

Soin rituel rebozo

Le rebozo, est une écharpe tissée, qui fait partie du patrimoine mexicain. Possédée aussi bien par les femmes que les hommes elle y est utilisée pour tous les usages du quotidien (moyens de portage, de transport, au champs, pendant la grossesse, le maternage, les soins de médecines traditionnelles...) Des sages-femmes traditionnelles lui ont trouvé différents usages autour de la grossesse et la naissance, mais aussi lors des règles douloureuses.



Origine

Au Mexique, le soin rebozo est prodigué exclusivement aux jeunes accouchées. En France, les premières femmes qui s'y sont formées ont bien compris la dimension initiatique, c'est pourquoi elles ont souhaité le proposer *à toutes les femmes désireuses de célébrer un temps fort ou de transition de vie*: première lune, accouchement, mariage, défi professionnel, déménagement, anniversaire, ménopause... C'est un soin que l'on peut s'offrir pour le plaisir de se ressourcer, un moment pour soi, une bulle de bien-être.

Il s'adresse *à toutes les femmes* de la puberté à la vieillesse, avec ou sans enfants, avec ou sans utérus.

Le soin rebozo est un *rituel de passage d'un état à un autre*.

Je l'ai moi-même reçu à la suite de la naissance de mon troisième enfant et y ai été initiée en 2018 par Virginie Franqueza, qui le pratique depuis une dizaine d'années, elle-même formée par Sabine Benarama, elle-même initiée par Naoli Vinaver, sage-femme traditionnelle mexicaine.



Ce soin est offert par deux femmes.*

Il se déroule au domicile, dans un espace chaleureux et bien chauffé, que nous décorons pour l'occasion.



C'est un soin qui se reçoit
nue**
Et se déroule en quatre temps

- massage à quatre mains sur l'ensemble du corps
- bain chaud dans une eau infusée de plantes
- un temps de sudation
- le serrage du corps en 7 points avec le rebozo

Une infusion est proposée tout au long du soin.

Pour profiter pleinement des effets du soin,
Il est recommandé de ne rien prévoir après.
Il procure détente profonde et relâchement du tonus.

*Pour recevoir le soins tu auras
besoin de te munir d' :*

- ~ un peignoir
- ~ une paire de chaussettes chaudes
- ~ un bonnet (ou de quoi de couvrir la tête)
- ~ Deux grandes et une petite serviettes.
- ~ Une pièce bien chauffée ainsi que la salle de bain.
- ~ Deux marmites (ou cocottes)

~

Nous apportons tout le reste.
Surtout n'achète rien, s' il te manque quelque chose nous verrons comment s'arranger ou l'apporter.



240€

*Il peut-être prodigué occasionnellement par une seule femme à la demande de la femme qui reçoit le soin et selon les exigences de la situation

** les sous-vêtements pouvant être conservés à la convenance de chacune

Pour le soin rituel rebozo nous utilisons un certain nombre de plantes.

Si tu as des allergies connues, ou des problèmes de santé, il est important de nous le signaler.

En infusion à boire

• Romarin

Vertus: Stimulant tonifiant, astringent, sudorifique, drainant, emménagogue, hépato-protecteur*, diurétique*, cortisone-like*

Déconseillée : en cas d'hypertension et grossesse

• Cannelle

Vertus : antioxydante, antibactérienne et anti-inflammatoire.

Déconseillée : en cas de prise d'anti-coagulant et grossesse.

Plantes pour le bain

• Romarin

Vertus: Stimulant tonifiant, astringent*, sudorifique*, drainant, emménagogue*

• Basilique

Vertus : antiseptique, antibactérien, sudorifique*, tonifiante, anti-spasmodique, stimule la libido et diminue la nervosité. Fortifiant en cas de fatigue physique et mentale

• Fleur d'Arnica

Vertus : Respiratoire, circulatoire, tonique, digestive, résolutive*. Stimule le système nerveux. Apaise les douleurs musculaires et articulaires. Soulage les hématomes (bleus), les œdèmes (bosses) et les contusions (traumatismes liés à un choc)

• Camomille matricaire

Vertus : Emménagogue*, résolutive*, sudorifique, analgésique, circulatoire, tonique, digestive, atténue la nervosité et la colère.

• Feuilles d'Eucalyptus

Cholérétique*, hypertensive*, pectorale, Vermifuge,

Déconseillée : en cas d'allaitement ou d'asthme

Sources : étudiante en Naturopathie - Formation soin rituel rebozo

*Résolutive : aide à y voir plus claire – emménagogue : stimule le flux sanguin, facilite l'écoulement des menstruations – hémostatique : stoppe l'hémorragie – astringent : resserre et assèche les tissus pour en faciliter leur cicatrisation – Sudorifique : provoque des sueurs – Cholérétique : stimule la sécrétion de bile par le foie – hypertensive : qui favorise l'augmentation de la tension artérielle – Hépato-protecteur : soutien le foie – diurétique : élimination via les urines - cortisone-like : agit comme la cortisone il stimule les glandes surrénales et agit contre la fatigue.

MASSAGE

accélère la **circulation** des liquides qui transportent avec eux les nutriments vers les organes mais aussi les déchets vers les filtres (peaux, foie, reins, poumons).

BAIN CHAUD

Favorise l'ouverture des capillaires, augmentation des échanges des nutriments/déchets entre les tissus/lymphes et le sang.

SUDATION

Participe à l'élimination des déchets.
Permet de diminuer les manifestations curatives.

ENSERRAGE aux rebozos

Il procure une sensation de reconnexion à son corps.
C'est une manière de recontacter les contours de son corps, les frontières physiques mais également clôturer une page sur le plan émotionnel.

MANIFESTATIONS (Possible et non exhaustive)

La remise en circulation de ces déchets (dû au massage) vont demander un travail important aux organes filtres. Selon la force vitale (capacité à s'auto guérir, différent de forme physique) de la personne, et la capacité à éliminer de ses organes filtres, il y aura plus ou moins de manifestations. Le bain favorise cette élimination des déchets. Elles peuvent se traduire par de la fièvre, nez qui coule, glaires, des urines plus foncées, des douleurs au niveau du foie, des maux de crâne, fatigue, réveil nocturne. Source : Naturopathe