

De la lune à la *femme*

Une alliée intime et puissante

par Carole Berger

Pour les femmes, la lune est une alliée intime et puissante. Symbole de féminité, elle nous invite à nous fier à nos intuitions et à nous mettre à l'écoute de notre monde intérieur.



Nouvelle lune: temps du retour vers soi.
Pleine lune: temps de l'action.

crédit photo: D.R.

Jl était une fois une femme perdue dans le monde des hommes. Elle savait que sa nature de femme lui conférait un pouvoir unique. Chaque jour, elle jouait de ses intuitions ou des coïncidences et prenait le temps d'écouter « à l'intérieur ». Elle se laissait guider par la Lune, son alliée de toujours. L'observation de ces cycles lui permettait de mieux comprendre comment elle-même fonctionnait. Elle avait observé un peu par hasard que ses lunes revenaient dans un cycle éternel et immuable qui la reliait à toutes les femmes de Gaïa, la terre Mère, nourricière et généreuse...



PORTRAIT

Carole BERGER est consultante-formatrice en bien-être et massages au féminin. A Hawaï, elle a vécu au contact direct de la nature et des « anciens ». Après plus de 10 ans de recherches, elle anime les « ateliers du corps à cœur » pour les femmes. Auteure de « Vivre avec la Lune », aux éd. Eyrolles, 2010.

pointmassage@yahoo.com

Créez un lien avec la lune

L'histoire pourrait ainsi continuer. Elle parlerait de chacune d'entre nous. Parce que nous avons ce pouvoir et cette magie du féminin. La lune nous accompagne dans la découverte de nous-mêmes pour nous apaiser, mieux nous vivre, prendre un rythme qui calme le corps et l'esprit... Tout naturellement. Pour créer un lien, prenons le temps avant tout d'observer la lune pour nous nourrir de sa lumière. Par cette simple connexion consciente, nos cellules se réalignent au principe féminin. C'est un bon début! Profitons de chaque moment de calme le soir pour lever les yeux vers elle et respirer en laissant vagabonder notre esprit sans attache ni but. Le plus souvent possible, mettons-nous à l'écoute de la radio lunaire pour écouter ce qu'elle a à nous dire, ce que nous

avons à nous dire. Tournons nos regards vers notre monde intérieur.

A l'écoute de notre périnée

C'est dans notre bassin et notre périnée que réside la puissante source d'énergie du féminin. Notre matrice est le creuset de notre force. Des exercices simples nous permettent d'éveiller ce corps intime pour le faire vibrer d'une énergie vitale essentielle à notre bien-être physique, sexuel ou émotionnel. Faisons vivre dans notre périnée la femme sage, Déesse, symbole du féminin sacré et gardienne de la perle. Fermons les yeux et allons la chercher! Elle n'est jamais loin! Quelle est la première image qui vient? Comment est-elle? Ses cheveux? Ses vêtements? Son sourire? Imaginons qu'elle s'assoit au centre du bassin et prenons la perle dans nos mains. Elle devient sa gardienne. A chaque fois qu'il y a un souci, une question, un problème à résoudre, isolons-nous et contactons-la. Elle répondra par des images, des intuitions ou encore la première pensée du matin. Coule en nous le féminin sacré... Alors, à la prochaine nouvelle lune, levons les yeux et célébrons avec elle l'énergie du féminin. ■

Retrouvez la vidéo de Carole Berger lors du 1er Festival du Féminin : www.centre-tao-paris.com

UN PEU DE PRATIQUE...

LA MONTÉE DE LA VAGUE : serrez et desserrez les muscles du périnée. Que sentez-vous? Des contractions agréables? Des ondes d'énergie qui remontent? Amusez-vous et observez!

CRÉEZ LA PERLE : imaginez une perle superbe au milieu de votre bassin et faites-la rouler dans votre creuset, de gauche à droite, de haut en bas plusieurs fois puis stabilisez-la au centre de votre ventre et décidez qu'elle irradie d'une énergie bienveillante dans tout votre corps. A chaque fois que vous êtes stressée ou fatiguée, faites-la rayonner dans et au-delà de votre corps comme une spirale infinie vers le ciel et la terre.