VERSION SEP 2022

SE NOURRIR

Vivre dans la joie

de Xiao LU

Document réservé à un usage personnel .

.....

www.xiao-lumen.com

À PROPOS

Ce guide sert de support pour être en bonne santé et rayonner.
S'alimenter relève de notre responsabilité et pouvoir. Merci de votre démarche!

Ma vision est de manger une **alimentation saine en harmonie avec soi, les autres et la planète.**

Ceci est un carnet de bord informatif pour cheminer vers une pleine santé. Ce partage peut vous aider à prévenir des troubles alimentaires, ou éclairer votre démarche d'épanouissement.

Ce que j'aborde comme nutrition holistique sont des enseignements issus de la nutrition occidentale, de sagesses yogiques, et d'expériences personnelles. En approchant l'être humain dans son entièreté**, mon travail ici** est de **soutenir votre santé globale** sur les plans **physique, émotionnel, énergétique, mental et spirituel**. Le corps est une **unité** où tout est interrelié.

À mon sens, l'étincelle pour être en bonne santé, c'est la **joie!**

Les bénéfices physiologiques et subtils sont multiples ; vitalité, sommeil amélioré, compassion, équilibre intérieur, calme.

Cet ouvrage complémente vos expériences, et n'est pas un substitut à une consultation individuelle.

Soyez à l'écoute de vos ressentis et intuition.

Allons-y!

DÉFINITION

Nourriture holistique

On se nourrit avec plus que des aliments, au-delà des calories !
Apportons de l'**énergie** sur les différents plans, de notre Être global:
- le corps
- la vitalité, la force énergétique (plan subtile vibratoire)
- les émotions
- l'intellect / le mental
- l'esprit

Le plan énergétique est composé de la particule vitale nommée prana ou chi, ki ou mana.

Les aliments ainsi que les 5 organes sensoriels influencent notre état intérieur. La matière agit sur le subtil, et vice-versa. Nous pouvons manger de la nourriture qui nous rend calmes et sereins.

À nous de **choisir** les aliments qui nous élèvent, nous donnent de la joie.
Il en résulte que la conscience s'expand et gagne en **clarté.**

INTENTIONS

Vous pouvez écrire vos intentions bienveillantes. Qu'est-ce qui vous amène dans cette démarche d'évolution?
Dans le Yoga, on nous apprend à se détacher du résultat, et à cultiver le non-attachement en général (vairagya). Laissez-vous porter.

BASES VITALES, CORPS, ÂME ET ESPRIT

Pour chaque volet, observez vos besoins et vos comportements.
Que faites-vous? Quel temps prenez-vous? Comment vous sentez-vous?

Respirer / Pranayama , se vitaliser
Yoga, Méditation
Pratiques énergétiques

S'alimenter, Boire et Manger,

Repos / Récupération
Sieste, sommeil, Nidra

Émotions
Activités de joie
Amour & Créativité

Mouvement
Activités physiques, liens sociaux

Intellectuel /Spirituel

RESPIRER

Le lien entre corps physique, énergétique et psychique

RESPIRER

Se vitaliser: Pranayama

Respirer est un **besoin primordial**, sinon le coeur cesse de battre!
Pour le bon fonctionnement du corps, il est nécessaire de l'oxygéner et de lui apporter cette Force Vitale **Prana**, C'est l'Énergie qui fait pulser la vie en nous.

Les bénéfices d'une respiration consciente sont exponentiels, des textes y sont dédiés. Par exemple: **prévenir les maladies, longévité, stress diminué, sérénité**, etc...L'attention sur le souffle relie apaise le mental, nous ancre dans l'instant présent, et nous relie au Courant de la Vie.

La technique de Yogis, appelée **Pranayama** est merveilleuse. Nous venons fluidifier et amplifier sa respiration, cela permet de **canaliser son attention et son énergie.**

Mon expérience

Quand j'ai appris à respirer avec tous mes poumons, je suis devenue plus **apaisée**, **présente et à l'écoute de mon corps**.
Des élèves apnéistes ont amélioré leur performance respiratoire, clarifié leur esprit et retrouvé la sensation de plénitude comme en plongée - mais sans la souffrance que peut infliger l'apnée.

Exercice - prise de conscience du souffle

Respiration **complète, dite du Yogi** qui se fait sur 3 étages: Nez, coeur/poumons, (diaphragme qui s'expand) ventre.

Assis sur une chaise ou coussin. Le dos droit, et le corps détendu.
Inspir par le nez, Expir par la bouche avec un 'haaaa' soupiré en relâchant le corps, les épaules. À l'inspiration, suivez le trajet de l'air qui descend jusqu'au bas ventre , à l'expiration, sentez l'air qui remonte puis, qui est évacué par les narines.

Bonus

Avez-vous respiré en Nature au Soleil ? Pour découvrir et approfondir, écoutez mes audios de méditation et pranayama.

S'ALIMENTER

CONTEXTE D'UN REPAS

Comment savourez-vous vos repas?
Notez vos habitudes alimentaires avec une vue globale.

Pourquoi ?
L'intention, le besoin ou le désir

Avec qui ? Par qui?
Qui a cuisiné avec amour? pour qui?

Quand ?
Horaires fixes ou variables?

Où ?
Environnement et calme

Quoi ?
Quels (super)aliments

"Je suis ce que je mange" est vrai sur bien des niveaux.
Toute nourriture entre dans la composition de vos cellules.

S'HYDRATER

Dans une rééquilibration alimentaire, on prête attention au composant majeur de notre corps physique: l'eau !

Qualité & Quantité

Nous absorbons de l'eau dans la nourriture. Buvez environ 6 verres d'eau par jour. Inutile de compter à la goutte près, cela dépend de la saison et des dépenses physiques/ énergétiques.

Préférez l'**eau** filtrée, biodynamisée, vortexée ou des eaux de sources peu minérales (pour éviter de surcharger la filtration des reins).

Comment

Oui il existe un art de boire! Lentement, comme si c'était de la nourriture solide. "Drink your food and eat your drink".
Prenez le temps de boire en conscience chaque gorgée.

Boissons

Pour protéger le coeur il vaut mieux privilégier les infusions et éviter les stimulants comme le café, le thé et le guarana.

Voici des boissons qui enrichissent la flore intestinale (microbiote):
- boissons gazeuses fermentées Kéfir, kombucha
- jus de fruits

Recette d'infusion incontournable:
2 rondelles de gingembre, 1 quartier de citron jaune, 1 càc de miel, eau.
Avec des aliments frais et bio.
À boire de préférence tiède, idéale le matin à jeun, ou après un soin.

S'ALIMENTER

Nourriture pour le corps

Manger peut être considéré comme un acte de **respect et d'amour envers la Vie.** Manger constitue une pratique spirituelle - **sadhana**. Cette nutrition solide est de l'énergie vitale (prana) densifiée.

Les aliments sains

Favorisez ce qui est **facilement digeste.** Le corps a besoin d'aliments variés, **biologiques, frais et de saison. Si vous avez de la nourriture locale c'est plus écologique et nutritif,** que ce soit des aromates du balcon, des légumes du maraîcher ou du magasin bio.

Quand nous voulons honorer toute vie et clarifier notre esprit, les fruits et légumes, découlant de moins de violence, sont les mets **privilégiés.** Les végétaux sont des sources **irremplaçables** de **fibres, vitamines et minéraux.**

Quantité

Modéré. Après un repas léger mais rassassiant, sentez le regain d'énergie plutôt que l'envie de dormir.
À l'instar d'une machine à laver, il faut de l'air dans l'estomac pour brasser.
Dans la tradition yogique on dit **1/4 air, 1/4 eau, 1/2 de nourriture.**

Comment ?

Composez des plats **colorés** - au moins 4 couleurs par assiette, avec une place de légumes crus, même en hiver. Privilégiez les **cuissons douces** qui préservent mieux les nutriments et moins cancérigène.
L'estomac n'a pas de dents. **Bien mâche**r facilite la digestion.

Exercice: Manger avec les cinq sens

Ralentissez et observez les couleurs du plats, les odeurs, les sons, le silence, les textures et les goûts.

MANGER - ALIMENTS SOLIDES

Food as medicine

Considérer la nourriture comme une médecine est une approche partagée par la médecine ayurvédique, la médecine traditionnelle chinoise, la naturopathie, et les illustres Hippocrate et Hildegarde de Bingen parmi d'autres...

Quelques ingrédients phares

Fruits secs, graines - sources protéines, vitamines et minéraux

- Chanvre
- Figues sèches
- Amandes

Transition végétariennes/ végétaliennes : Redécouvrez des **graines germées** (alfalfa par exemple) et des légumes lacto-fermentés.

Légumes - à déguster crus ou cuits

- Chou Kale - l'une des sources végétales les plus riches de calcium
- Chou Chinois
- Épinards pousses , branches
- Céleri branches - testez pour l'apéro avec du beurre de cacachuètes.

Champignons shiitake (à cuir) - l'une des plantes les plus riches en Zinc

Légumineux favoris

- Tofu
- Quinoa, lentilles corail

Idée recette: Tofu de soja ou chanvre découpé en dés + légume.
Se déguste à la poëlle ou en soupe. Assaisoner d'huile de sésame, tamari et levure maltée.

RENOUVEAU

Voici des **aliments essentiels** dans mon placard :

- Citron jaune
- Huiles d'olive, sésame
- Gingembre
- Chanvre - graines, huile, purée...
- Noix du Brésil (Amazonie)
- Amandes
- Algues kombu

Bien sûr, des **aromates** frais sont des invités privilégiés à table.

Astuce : coupez du persil frais, riche en vitamine C, à saupoudrer sur vos plats. Idéal pour mieux absorber les vitamines et minéraux (dont le fer). 1 cuillère d'huile d'olive ou de chanvre BIO aidera aussi à extraire et digérer les nutriments des légumes cuits. Ces petits gestes relèvent un plat et sont précieux dans les régimes végétariens.

Quid des plats épicés et piquants?

Si les épices permettent de faire voyager les papilles, leur utilisation dépend de l'organisme, la culture, et le tempérament de chacun.
Les épices et les plantes ont des propriétés curatives. Un organisme en bonne santé n'a pas besoin d'épice à chaque plat. Le piquant peut exciter, et demander une trop grande dépense énergétique. Je vous recommande d'en manger de temps en temps.

Quant au sel, il est décliné en sel rouge, rose, fleur de sel de céleri, sel aux épices, à chacun d'explorer les trésors dans l'épicerie de proximité.

Des plats sans sel sont aussi savoureux. Le sel est à modérer pour tous, et à arrêter en cas d'hypertension artérielle.

ALLIÉ DES ÉMOTIONS

Fleurs de Bach

Le défunt Dr Bach, avait identifié 38 plantes en Angleterre pour aider la gestion des **émotions** et le sommeil. Aujourd'hui, des plantes sont encore cueillies et transformées selon sa méthode pour que nous puissions les utiliser en remède.

À utiliser comme soutien nutritionnel ou complément alimentaire: poser son intention avant de prendre les gouttes sur la langue ou diluées dans un verre d'eau.
Adapté pour animaux, enfants, femmes enceintes et adultes.

Cas pratique d'un trouble alimentaire

Manger à cause d'une perturbation émotionnelle - et non par faim !

Des émotions comme la honte, le manque d'amour, l'ennui dérégulent les prises alimentaires (quantité variables, autre aliment comme le chocolat....)
.
S'il est irrépressible de manger, mieux vaut s**'appliquer sur le choix d'aliment** pour se déculpabiliser. Toutefois, il semble nécessaire de **plonger au fond de l'émotion .** D'où vient-elle? Pourquoi? Quelle est la solution attendue?

Rappel : manger avec joie

Être attentif en mangeant, c'est mieux absorber les apports énergétiques et être serein dans l'**instant présent**.
Manger est un moment convivial d'échange. Regardez comment vous nourrissez les autres, Ce partage peut être fait avec amour.

MOUVEMENT

MOUVEMENT

Au quotidien, bougez autant que possible !

Des études suggèrent que la sédentarité est la première cause de décès

Les activités physiques désignent le mouvement, et non un sport en compétition. Toute activité du quotidien compte : faire le ménage. marcher, jardiner...

Tout mouvement n'est pas équivalent à un autre ! En cela, les **postures de Yoga** (asanas) se démarquent et sont supérieures à tout exercice. Nombre d'asanas furent élaborées par des sages et réadaptés aujourd'hui. À mon sens, l'une des caractéristiques est de réaliser avec une présence **respiratoire** (voire énergétique), et une **attention** dans le moment présent.

ASANAS - postures de Yoga
Le tapis de yoga fait partie du chemin de **l'état d'être** du yoga, où l'humain grandit. Nous apprenons à **laisser l'ego de côté pour revenir dans l'humilité.**
Réaliser des asanas est un outil de **connaissance de soi,** de métamorphose, richesse intérieure, c'est alchimique et psychologique.

Appréciez chaque respiration et sensation. Sentez-vous vivants !

Pour commencer, 20 à 30 minutes peuvent suffire même si des pratiques plus longues seront très bénéfiques. Il faut faire le premier pas. D'ailleurs, le défi est d'installer une **pratique quotidienne** pour intégrer dans son hygiène de vie **les bienfaits durables.**

Pour approfondir :
Pour cultiver un équilibre physique comme intérieur, explorez mes enregistrements en ligne, et bien sûr, mes ateliers en personne!

MENTAL
&
ESPRIT

MÉDITATION

Durée: 5 - 20 min, 1h ou plus par jour!
Quand vous voulez ou pouvez. Utile en périodes calmes ou stressantes.

Bien souvent, les pensées sont incessantes, pessimistes, répétitives et limitantes. Auto-censure, critiques de l'enfance, des autres à l'adulte et soi-même, etc...

Elles sont une **illusion.** Ce n'est pas le Soi.

Le mental est si actif. En prenant de la hauteur, comprenons qu'il faut arrêter de s'identifier à ses pensées. C'est ainsi éprouver de la liberté et être plus en paix. Surmonter des barrières créées de toute pièce.

Sans être dans le contrôle permanent, il est bénéfique de choisir des pensées utiles et optimistes, il peut être temps de revoir vos: **Projets / Rêves/ Affirmations** .

Les mantras sont des chants sacrés ancestraux qui nous élèvent et nous rappellent notre potentiel et notre union avec l'amour, la vie, la Source.

Méditation

Étendre sa conscience, en soi, et dans l'univers.

Exercice
Répétez intérieurement **le mantra simple,** direct et efficace: AYAM, en hébreu qui signifie "I am", "Je suis," l'équivalent du So Ham en sanscrit.

Avec la pratique, on apprend à se connecter à son coeur, avec une intention qui nous relie au courant de la Vie.

INTROSPECTION

AUTO-ÉVALUATION. L'ÉTAT DES LIEUX

Comment ma relation avec moi-même et les autres ont changé?

Quelles sont mes réactions au stress que je peux apaiser?

Mes affirmations de guérison (à formuler au présent) , qui ont du sens.

Qu'est ce qui me rend vivant.e ? Ce qui fait battre mon coeur.

Un conseil : Continuez de forger vos capacités, ce que vous maîtrisez et vous passionne pour rayonner de tout votre potentiel.
Explorez votre curiosité et rêves d'enfant.
Nourrissez votre étincelle avec du beau!

RESSOURCES. INTELLECT & ESPRIT

Pour nourrir le mental et l'esprit, voici des textes d'êtres réalisés, sages et penseurs spirituels

Recommandations de lecture

Livres

- Autobiographie d'un Yogi de Yogananda Paramahansa
- Le guerrier pacifique, de Dan Millman

Des classiques, comme "La femme de trente ans" de Balzac sont toujours utiles.

Vidéo

- Plateforme d'éveil de conscience "Gaia"
- Water - Dr Masaru Emoto

Cadeaux : ressources gratuites en ligne

Pratiquons ensemble ! Où que vous soyez, quand vous voulez.

- Insight timer, Mon profil Xiao Lumen https://insighttimer.com/xiaolumen - pour méditer en français ou anglais

.

Sac chid ananda
"Total bliss", l'état ultime de Samadhi, de plein Éveil

Dansons, chantons, aimons !

MERCI

d'évoluer ensemble,

Xiao

www.xiao-lumen.com