

Le hammam périnéal

Chères femmes souveraines, je suis toute excitée en vous écrivant cette newsletter pour vous parler d'une pratique merveilleuse, le **hammam du plancher pelvien** !

Il s'agit d'un **rituel ancestral doux et puissant**, pratiqué depuis des siècles dans de nombreuses cultures (Afrique, Asie, Amérique du Sud). Dans les pays occidentaux, ce n'est pas une pratique répandue. J'espère qu'elle le deviendra !



Ici, ma petite chaise réalisée par mon chéri !

Comme son nom l'indique, il s'agit de faire profiter à notre **merveilleux bol pelvien**, un bain de vapeur aux plantes ayant des vertus différentes selon nos besoins !

C'est un rituel durant lequel on s'assoit (habillée d'une longue jupe ou couverte d'un tissu) au-dessus d'un récipient d'eau chaude infusée de plantes bienfaisantes. La vapeur vient alors doucement réchauffer la zone pelvienne, favorisant la circulation, la détente, le nettoyage et la reconnexion.

Vous avez peut-être déjà entendu parler du yonisteam... mais ce terme n'est pas vraiment correct car selon la position du corps, la vapeur peut atteindre toute la région pelvienne, y compris la vulve, le clitoris, les lèvres, l'urètre, le vagin et l'anus. Le hammam peut tout à fait être utilisé par les hommes, auquel cas il touche

également le pénis et le scrotum. Il est aussi nommé "péristeam" (ou peristeam hydrotherapy) par Keli Garza, fondatrice de Steamy Chick, une pionnière dans ce domaine.

Aussi, il existe la fumigation que j'aurais alors plutôt envie de nommer "sauna". Mais je n'ai pas encore lu beaucoup sur le sujet, je vous reviendrai quand j'en saurai plus.

Concentrons-nous aujourd'hui sur le hammam qui a **plusieurs bienfaits** :

- il détend profondément le bassin et le bas du ventre ;
- il permet de retrouver un équilibre lié à la santé féminine : réduire les douleurs menstruelles, soutenir la régularité du cycle (règles trop ou pas assez abondantes, règles douloureuses, spotting avant et après les règles, ...), une sécheresse vaginale, des bouffées de chaleur, ... ;
- il accompagne la femme dans les transitions de vie : après les règles chaque mois, en post-partum, en préménopause, etc. ;

il aide à libérer des mémoires émotionnelles ou sexuelles, parfois anciennes (vous savez, ce puit sans fond?!). Mais au-delà des bienfaits physiques, c'est un **rituel sacré de reconnexion à notre Yoni**, à notre espace de création, de plaisir et d'intuition.

La simple utilisation d'eau est suffisante mais il est intéressant d'utiliser des herbes que nous pouvons également boire en tisane pendant le sauna pour encore plus d'effets !

Si la pratique se fait au cours du cycle, elle ne doit absolument pas se faire pendant les règles mais à tous moments en dehors et d'autant plus **2 à 3 jours avant les règles** pour les favoriser, les aider, gérer le flux, faire en sorte que le sang soit beau et bien rouge, ...

Si la pratique se fait **en post-partum** (attendre 7 jours postnataux), elle favorise la guérison et la régénérescence de la yoni, l'élimination des lochies, la diminution des contractions postnatales, la reprise de la taille utérine, la guérison du périnée et des tissus pelviens, la circulation de l'énergie, l'équilibre des émotions et j'en passe... Tout ceci n'est pas négligeable !

Le "hammam périnéal" est conseillé à toutes les femmes qui souhaitent reprendre contact avec leur utérus, leur centre, leur cycle, celles qui ont besoin de ralentir, se déposer, se purifier.

Attention, il existe cependant quelques règles, contre-indications et précautions. Même si c'est une méthode naturelle, elle est puissante et peut donc engendrer des effets indésirables. Il est donc préférable de bien suivre les instructions sur l'emballage des plantes à utiliser ou de prendre conseils auprès d'un professionnel formé.

Voici **quelques premières instructions** si vous souhaitez tenter l'expérience :

Durée : **+/- 20 minutes** (entre 10 et 30 minutes, pas plus) avec une eau infusée des plantes, qui doit être agréable au niveau de la chaleur (ne pas vous brûler évidemment!)

Voici quelques exemples de mélanges à utiliser :



- **Herbes nettoyantes/purifiantes :**
 - 1/2 càc de **lavande** (désinfectante, aromatique)
 - 2 càc d'**agripaume** (emménagogue)
 - 2 càc de **pelure de citron** (aromatique)
 - 2 càc d'**ortie** (tonique sanguin et rénal)
- **Herbes douces :**
 - 1/2 càc **lavande** (désinfectante, aromatique)
 - 1 càc de **bourse-à-pasteur** (calme les saignements)
 - 1 càc de **pelure de citron** (aromatique)
 - 1 càc d'**ortie** (tonique sanguin et rénal)
 - 2 càc d'**astragale** (tonique utérin)
- **Herbes désinfectantes :**
 - 1/2 càc d'**agripaume** (emménagogue)
 - 1/2 càc **lavande** (désinfectante, aromatique)
 - 2 càc de **pelure de citron** (aromatique)
 - 4 càc d'**ortie** (tonique sanguin et rénal)
 - 2 càc de **menthe** (rafraichissante)

Vous pouvez ajouter **la rose** qui ouvre et apaise le coeur

Pendant le hammam, prenez de quoi écrire, vous pourriez être inspirée !

Au niveau scientifique, puisque c'est une pratique n'étant pas encore utilisée beaucoup en Occident, les recherches commencent seulement mais montrent des résultats prometteurs ! Si vous souhaitez plus d'informations sur le sujet, je vous laisse ici un site référence dans le domaine :

<https://steamychick.institute/>

Si vous souhaitez utiliser le hammam en post-natal ou dans des contextes problématiques liés à votre cycle, parlez-en à un professionnel qui pourra vous donner les informations nécessaires.

Je vous souhaite d'intégrer cette pratique à vos rituels et surtout beaucoup de bien-être !



Envie d'aller plus loin ?

Souveraine Cyclique vous guide, saison après saison, vers une vie en phase avec votre cycle.

Découvrez *Souveraine Cyclique* par ici

Avec douceur,

Louise