toxines, le renouvellement cellulaire, et la recharge des énergies.

L'autolyse

Le terme « autolyse » vient du grec signifiant perte de soi-même. Il s'agit d'un processus d'autodigestion, de digestion intracellulaire. C'est un processus d'auto-nettoyage sélectif



Ces pratiques qui nous recentrent

de l'organisme en parallèle duquel se produit une élimination accrue des toxines qui encombrant habituellement l'organisme. Processus nécessaire pour nourrir le corps lorsque celui-ci est privé de nourriture, cette manifestation de la force vitale est auto-guérisseuse, ce processus est inscrit dans l'hypothalamus de tous les mammifères.

Le corps en plein travail d'élimination, quelques manifestations (ou crises curatives) peuvent apparaître. Bien gérées et bien accompagnées, elles se vivent sans difficulté. Le jeûne commence toujours par une préparation (descente alimentaire) puis vient le jeûne lui-même et enfin la reprise alimentaire. En règle générale : une semaine de préparation pour une semaine de jeûne, suivie d'une semaine de reprise alimentaire. Praticé hors de chez soi, le jeûne peut être vécu comme une retraite. En se coupant de ses habitudes on s'accorde un temps de pause propice à la réflexion. Accompagné et soutenu par l'énergie du groupe, c'est une expérience facile et unique à vivre. N'attendez pas, c'est une expérience empirique difficile à décrire, testez le jeûne par vous-même et retrouvez un meilleur tonus physiologique et psychologique.

Où pratiquer le jeûne ?

Dans les cliniques de jeûne en Europe et en Russie (exemple clinique Buchinger en Allemagne et Espagne) : le jeûne dit « thérapeutique » est une cure médicale réalisée pour le traitement d'une grande variété de maladies chroniques. D'une durée de 7 à 30 jours, il se fait sous suivi médical par des médecins formés ou dans des cliniques spécialisées. Il n'existe pas encore de cliniques en France ou au Maroc spécialisées dans le jeûne thérapeutique.

Dans les centres agréés par la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée (www.fjfr.com) : il existe plusieurs organismes francophones qui proposent des cures à but préventif dit « jeûnes de bien être » pour des personnes en bonne santé, dont les stages jeûne et randonnée sont les plus connus. Ces stages de minimum une semaine sont organisés par des encadrants formés et agréés par la fédération. Ces stages ne peuvent pas prendre en charge des patients sous traitements lourds, du moins pas sans autorisation de l'équipe soignante. Néanmoins, ils accueillent des stagiaires souffrant de pathologies chroniques qui y trouvent immédiatement soulagement et remède.

Dans des centres agréés par « Le Réseau - Jeûne & Bien-être » : il y en a quelques-uns au Maroc, dont l'excellent domaine, Terre de Traces, dans la région de Sefrou et qui organise des stages de jeûne hydriques à fréquence mensuelle.

Chez soi : il est évidemment très compliqué de jeûner chez soi, sur le terrain de ses habitudes et dans son environnement social. Néanmoins, vous pouvez devenir rapidement adeptes du jeûne dit « intermittent » qui consiste à alterner des périodes où l'on mange avec celles où on ne mange pas.

Nous jeûnons naturellement 6 à 10h toutes les nuits. Un jeûne plus long peut se pratiquer de différentes manières : ne plus prendre de petit déjeuner et laisser le corps au repos pendant 16 heures ; manger 25% en moins (sur le plan calorique) ; sauter un repas tous les jours, jeûner 24 h au moins une fois par semaine (de 14h à 14h ou de 19h à 19h le lendemain), ou encore manger 5 jours à sa faim puis pendant deux jours ne manger que 25% des calories habituelles... Les bienfaits du jeûne intermittent sont multiples ; on pourrait dire qu'il vise à purifier la globalité du corps et à améliorer l'ensemble de ses fonctions. Le jeûne intermittent est aussi un très bon moyen pour réguler son poids en éliminant ses graisses excédentaires.

15h2

Le moment pour adm

Garden Brunch & Dimanche 21 Av

Informations & réservation
+212 5 34 48 79 19
m.h.doming@fairmont.com

f /FairmontRabatMarrakech
w /FairmontRPM
t /FairmontMarrakech



Pourquoi jeûne et randonnée ?

Rappelons que notre corps est fait pour bouger et, par une légère activité physique (mais pas intensive) comme la marche, notre circulation en sera améliorée, ainsi que l'oxygénation. De plus, cela permet aussi d'occuper le mental, de découvrir en plein air de très beaux paysages et d'être en prise directe avec la nature. La randonnée n'est jamais obligatoire, une ou plusieurs journées de repos peuvent aussi être nécessaires en fonction de la vitalité du jour et du travail que l'organisme va accomplir...

Rappel :

Les stages de Jeûne et Randonnée sont des séjours de jeûne Détox / Bien-être qui s'adressent à des personnes en bonne santé.

Conditions à la réussite d'un jeûne

Le repos, l'activité physique quotidienne (adaptée au niveau individuel), la stimulation du processus d'élimination par la peau, les reins, le foie, l'intestin, les poumons (transpiration, sauna...), l'hydratation (elle est essentielle tout au long du Jeûne sous forme d'eau pure ou de tisanes), la prise de conscience de son corps (soins de bien-être conseillés), le retour à une alimentation saine, équilibrée et créative, après le jeûne.

Une journée type

8h30 - 9h30 :

Eveil musculaire (Yoga, méditation, do-in...)

9h30 - 10h30 :

Météo personnelle, bobologie, échange sur l'état de chacun

10h30 - 14 :30 :

Randonnée en pleine conscience

14h30 - 15h00 :

Etirements, tisanes

15h00 - 19h00 :

Temps libre (pause absolument nécessaire pour le recentrage personnel et le repos)

19h00 - 21h30

Bouillon clarifié, conférence ou atelier

Rien n'est imposé, juste proposé !