

Rituel du bain de vapeur vaginal

Un soin doux et profond, un rituel sacré de guérison, de nettoyage, d'harmonisation, et d'empuissancement.

Le sauna vaginal consiste à s'asseoir au dessus d'un bain de vapeur composé de plantes médicinales que l'on dirige vers le périnée et la vulve.

La vapeur chaude combinée aux plantes permet de relaxer les muscles du périnée, favorise la dilatation et l'assainissement des pores, facilite l'élimination des toxines et des bactéries.

L'augmentation de la circulation sanguine et lymphatique apporte les nutriments et l'oxygène nécessaires au bon fonctionnement des organes reproducteurs.

Les principes actifs contenus dans les plantes pénètrent dans les tissus des muqueuses du vagin et de l'Utérus pour permettre de fluidifier le mucus bloqué.

C'est un cadeau pour les femmes, car pouvoir s'occuper tendrement de nos parties intimes sans que ce soit un acte médical ou sexuel, c'est quelque chose de rare et précieux.

Ce soin permet ainsi de se réapproprier cette zone de notre corps avec amour, et procure une sensation agréable de chaleur enveloppante, réconfortante, sécurisante et réparatrice.

Il nous offre la possibilité de créer un rituel simple pour honorer et célébrer notre pouvoir créateur et la joie d'être une femme.

Cette pratique est courante depuis très longtemps dans de nombreux pays pour la santé des femmes : Pérou, Amérique centrale, Mexique, Indonésie, Vietnam, Corée du Sud, Érythrée, Ghana, Afrique du Sud et aussi en Europe. C'est un soin curatif transmis traditionnellement par les sages-femmes, les guérisseuses,

les sorcières, qui permet aux femmes de prendre soin de leur gynécologie, de vivre pleinement leur sexualité, de libérer leur pouvoir créatif et de s'épanouir.

Bienfaits :

- Favorise le rétablissement du système reproducteur après accouchement
- Favorise le rétablissement suite à une fausse couche, un avortement
- Tonifie la région du périnée
- Régularise les cycles menstruels
- Réduit les douleurs, crampes et autres signes liés au cycle menstruel
- Améliore la fertilité
- Équilibre les hormones
- Stimule la libido
- Préviend les infections urinaires, les mycoses
- Soulage le vaginisme
- Réduit les symptômes de la ménopause

Le sauna vaginal offre des bénéfices qui se ressentent psychologiquement et spirituellement.

La chaleur entraîne une sudation détoxifiante locale mais aussi complète du corps-esprit. Ce phénomène permet de débloquent les énergies accumulées dans toute la zone du bassin en délogeant les mémoires douloureuses et traumatiques.

Quand une femme décide de s'offrir ce soin, elle s'autorise un moment sacré, dédié à la guérison, à la réconciliation, au pardon, à la transformation des blessures et des traumatismes sexuels.

Dès le moment où la femme décide de s'offrir ce soin, quelque chose en elle change vers des valeurs de respect, d'écoute et de connexion

à ses parties génitales. Il y a une intention de donner une dimension plus sacrée à sa sexualité.

Le sauna vaginal peut-être comme un rite de passage pour marquer et soutenir les grands moments de transformations de la vie d'une femme. Comme les premières menstruations, les premières relations sexuelles, le désir d'enfanter, devenir mère, terminer l'allaitement, la ménopause.

Précautions et contre-indications :

- **Endométriose, fibromes, kystes, cancer, ou autre affections importantes** : consultez un spécialiste médicale ou une praticienne professionnelle
Référence : France Richard naturopathe et praticienne Arvigo
www.francerichard.com
- **Port du stérilet en cuivre** : Limitez la pratique à 10 minutes pas plus. Il est possible qu'il se déplace ou soit rejeté avec la dilatation des parois de l'Utérus
- **Stérilet hormonale** : Déconseillé pour ne pas prendre de chance, car il n'y a pas d'informations scientifiques concrètes fiables sur les effets de la chaleur sur la diffusion de la progestérones synthétique du stérilet hormonal.
- **Anneau contraceptif** : Il est obligatoire de le retirer pour le soin
- **Phase menstruelle** : Évitez la pratique car le bain de vapeur peut augmenter les saignements. Mais très bons avant ou après les menstruations.
- **Femmes enceintes** : En cas de grossesse soupçonnée ou avérée

la pratique est formellement contre-indiquée car elle peut provoquer une fausse couche.

- **cicatrices post partum** : attendre qu'elles se referment et guérissent
- **Allaitement** : Consultez une praticienne professionnelle qui te conseillera selon l'âge de ton enfant.
- **Maladie vaginale bénigne** : En cas de mycose, herpès ou tout type de plaies ou boutons il est préférable de se soigner dans un premier temps. La chaleur peut entraîner la prolifération des bactéries et des champignons. ou provoquer des douleurs en cas de plaies ouvertes.

Texte-outil écrit par :

Marie-Claude Rodrigue, 2023

Directrice de l'école de Qi Gong Fragments Libres

Références :

France Richard naturopathe et praticienne Arvigo

Jessica Haraluna