

KRYSTINE
ST-LAURENT



Féminité
&
Ayurveda

nature ♡ art de vivre ♡ plantes ♡
recettes ♡ rituels bien-être

*Nous avons appris, comme jeunes filles,
à mesurer notre valeur à travers
le regard des autres.*

*Nous avons appris, comme femmes,
à remettre aux hommes le pouvoir de nous
faire sentir femmes.*

*Ce pouvoir peut être parfois gratifiant,
parfois dénigrant.*

*Notre travail dans notre vie d'adulte est
de nous réapproprier ce pouvoir, de faire nôtre
notre féminité complète.*

*Et de choisir, de façon consciente, si nous
l'offrons (ou non) et, si oui, comment et à qui...*

Julie Ward (1970-)
psychologue, mère de quatre enfants



Introduction

La féminité, un sujet plus grand que nature

Écrire un livre ayant comme trame de fond la féminité est, je le sais maintenant, plus qu'audacieux. Regrouper, analyser, simplifier, épurer et rendre accessibles les sujets portant sur la santé et l'équilibre cœur/corps/esprit dans notre mode de vie actuel constitue tout un défi. Ajoutons à cela l'évolution féminine collective à travers les âges et les cultures, les différences entre les énergies masculine et féminine, la domination du « masculin » sur nos sociétés, l'histoire des femmes et des plantes, celle de notre sensualité, de notre sexualité, l'équilibre hormonal féminin, l'effet de notre mental et de nos émotions sur notre équilibre, l'importance de la spiritualité (et non de la religion), la connexion oubliée avec la Terre Mère et ce qu'elle nous offre si généreusement pour nous nourrir au-delà des modes et des tendances, la sagesse de l'Ayurveda... La lecture de cette courte liste pourrait à elle seule nous faire oublier d'inspirer et d'expirer ! Ah oui ! J'oubliais d'y inclure aussi la crise sanitaire planétaire (au moment où j'écris ces lignes) et ce que la planète entière a vécu en parallèle, tel un grand raz-de-marée changeant et marquant à jamais le cours de notre histoire.

Pour être honnête, au cours de cette période d'écriture, qui a été plus longue que ce qui était initialement prévu, j'ai eu souvent besoin de me rappeler les raisons pour lesquelles j'écrivais ce livre ainsi que l'ambiance que je désirais y insuffler. Mon but était de servir, de simplifier des concepts qui peuvent paraître compliqués et ainsi d'offrir à l'ensemble de la population des connaissances (qui ne sont pas réservées à une élite), pour qu'elle puisse se maintenir en bonne santé et qu'elle ne tombe pas dans le piège de penser qu'il est normal de vieillir et de tomber malade.

*Douceur, simplicité, féminité, enveloppement, connexion,
bien-être, apaisement, soutien, vitalité, équilibre, harmonie,
flexibilité, compassion envers soi, reconnexion,
nature profonde – honorer la féminité, honorer la vie...*

Ces mots étaient constamment en haut de page, portant l'atmosphère du livre que j'avais envie de créer, telle une signature qui se devait de ne pas être oubliée. Chaque matin où je me suis levée à 4 heures pour méditer, puis pour créer l'espace d'écriture entre 5 h et 8 h, je me les suis rappelés. Chaque soir où je me suis installée pour écrire, après une longue journée passée tantôt à donner la direction dans mon entreprise, tantôt à créer des huiles, à planter les jardins ou à faire une séance d'exercices pour prendre soin de mon corps, je me les suis rappelés. Et chaque fois où j'ai dépassé le cadre, les délais de ma maison d'édition et de sa merveilleuse équipe (je salue leur patience), je me les suis rappelés.

Les hormones de l'oubli

Mon premier livre, *Nature & Ayurveda*, publié en 2018 aux Éditions de l'Homme, a été un projet d'envergure. J'ai souvent pris à bras le corps de grands projets, comme mettre au monde mon fils alors que j'étais encore étudiante. Ou bien de décider de changer de vie, de trouver une maison et une terre en nature, de quitter toutes mes racines et de me fier à mon intuition, qui me disait que je devais créer quelque chose d'unique, sans savoir vraiment ce que c'était. Donc, ce premier livre, dans l'histoire de ma vie, fut un projet que je qualifierais de Colossal avec un C majuscule. Une véritable grossesse suivie d'un accouchement. Une période intense d'écriture qui a duré 9 mois, entre 10 et 12 heures par jour (parfois plus), 7 jours sur 7. Promis, juré.

Ce *stretch* a mis au défi mon équilibre à plusieurs reprises. Et mon équilibre, je l'ai maintenu grâce à divers rituels, dont ceux que je vous partage dans le premier livre et aussi dans celui-ci. Je me disais, souvent à la blague, mais tout de même avec une portion de vérité, que ce n'est pas très gagnant de lancer un livre sur le bien-être alors que l'auteure est sur le bord du *burn-out* en raison d'une fatigue extrême ! Mon pre-

mier livre a donc été un apprentissage magnifique (et douloureux), deux opposés ancrés dans la dualité naturelle de la danse de la vie. Il est d'ailleurs parti sur sa lancée sans moi, suivant sa voie, et poursuit sa course dans toute la francophonie nord-américaine et européenne. À ce premier ouvrage qui a marqué ma vie (et depuis, celle de plusieurs milliers de personnes), à jamais, je serai éternellement reconnaissante.

Accoucher deux fois ?

Vous avez certainement déjà entendu le témoignage de femmes ayant donné naissance à un premier bébé... « Magnifique, mais plus jamais ! » ; « Trop souffrant, l'accouchement ! » ; « Ce sera le seul et l'unique ! ». Mais doucement, le temps s'unit à notre nature profonde créatrice et, oui, le deuxième bébé se met en route... la maman se rappelant vaguement la douleur de la naissance du premier, comme si la mémoire était devenue tout à coup sélective. Comme si les hormones sécrétées à la naissance brouillaient les souvenirs et faisaient oublier. La nature est si bien faite !

Pour entreprendre mon deuxième livre et faire circuler les hormones de l'oubli, je me suis repositionnée au centre des raisons pour lesquelles je recommencerais.

Et il ne m'a pas fallu des semaines...

Pour ressentir la vibration du cœur à la nécessité d'écrire *Féminité & Ayurveda*.

Pour désirer que chaque personne qui tiendra ce livre entre ses mains puisse avoir envie d'un voyage de retour vers l'essentiel, d'une reconnexion avec la sagesse que nous portons toutes en nous, comme l'Ayurveda l'enseigne : la même sagesse qui est sous-jacente à toutes les lois qui gouvernent la Nature.

Pour avoir envie que chaque femme puisse se reconnecter à son intuition, comprendre les messages que son corps lui envoie et sache y trouver les perles de sagesse pouvant l'aider à revenir à l'équilibre ou à s'y maintenir. Qu'elle prenne conscience que, tout comme la nature, elle aussi est régie par des cycles qui sont influencés par les saisons, la luminosité, l'intermittence jour/nuit et par une variété d'autres facteurs que l'Ayurveda ramène à son attention.

Pour espérer que l'on reprenne collectivement notre plein pouvoir sur notre santé, que l'on regarde vers l'intérieur pour trouver les causes-racines de nos déséquilibres, plutôt que de diriger le regard vers l'extérieur à la recherche de ce qui pourrait être la solution miracle. Car, ne l'oublions pas, nous sommes en constant changement et l'un des plus beaux cadeaux que chacune de nous puisse s'offrir est de se connaître, de se reconnaître et de se donner les outils et les rituels pour répondre à ce qui lui fait du bien, au lieu de suivre les modes et les tendances populaires au gré de l'économie.

Je souhaite faire découvrir la profondeur de cette philosophie qui situe l'humain au centre d'un Tout, en interrelation avec l'ensemble de la création, et qui nous rappelle que nous sommes beaucoup plus qu'un corps physique, que nous sommes connectées à la conscience suprême. Lorsque l'on redécouvre cette connexion précieuse et privilégiée avec la nature, on reprend le chemin du retour vers la maison, vers la simplicité, l'observation de soi et la création d'un art de vivre qui ressemble à qui l'on est vraiment et respecte le mot NATUREL.

Je souhaite que chaque personne se donne le droit de choisir ce qui lui fait du bien et qu'elle se rappelle que le corps est fait pour se régénérer, pourvu qu'il ait les outils nécessaires.

Je souhaite que vous puissiez trouver dans ces pages ce dont vous avez besoin pour comprendre votre corps de femme ou celui de votre conjointe, de votre fille ou de votre petite-fille.

Je souhaite que ce livre contribue à créer une société allumée, vibrante, unie, fusionnant passions et inspirations.

Je souhaite enfin que les plantes reviennent dans nos armoires et que nos jardins soient traités avec le respect que nous devons à cette Terre, qui nous nourrit, nous soigne et nous guérit.

Krystine
xx

Connexion
avec notre nature
profonde

*Nous menons une guerre contre la nature.
Si nous la gagnons, nous sommes perdus.*

HUBERT REEVES (1932 -)

Astrophysicien, communicateur scientifique et écologiste



Table des matières

Introduction	9	La nature féminine liée à la terre	57
Chapitre 1		<i>Sagesse ancestrale: Là où tout a commencé</i>	59
Connexion avec notre nature profonde	15	Les polarités naturelles indispensables à notre équilibre	61
<i>Un doux jardin</i>	16	<i>Art de vivre – Méditation – Le pouvoir d’une respiration: petite méditation pour choisir ce que l’on désire garder, et pour éliminer ce qui ne rend plus service</i>	62
Observer la sagesse de la nature et s’en inspirer	19	<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Mélange d’huiles essentielles pour apaiser cœur-corps-esprit</i>	63
La nature, son rythme et sa sagesse	19	La danse des énergies masculines et féminines	64
La nature et ses éléments	20	Équilibrées, nos énergies?	66
La nature, vue de l’intérieur	22	<i>Art de vivre – Observation – Pistes de réflexion pour observer les énergies dominantes</i>	68
Notre nature profonde: un besoin criant de reconnexion à l’authenticité	24	Quelles énergies me définissent actuellement?.....	69
La nature et son plein potentiel de nous ramener en équilibre	29	<i>Clé de sagesse – De l’intérieur vers l’extérieur</i>	70
Nature et santé mentale	30	<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Bain floral féminité au basilic, à la calendule et à l’ylang-ylang</i>	72
<i>Une pensée pour la terre</i>	31	<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Tisane détente et tonique pour le visage</i>	73
Revenir les pieds sur terre	33	<i>Une pensée pour la Terre: Nous sommes tous des colocataires</i>	75
<i>Art de vivre – Mouvement – Un temps pour prendre soin de nos racines</i>	34	L’Ayurveda: un art de vivre ancestral ancré dans la nature	76
<i>Comprendre pour prendre soin – nos pieds, nos racines</i>	35	<i>Clé de sagesse</i>	77
<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Bain de pieds détente à la camomille, à la menthe et au romarin</i>	36	L’Ayurveda au quotidien	78
Rappeler l’importance de prendre soin de soi: au-delà d’une tendance	38	Air, Terre ou Feu: l’Ayurveda, une façon différente de penser, de digérer et de réagir.....	81
Se donner le droit de.....	38	Petit résumé	82
<i>Art de vivre – Observation – Se connecter à ce qui EST</i>	40	Un peu trop de.....	83
<i>Art de vivre – Observation – Un peu, beaucoup, passionnément</i>	42	<i>Comprendre pour prendre soin: voici un rappel de la perspective ayurvédique sur la féminité</i>	84
Chaque matin, un cadeau.....	43	Comprendre son environnement = comprendre ses qualités	86
<i>Art de vivre – Méditation – À 16 secondes d’un moment de douceur</i>	45	Place aux plantes et aux jardins dans notre art de vivre	89
Nous portons tout en nous	46	<i>Une pharmacie verte</i>	89
Chapitre 2		Les femmes et les plantes.....	90
Notre essence: un monde d’opposés	49	<i>Soigner et nourrir avec les plantes, un savoir qui dérange</i>	91
<i>Notre terre est notre berceau</i>	50	L’herboristerie traditionnelle a survécu	94
Le féminin et le masculin: polarités essentielles	53	Petit guide de l’aromathérapie et des huiles essentielles.....	97
Féminin et masculin: un départ dans une boîte?	53	Une plante coup de cœur: La mélisse	99
<i>Clé de sagesse: Le principe des opposés, présent dans l’ensemble de la création</i>	57	La mélisse	100

Chapitre 3

Les cycles: notre équilibre 103

*Histoires et mythes de tous
les peuples de la terre* 104

Les cycles, nos points d'ancrage 107

Un sujet plus grand que nature 107

Le cycle jour et nuit: la base de notre équilibre 109

Notre horloge interne, au garde-à-vous
en continu 111

Nous sommes les heureuses propriétaires
d'une multitude de petites horloges qui,
heureusement, se régulent naturellement 113

Comprendre pour prendre soin –
Qu'est-ce qui EST en ce moment? 116

Vous avez dit hormone du stress? 117

Art de vivre – Rituel bien-être –
Conseils pour optimiser ses cycles
de sommeil 121

Déjà, il y a longtemps, l'Ayurveda savait 122

24 heures vues à travers les lunettes
de l'Ayurveda 122

Le jour 123

Art de vivre – Rituel bien-être – Pour se
synchroniser avec l'élément Terre et le rythme
de jour 124

Art de vivre – Mouvement – Cinq minutes
bien investies pour activer l'ensemble
de l'œuvre 125

Art de vivre – Méditation –
Rituel matinal de Krystine 126

Art de vivre – Rituel bien-être – Infusion
tonique pour s'activer 128

Art de vivre – Mouvement – Se synchroniser avec Pitta:
pour une digestion de feu 131

Art de vivre – Rituel bien-être – Infusion
digestive ayurvédique 132

Art de vivre – Méditation 133

Art de vivre – Rituel bien-être: Quelques idées
pour instaurer un peu plus de douceur pour
passer de la journée vers la nuit 135

La nuit 137

Art de vivre Rituel bien-être – Pour arrimer
la fin de la soirée, jonction entre Kapha
et Pitta de nuit 140

L'Ayurveda et ses trois saisons 141

La terre et les plantes: un rythme local 144

Les saisons et leurs cadeaux 144

Identifier et classer les plantes 146

Sagesse ancestrale: Le rythme circadien
des plantes 149

La bardane 150

Bardane préparée à la japonaise 154

Art de vivre – Rituel bien-être – Infusion
bardane/basilic/calendule 155

Chapitre 4

Notre féminité (1^{re} partie): comprendre nos
cycles pour nous reconnecter à nos racines... 157

Ode à notre monde intérieur féminin 158

Notre corps, notre ultime allié 161

Sommes-nous hystériques? 161

Notre corps féminin nous parle 163

Art de vivre – Observation:
Quelques pistes de réflexion, d'observation 166

Se comprendre pour s'éveiller encore
plus à sa féminité 169

Le merveilleux monde (et quelque peu incompris)
de la féminité et des hormones 169

Équilibre hormonal: la base 172

Une communication en continu 173

L'importance des œstrogènes 175

Art de vivre – Rituel bien-être:
Déjouer le processus 178

La progestérone 180

La testostérone 181

Infusion pour soutenir les hormones
féminines 182

Certaines hormones clés à découvrir 183

Sagesse ancestrale:
Glande pinéale ou troisième œil? 186

Reconnexion avec notre féminité:
à travers nos cycles 188

Notre cycle lunaire, connexion privilégiée
avec la terre 188

Sagesse ancestrale:
Notre cycle lunaire lié aux doshas 190

Art de vivre – Rituel bien-être –
Bain de lune au féminin 192

<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Choisir les huiles essentielles pour le bain de lune</i>	194
Comprendre notre cycle menstruel pour nous reconnecter à notre pouvoir féminin.....	194
<i>Clé de sagesse – Les aliments à privilégier pendant les règles</i>	197
<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Trucs pour soutenir la période menstruelle</i>	201
<i>Art de vivre – Mouvement – Quelques étirements pour relâcher les tensions durant notre cycle lunaire</i>	202
Survol des différents types de menstruations, selon la prédominance des doshas	205
<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Bain détente Vata</i>	206
<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Exfoliant corporel au sucre, au miel, à la lavande et à la bergamote</i>	208
<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Brossage à sec aux herbes tonifiantes</i>	211
Bercher notre féminité : honorer notre temple.....	213

Chapitre 5

Notre féminité (2^e partie) : une histoire trop grande pour tenir en un chapitre.....

<i>Le passage du temps</i>	216
----------------------------------	-----

Les étapes de notre vie de femme

La ménopause : une expérience unique pour chacune d'entre nous	219
À chaque moment de vie, un dosha.....	221
De nos premières règles à la post-ménopause : un long fleuve tranquille?	222
L'hormonothérapie de remplacement : quand le mot d'ordre est « nuance »	223
La perspective ayurvédique : agir en prévention!.....	227
Quels sont les types de périménopauses/ ménopauses vus par l'Ayurveda?	228
Quelle est la stratégie bien-être pour la périménopause et la ménopause selon l'Ayurveda?	232
<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Prendre en charge les inconforts</i>	234
<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Masque secours pour une peau ultra sèche</i>	235
Nous sommes des rivières... de vie!	236
Le système lymphatique vu par l'Ayurveda.....	236

Pollueurs dans nos rivières?.....	237
<i>Comprendre pour prendre soin – Où se cachent les perturbateurs endocriniens?</i>	241
Épurer, purifier, bien choisir : comment réduire notre exposition aux perturbateurs endocriniens.....	242
<i>Art de vivre – Mouvement – 4 postures favorisant le retour à l'équilibre</i>	246

Prendre soin de notre féminité.....

Comprendre notre histoire féminine pour faire de meilleurs choix.....	252
Notre Yoni : un lieu sacré.....	254
Une sexualité vivante : une santé vibrante	255
3 plantes pour nous connecter à notre sensualité.....	255
Rituels sensuels	257
<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Bain divin féminin</i>	261
Écologie féminine : une microflore à l'arôme unique.....	262
Bactéries alliées : les lactobacilles.....	264
Santé intestinale, écologie vaginale.....	265
<i>Clés de sagesse – Yoni 101 : intimité féminine</i>	266
Sécheresse vaginale : passage non obligé.....	268
<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Quelques trucs pour contrebalancer (ou éviter) la sécheresse vaginale</i>	269
Rire sans laisser de traces.....	271
<i>Art de vivre – Mouvement – Exercices pour tonifier son plancher pelvien</i>	272
Bercher notre féminité : prendre soin de nos seins	273
<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Huile douceur pour les seins</i>	275
<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Automassage des seins</i>	276

Chapitre 6

Nourrir profondément : avec ce qui nous rend service.....

<i>Savoir quoi manger, une question qui ne date pas d'hier</i>	280
La digestion, beaucoup plus qu'une histoire d'estomac	283
Ce que l'on mange devrait nous rendre service.....	283
L'ama et perturbation de l'équilibre hormonal.....	284

Quelques trucs pour éviter l'accumulation d'ama	286
Infusion réduction de l'ama	288
L'ojas, à l'opposé de l'ama.....	289
Un processus de raffinement : la création de nos tissus	290
<i>Sagesse ancestrale : Dhatus : 30 jours pour la création d'ojas</i>	291
Un agni faible, grande influence sur la santé de la femme.....	293
<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Tisane équilibre digestif</i>	296
<i>La menthe</i>	298
Se nourrir de la nature selon les doshas	301
Les 6 goûts et leurs effets.....	301
Quelques règles de base concernant le choix des aliments	307
Clés pour équilibrer chacun des doshas	309
Les bons gras, alliés silencieux et nécessaires.....	310
Rebâtir Kapha, en période de vie Vata	313
<i>Cuisiner avec la nature – Quelques recettes pour prendre soin de sa féminité</i>	315
<i>Potage racine pur bonheur</i>	317
<i>Bouillon microflore au miso et aux champignons forestiers</i>	318
<i>Soupe petit-déjeuner immunité</i>	320
<i>Vinaigrette smoothie au goût de paradis</i>	322
<i>Bouquets de chou-fleur au cari</i>	323
<i>Ghee (Beurre clarifié ayurvédique)</i>	325
Chapitre 7	
Apaiser le corps et l'esprit : la base de notre équilibre féminin	327
<i>Bavardage mental d'une semence</i>	328
Le corps et l'esprit ont parfois besoin de lâcher prise	331
<i>Relâcher : une histoire de cœur</i>	331
<i>Contractions et relâchements, des cycles de la vie</i>	333
<i>Réaction de lutte ou de fuite : un processus qui devrait être temporaire</i>	335
<i>Vata : le dosha à observer</i>	336

<i>Comprendre pour prendre soin : « Fatigue des surrénales », une expression qui ne fait pas l'unanimité</i>	337
Les énergies et les forces vitales qui circulent dans notre corps	338
<i>La force vitale (Vita) et ses 5 courants intérieurs</i>	338
<i>Sagesse ancestrale</i>	338
<i>Sagesse ancestrale: Les chakras : un enseignement ancestral précieux</i>	344
<i>La méditation pour apaiser les turbulences intérieures</i>	350
<i>Par où commencer?</i>	352
<i>Comment mettre en pratique des rituels d'apaisement</i>	354
<i>Les rituels quotidiens : beaucoup plus qu'une mode</i>	354
<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Quelques clés pour créer son espace intime de méditation</i>	356
<i>4 trucs pour entamer ou maintenir une pratique de méditation</i>	358
<i>Art de vivre – Méditation – Méditation matinale de 15 minutes</i>	360
<i>Le nez : pierre d'assise de notre équilibre</i>	362
<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Soins du nez : préserver l'hydratation des muqueuses pour bien respirer</i>	363
<i>Exercices respiratoires : la base d'un retour à l'équilibre</i>	364
<i>Art de vivre – Automassage du ventre au féminin</i>	365
<i>Art de vivre – Rituel bien-être – Synergie détente et apaisement du bavardage mental</i>	366
<i>La sauge</i>	368
Conclusion	370
Notes	374
Médiagraphie	376
Remerciements	379