

Sweat Lodge ou Inipi

Pour qui :

La hutte à sudation n'est pas une activité anodine. Elle nous permet de voyager à travers des sensations diverses. C'est un sauna, qui va nettoyer notre organisme comme les saunas finlandais. Le plus (+) de cette tradition se situera dans les niveaux émotionnels et mentaux.

Nous ne sommes pas indiens et ne prétendons pas l'être.

Mais, en s'intéressant de plus près aux saunas, nous pouvons observer que cette pratique existe depuis la nuit des temps parmi beaucoup de peuples et de traditions dans le monde.

La hutte que nous proposons à St Gilles se veut plus proche de la tradition Lakota d'Amérique du nord, sans l'abord chamanique, mais avec une approche énergétique et psychologique issue d'autres cultures de part le monde.

Il n'y a pas de contre-indication spécifique. Vous êtes responsable de vous même et vous devez savoir si vous êtes prêt ou non à cette expérience. Et si vous êtes prêt à franchir le pas, peut-être que cela ne vous plaira pas. Ou peut-être, à l'inverse, que vous serez enchanté par les sensations obtenues et le bienfait que cela engendrera.

C'est un travail sur soi et personnel qui n'engage que vous.

Equipement, précautions :

Pour cette journée, il faut éviter de trop manger la veille et de consommer des aliments fermentescibles.

Il faut une tenue souple et légère, en coton, qui ne craint pas la terre mouillée. Une serviette pour le sol si besoin et des affaires chaudes pour l'après (bonnet, gants et écharpe pour l'hiver).

Le jour même, venez à jeun, vous supporterez beaucoup mieux la chaleur. A la suite de la cérémonie, nous prendrons un repas en commun afin de perdurer la dynamique obtenue dans la hutte et de partager les sensations pour améliorer notre pratique.

La tenue pour Inipi :

La question de la tenue se pose incontestablement et nous préférons l'aborder clairement et en toute simplicité afin que chacun sache à quoi s'attendre à cet égard. La tenue recommandée pour Inipi que nous proposons est la nudité, à la fois pour la cohérence du rituel (l'entrée dans la hutte symbolise le retour au ventre maternel), la qualité des sensations (contact plus direct avec la terre, l'air, l'eau, la chaleur), et pour le confort (hygiène de la transpiration). Cela dit, la priorité est pour chacun de rester libre et à l'aise avec son corps, et rien ne sera imposé à cet égard. Il est tout de même déconseillé de porter plus que des sous-vêtements légers (de préférence en coton), vous vous en rendrez compte très rapidement...

Il est aussi possible de s'enrouler nu dans une serviette que l'on laisse à l'entrée de la hutte, ou d'entrer en sous-vêtements et de les retirer à l'intérieur, éventuellement progressivement, d'autant que la séance se déroule dans l'obscurité complète. La fonction sécurisante et solidaire du groupe joue à plein dans cette expérience, ce qui contribue grandement à faire tomber les barrières socioculturelles. Nous sommes à votre disposition si vous souhaitez discuter de cette question en toute simplicité. C'est une préoccupation inévitable et parfaitement naturelle. Quelque soit votre choix, qui sera de toutes façons respecté, apportez une tenue chaude et confortable pour l'après.