

Au sein des *femmes*

Un voyage vers l'essence de la féminité

par Hélène Cociovitch



Au-delà de la technique et de son savoir-faire en Qi Gong, Hélène Cociovitch propose dans son concept, « Au sein des femmes », de leur faire explorer leurs capacités, leurs limites et leurs ressentis à travers les éléments de la nature. Le but ? Réharmoniser l'essence du féminin avec l'Univers...

Au tout début de ma formation en Qi Gong, mon professeur de pratique hebdomadaire proposait un cours de Qi Gong consacrée aux femmes intitulé « La Fille de Jade ». Assoiffée de découvertes, j'ai essayé puis pratiqué régulièrement cet enchaînement et petit à petit, j'ai senti en moi le besoin d'approfondir cette approche, de me spécialiser dans les Qi Gong pour les femmes à travers la recherche et l'apprentissage d'autres Qi Gong féminins, la découverte de différentes techniques complémentaires (le Tao sexuel féminin, le travail du périnée et des 5 sens) et la nourriture d'écrits existants sur tous ces sujets. C'est en sentant les effets de cette pratique dans tout mon être que le désir de la partager a grandi.

Charger le corps en énergie

Dans les postures statiques, nous commençons

par charger le corps des énergies pures de la nature pour ensuite les faire circuler dans le corps grâce aux Qi Gong féminins. Ces énergies sont ensuite transformées dans des postures assises, en énergies plus subtiles, comme par exemple la « Méditation à la lune ». Pour la femme, c'est une pratique merveilleuse, car, en douceur, elle va profondément améliorer sa condition. Son corps pourra s'adapter plus subtilement aux changements inhérents à sa vie de femme (puberté, grossesse, ménopause). Les émotions relatives à chaque étape seront mieux comprises, acceptées et positivées. Un accompagnement s'avèrera bénéfique lors de maladies en complément des différentes thérapies suivies. La féminité pourra être réparée ou développée et sa vie de femme trouvera ou valorisera son sens par son lien avec l'univers.

L'inspiration et la force pour avancer

Mais le fait de limiter cet enseignement à une transmission technique (c'est-à-dire apprendre à reproduire des enchaînements corporels définis) me paraissait réducteur, car j'ai pu constater que les femmes avaient besoin aussi de savoir qu'elles n'étaient pas seules dans ce parcours de vie, avec ses étapes parfois douloureuses, et qu'elles pouvaient redécouvrir et puiser dans leurs ressources de femmes, la force et l'inspiration pour avancer. C'est ainsi qu'est né le concept « Au sein des femmes », pour inviter chacune d'elle à faire ce voyage vers l'essence de sa féminité, sans apprentissage extérieur, simplement en étant à l'écoute de son intuition et de sa créativité mises en relation avec les éléments de la nature, et en offrant une source d'inspiration pour que chacune puisse créer et optimiser ses propres moyens.

Faire renaître l'essence du féminin

La proposition de ce concept est d'explorer avec nos propres capacités, nos limites, notre ressenti féminin, les éléments de la nature; nature à laquelle nous sommes inconditionnellement reliées par notre statut d'être humain entre la Terre et le Ciel. En sentant dans notre corps ce cocktail inspiré de la nature, la femme donne de nouvelles couleurs et de nouvelles sensations à sa vie en l'ouvrant sur une infinité de possibles. A l'image de l'univers où tout est présent, nous avons toutes ces essences féminines intrinsèques, vivantes en nous. Elles ont été, pour certaines, malmenées, mal respectées, pour diverses raisons, et se sont recouvertes d'un manteau plus ou moins épais. La proposition est d'enlever ce qui les recouvre, de laisser glisser ce manteau doucement de nos épaules, pour les faire renaître et s'épanouir en nous et si elles sont encore vivantes, de les entretenir et de les vivre en toute conscience.

Les cinq étapes de la vie

Une exploration des cinq étapes de la vie d'une femme (sève de femme / femme apogée / femme accomplie / femme du passage / sagesse) mises en corrélation avec les Cinq Eléments de la philosophie taoïste, les qualités féminines et les qualités de mouvements qui s'y rattachent, permet d'approcher les différents espaces, les différentes matières, de dépasser nos limites issues du conditionnement ou de la peur, d'accueillir ces expériences comme des occasions uniques de mettre en harmonie notre essence et celle de la nature, d'être l'artiste créateur de chaque instant, en lui donnant une forme, une couleur, une senteur... imprégnées de notre signature sensitive.

Chaque étape de la vie a ses correspondances; à chaque moment de la vie, suivant les envies, les besoins, il s'agit d'aller piocher dans ses ressources profondes ce que l'intuition nous propose (comme les « poupées russes », on retrouve la même organisation du macrocosme au microcosme, de l'instant à l'éternité); il s'agit aussi de vivre les éléments en soi pour vivre l'univers à l'intérieur de soi (se sentir reliée aux lois universelles éloigne le sentiment de solitude et de détresse et développe celui de joie, cette joie profonde qui illumine notre corps et notre entourage). Explorer toutes ces étapes, permet de les rendre vivantes en soi et disponibles à tout moment pour créer l'alchimie de l'instant présent. L'avantage de ce parcours sera d'oser surprendre, se surprendre; jouer pour placer une distance par rapport aux événements qui permette de relativiser, dédramatiser; observer la richesse de l'expérience qui viendra augmenter notre capital ressource. Réaliser, qu'à l'instant, tout est parfait... ■

Observer la richesse de l'expérience.



PORTRAIT

Diplômée de l'I.E.Q.G et de la F.E.Q.G.A.E. Hélène COCIOVITCH a été intervenante pendant 15 ans en milieu scolaire (elle a été entre autre formée en Yoga et en danse contemporaine). Elle se consacre actuellement à la transmission du Qi Gong et de l'éveil du féminin auprès des femmes. Elle est l'auteure du « Qi Gong et les 5 éléments, voyage vers la féminité », édition Guy Trédaniel.

www.roseedesmuses.com