

Voyage au cœur sacré de la *femme*

Honorer et célébrer notre énergie féminine

par Nirmala Gustave

La célébration de notre énergie féminine nécessite la prise de conscience de ce qui nous emprisonne ainsi qu'un désir d'accomplissement. Méditer sur l'eau, matière qui nous compose à 80 %, peut être un puissant moteur pour cette transformation.



crédit photo : D.R.

Masaru Emoto révèlent les effets de la pensée et des émotions sur l'eau. Notre corps étant en grande partie composé d'eau, une belle pensée positive et créatrice produit l'impact nécessaire pour un corps plein de force et de santé. S'appuyer sur la confiance et l'amour que nous avons dans nos organes féminins (dans l'esprit du Yoga et du Tao) épanouit notre énergie de femme, notre Yin. Cette alliance avec nos organes crée l'assise stable d'où nous pouvons rayonner, telle cette femme que nous désirons être.

Co-créatrice de notre vie

Définir la femme que nous souhaitons être dans la vie quotidienne devient urgent. Pacifier nos lignées généalogiques de femmes, trouver la juste transmission pour nos semblables et nos filles sont une offrande pour soi et les autres. Dans cette optique, j'invite les femmes à réaliser un voyage sacré au cœur d'elles-mêmes. Dans un cercle bienveillant de femmes, je propose un rituel collectif pour honorer la femme afin de purifier l'ancien ou le négatif. Ce rituel, dont la source se trouve au cœur de

la tradition indienne des rituels de passage, permet d'incarner une assise stable à travers la respiration, des exercices corporels et le massage. La verbalisation constitue également une étape essentielle.

A travers la pensée créatrice, la femme exprime ce qu'elle souhaite être. La relaxation guidée l'amène alors au cœur de son corps, de ses organes féminins, de ses cellules pour

vivre son essence féminine et engrammer sa pensée créatrice. La relaxation offre aussi à chacune la possibilité de se relier à ses lignées de femmes ancestrales et actuelles et de partager l'énergie générée ensemble avec l'humanité. Alors, chacune dans son identité propre, voyage, avec les autres, dans la joie... ■

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

Super woman, vous connaissez ? Probablement ! Être soi pour mener toutes nos vies de front : au travail, à la maison, avec notre compagnon, nos enfants, nos parents vieillissants, quel défi ! Trouver un équilibre qui épanouit la femme en nous, identifier ce que nous ne voulons plus et simplement aller vers la femme que nous voulons manifester procède d'une réflexion née de nos expériences de vie, de nos blessures, de nos joies et de notre cheminement.

La mémoire du corps

Pour être en bonne santé, chaque organe, chaque fonction vitale jusqu'à nos sens, en passant par toutes nos cellules et notre peau, doivent être imprégnés par qui nous sommes vraiment. Pour cela, nous devons au préalable nous délester des toxines, du négatif d'anciens schémas de pensées obsolètes. C'est le gage d'un bon équilibre. Alors oui à la pensée positive et co-créatrice pour se délester de l'ancien et mettre du positif régénérant dans notre corps ! Depuis la nuit des temps, dans toutes les cultures chamaniques, le pouvoir de la pensée sur l'eau a été révélé. Plus récemment, le sage Sri Aurobindo parle du « mental des cellules » ou encore les travaux de

**Devenir
la femme que
nous souhaitons
être.**



PORTRAIT

Nirmala GUSTAVE est relaxologue-sophrologue, formée en Reiki et Santé Humaniste. Elle anime régulièrement l'atelier « Voyage sacré au cœur de la Femme ». Auteure du livre-cd « Bébé lumière, relaxations pour femmes enceintes », co-auteure du cd « Rendez-vous végétal, relaxations guidées avec les plantes », éd. Le Souffle d'Or. www.terredeserenite.fr