

Il y a moins d'un an, quand nous avons consacré un numéro aux « Voies du féminin », nous n'imaginions pas à quel point il trouverait un tel écho. Mais c'est imparable. Quelque chose se passe. Une force naturelle, accueillante et sereine appelle nos cœurs. Un souffle de liberté, de disponibilité et de possibles. Ainsi, en ce début d'année 2013, au crépuscule du Dragon et à l'aube du Serpent, se pourrait-il que nombre d'entre nous souhaitent s'ouvrir à de nouvelles qualités? Souhaitent entrevoir un nouveau monde dont le féminin serait la clé?

## **VOYAGE AU CŒUR DU FÉMININ**

Pour répondre à cette question, nous avons décidé d'aller à la rencontre de femmes qui parlent avec délicatesse et puissance de leur pratique et de la voie royale qu'elles incarnent. Eveilleuses de conscience, complices dans leurs échanges, intimes dans leurs partages, expertes dans leurs expériences, elles offrent leurs connaissances et leurs savoirs aux femmes pour qu'elles s'en inspirent, et aux hommes pour qu'ils intègrent encore davantage ce grand mystère féminin qui vit en eux. Ensemble, nous pourrions mieux agir.

# La sagesse des *anciennes*

Des clés pour ramener le monde à plus de paix et d'harmonie

par Catherine Maillard

Catherine Maillard nous invite à porter un nouveau regard sur nous-mêmes et sur le monde en nous partageant ses rencontres avec Anne Delmas, Carol Anpo Wi et Sophia Clémenceau, porteuses et messagères de la sagesse des anciennes.



crédit photo: DLR

*Les enseignements disent que la violence faite contre les peuples autochtones, contre la terre et une grande partie de la nature a détruit l'équilibre de la terre et dissipé l'énergie féminine. Les femmes doivent réveiller cette grande force qu'elles possèdent et ramener le monde à la paix et à l'harmonie!* », rapporte Carol Schaeffer dans « Les 13 Grands Mères Indigènes conseillent le monde ». Le constat est formel, impliquant à la fois la nécessité d'une profonde mutation et d'un retour aux sources. Mais comment s'y prendre? Autrefois les chefs de tribu consultaient un conseil de grands-mères avant de prendre toute décision susceptible d'affecter la communauté dans son

ensemble. Qu'en serait-il si nous consultions à nouveau nos aînées de sagesse? Et si nous faisons appel à cette énergie féminine ancestrale? Nous avons exploré différentes voies, à la fois initiatiques, intemporelles et d'actualité.

### *S'éveiller à la sagesse amérindienne*

A l'origine de ma prise de conscience, un livre, « Les 13 Mères Originelles », ou la voie initiatique des femmes amérindiennes qui a traversé les siècles, transmise jusqu'ici oralement par les grands-mères dans les tribus Indiennes d'Amérique du Nord. Et ma rencontre avec une femme, Anne Delmas. Bien plus qu'une traduc-

trice, une messagère, en quête de sororité ! Ma première plongée dans cet ouvrage a eu lieu un soir de pleine lune. La lune, à l'image des 13 tambours qui rythment la lecture, s'impose bel et bien comme notre guide, essence du féminin ! Comme toute voie initiatique, le chemin est balisé. Au fil des 13 lunes, les contes se succèdent en un grand cycle qui constitue une Roue de Médecine, notre roue d'évolution, qu'il nous suffit d'emprunter. A travers l'histoire de ces Mères amérindiennes, nous sommes tout naturellement invitées chaque mois à nous laisser porter par l'enseignement spécifique. Comment ? En accédant par la lecture à notre sagesse ancestrale, en nous reliant à notre véritable nature, et aux cycles de nos corps. Comme toute initiation, il s'agit avant tout d'un voyage intérieur qui peut se révéler tout à fait surprenant. Mais pourquoi se tourner vers la tradition amérindienne ? « Parce qu'elle nous touche, indéniablement », répond Anne Delmas. C'est sans doute ce lien précieux avec la terre et la nature, et la puissance des symboles qu'elle véhicule, qui redonnent du sens à nos vies.

**Des cercles de femmes !**

La parution du livre a donné naissance à des cercles... de femmes, bien sûr, aux Etats-Unis d'abord, puis en Europe. Comme si le besoin de s'éveiller ensemble, de partager, se faisait jour. « Aujourd'hui, il est nécessaire que toutes les femmes connaissent le Cadeau qui leur a été légué pour se soigner elle-même. Ainsi le côté blessé du féminin n'aura plus besoin de s'affirmer de façon hostile ou colérique, ni de manipuler ou de faire des séparations pour camoufler ses vieilles souffrances », écrit en préface l'auteur Jamie Sams. Lorsque nous saurons voir la beauté à l'intérieur de nous et que nous aurons intégré les leçons de la féminité, nous deviendrons alors nos propres visions, et nous pourrions créer de nouvelles façons de lire la vie, de nouvelles cartes pour l'humanité !

**La Femme, gardienne des lois sacrées universelles**

Dans le même temps où je lisais « Les 13 Mères originelles », j'ai rencontré Carol Anpo Wi, qui transmet depuis des années des enseignements et des rituels pour contribuer à la guérison du féminin, et plus particulièrement autour du Conseil des Anciennes des 13 Lunes. Cet enseignement est transmis de femmes à femmes depuis des générations dans les tribus amérindiennes. Il permet de découvrir les qualités de la profonde féminité en cheminant avec les Grands-Mères du Monde subtil. Gardiennes des lois sacrées universelles et de la Vérité, elles nous initient, nous aident et nous soutiennent avec douceur : « La Femme, les femmes unies et rassemblées ont un rôle essentiel à jouer

**A PROPOS DES 13 MÈRES ORIGINELLES**

Ayant suivi l'enseignement des grands-mères Kiowa de l'Oklahoma pendant plus de 18 ans, Jamie Sams reçoit le message de partager son chemin d'initiation avec l'enseignement des 13 Mères originelles en le rendant accessible à toute femme qui l'accueillerait dans son cœur. Elle a donc écrit l'histoire de chacune de ces Mères lunaires, transmise oralement depuis la nuit des temps, en présentant l'énergie que chaque lune vient susciter et transformer. « Les 13 mères originelles » de Jamie Sams et traduction Anne Delmas, éditions Véga, 2011.



*dans l'établissement d'un ordre plus juste, axé sur la coopération, l'harmonie, le respect d'autrui et de toutes les formes de vie du Grand Cercle Sacré, en développant l'estime de soi, la reconnaissance des dons et des capacités de chacun, la gratitude, le partage et une grande compassion.*

*Dans les enseignements des conseils des anciennes qui ont parcouru le temps dans des transmissions orales et secrètes, la Femme est la Gardienne des lois sacrées universelles. Elle veille à ce que ces lois soient respectées, elle veille à ce que toute forme de vie ait sa place dans le Grand Cercle Sacré et que chacune soit dans une juste relation avec les autres. Elle veille à ce que la loi de « Donner et Recevoir »,*

*l'échange énergétique, soit nourrie. Par exemple, demander la permission, remercier pour ce que l'on prend, sentir que c'est un don et non un dû.*

*Elle veille à ce que chaque décision prise soit positive pour l'ensemble et protège les enfants au moins pour les 7 générations futures. Dans nos sociétés puissantes et dominantes qui font essentiellement prendre, consommer, se servir, sans trop se soucier du partage et des générations à venir, il est évident que l'influence de la Femme Mère Nourricière est peu présente. Nous aurions tous bien besoin que la bienveillance de l'Archétype de la Mère, porteuse de Vie, protectrice et nourricière revienne en force. Mère-Terre se dessèche, s'appauvrit, s'épuise, la couche terrestre nourricière se meurt, perd sa biodiversité par manque de respect et d'intérêt. Quand entendrons-nous son appel ?*

*Les Anciennes disent que c'est lorsque la Femme écouter sa propre terre, en prendra soin, sera capable d'entendre son utérus, incarnera la profonde féminité dans chaque instant de sa vie et manifestera ses rêves sacrés. Notre utérus ne nous permet pas seulement de porter un enfant, il contient les semences de nos rêves sacrés, du rêve que porte l'humanité, les semences du monde de demain. Dans les enseignements de la sagesse ancienne, il est dit que cette grotte intérieure, ce temple sacré contient le passé, le présent et le futur. Lieu de pouvoir de la Femme, l'utérus nous permet de manifester ces*

**Elles redonnent du sens à nos vies.**



**PORTRAIT**

Catherine MAILLARD est Journaliste spécialisée, éditrice (Albin Michel, Courrier du livre) et auteure. Elle se définit comme un pont entre deux mondes, celui du sensible et de la matérialité. Formée en relaxologie appliquée, en Rebirth, elle pratique la danse thérapie depuis plus de 15 ans. Elle a créé en 2008 la rubrique « Féminilune » dédiée à l'émergence du féminin sacré, sur son blog : [uneaura4etoiles.com](http://uneaura4etoiles.com).





crédit photo : Sophia Clémenceau

Sophia Clémenceau propose des cercles de femmes en connexion avec le Conseil International des 13 Grands-Mères ici rassemblées.

*rêves sacrés, d'amener ces rêves dans le monde tangible, palpable, de créer la beauté, c'est-à-dire manifester la conscience à travers la forme, créer de nouvelles formes inspirées des besoins d'aujourd'hui. Se laisser ensemençer et accueillir cette force de vie avec la bienveillance et la foi dans ce processus du Grand Mystère, le laisser se manifester à travers nous, c'est cela être une femme porteuse de vie. Tout l'art est d'accompagner, rien ne nous appartient.*

*Alors, Femmes, en hommage et gratitude à ce don merveilleux qui nous a été offert, en réponse à ce rôle essentiel que nous pouvons jouer ensemble, retrouvons, réveillons ces mémoires, resacralisons la femme Mère Nourricière, créatrice, muse, inspiratrice. Tissons ensemble la trame de rêve du monde de demain. Ayons confiance en nous et en ce qui passe à travers nous, laissons-nous être inspirées, ensemençées ».*

### Les Treize Grands-mères indigènes

Ma rencontre avec Sophia Clémenceau, thérapeute et « channel », qui propose des cercles de femmes en connexion avec le Conseil International des 13 Grands-mères, est venue compléter mon enquête intérieure sur la sagesse des anciennes. Très préoccupées par la destruction sans précédent de la Mère Terre, et par les nombreux fléaux de la culture dominante matérialiste qui menacent la santé des peuples de la terre et les cultures indigènes, les 13 Grands-mères proposent une sagesse apportant des solutions : « Selon une ancienne tradition Hopi : quand les Grands-mères venues des quatre points cardinaux parleront, alors commencera une nouvelle ère. Ce Conseil International des Treize Grands-mères Indigènes, dont parlent les prophéties s'est formé à la suite du 11 septembre. La situation du monde semblait si critique

qu'une réponse globale s'est révélée nécessaire. Ces Grands-Mères, véritables légendes vivantes de leurs peuples, représentent leurs tribus venant du cercle polaire arctique, de l'Amérique du Nord, de l'Amérique Centrale et du Sud, d'Afrique, du Tibet et du Népal. Leur diversité symbolise le fait que, quelles que soient nos différences, nous pouvons œuvrer en une seule voie. La guérison est possible. En qualité de femmes de sagesse, curanderas, chamanes et guérisseuses de leur tribu, elles apportent de nouvelles visions. Chez les anciens, il est dit que ce sont les femmes qui vont porter le réveil de conscience, et qu'elles sont invitées à se rassembler. Les messages qu'elles nous adressent sont inspirants et précis. La prophétie des Grands-mères dit aussi que nous devons réapprendre à nous aimer les uns, les autres, et à soutenir la vie dans tous ses aspects. Elles évoquent les quatre fondements de vie qui sont à préserver : l'air, la terre, le feu et l'eau ; chacun étant impliqué dans le processus de la naissance, à savoir l'eau de la matrice, l'air de notre premier souffle, notre feu intérieur et la terre qui soutient nos premiers pas. Selon ses principes, maltraiter ainsi la terre, revient à nous maltraiter nous-mêmes. Et il semblerait qu'un processus de destruction s'accélère. Les Treize Grands-mères insistent sur l'importance des cérémonies, qui sont considérées comme un facteur très important au maintien des liens sacrés entre le peuple et la terre. « C'est de la compréhension de ce lien d'où résulte gratitude et respect », dit Wilma Mankiller.

Pour Sa Sainteté Sai Maa Lakshmi Devi :

*La guérison personnelle est le premier pas vers la guérison du monde. La Grand-mère yupik Rita Pitka Blumenstein explique qu'avec chaque nouvelle expérience, nous avons le pouvoir de nous redéfinir, donc, quelles que soient nos erreurs du passé, nous pouvons toujours changer. Le passé n'est pas un fardeau, c'est un échafaudage qui nous a amenés*

### La guérison personnelle est le premier pas.

*jusqu'à ce jour. Par cette compréhension, nous sommes libres d'être qui nous sommes. Quand nous nous guérissons nous-mêmes, nous guérissons nos ancêtres et nos enfants. Nous guérissons aussi la Mère Terre. Grand-mère Clara Shinobu Iura sent quant à elle que la clé du changement est d'apprendre à croire en soi-même. Nous devrions ne pas permettre à la négativité de nous dominer dans la vie quotidienne. Enfin, Grand-mère Maria Alice Campos Freire d'Amazonie a recueilli les confirmations des prophéties qu'elle a entendues de ses aînées depuis son enfance selon lesquelles ce sont les femmes qui dirigeront cet ultime temps de transmutation. Et nous y voilà ! ».* ■

Retrouvez Carol Anpo Wi sur son site : [www.plumesdelagie.net](http://www.plumesdelagie.net)

Et Sophia Clémenceau : [www.spirituel.com](http://www.spirituel.com)

A lire : « Les 13 Grands-Mères indigènes conseillent le monde » de Carol Schaefer, éditions Véga, 2012.

# La danse d'Amalluna

Réveiller nos corps et nos cœurs

par Marie Motais



A travers « Amalluna », un espace de rencontres et d'échanges dédié aux femmes, Marie Motais nous dit que nous pouvons recontacter notre sagesse ancestrale.

Le féminin sacré incarne l'expérience de se sentir une femme entière, dans toutes ses dimensions, des plus charnelles aux plus spirituelles, reliée à tout ce qui l'entoure, à la nature, à la société dans laquelle elle vit, aux hommes, esquisse d'une autre humanité guérie, ensemble. Quand nous cocréons cette culture guérie qui soutient le féminin sacré, nous guérissons le féminin blessé par le patriarcat. Et quand nous guérissons le féminin blessé, nous guérissons le masculin blessé. Car l'histoire du féminin blessé est aussi l'histoire du masculin blessé; cela ne concerne pas que les femmes, cela concerne chacun d'entre nous dans notre société, cela nous concerne tous. Redonner, retrouver les dimensions sacrées de la féminité (de la menstruation, de l'accouchement en conscience, en honorant la naissance, les premières règles, la ménopause et la mort), c'est

redonner sa dimension sacrée à la vie. C'est se souvenir de la sagesse des cycles et rétablir l'équilibre entre masculin et féminin, ensemble et séparément.

### *Les cercles de femmes*

Je me souviens... Il fut un temps où les femmes naissaient, vivaient et agissaient au sein de « cercles de femmes ». C'était tout simplement un mode de vie où chaque femme, par le simple fait de sa naissance en tant que fille, recevait cette conscience, cette connaissance d'être. En tant que petites-filles, elles observaient leurs mères, leurs grands-mères et toutes les autres femmes de leur tribu agir, « transformer », prendre soin du quotidien à chaque instant; être là pour les autres femmes, avec instinct et savoir; accueillir, partager, accompagner les naissances et les autres temps de la vie, honorer

les aînées ; prendre soin de leur vie spirituelle en « marchant » un chemin de sagesse, de souveraineté et de beauté dans leur expression unique d'être femme au sein de leur clan, de leur communauté, avec les hommes.

Au temps des premières règles, les premières « lunes », les jeunes filles étaient honorées et initiées, accueillies au sein de cette vaste « lignée de femmes », prêtes à recevoir dans leurs propres cœurs l'ancienne sagesse héréditaire de toutes les femmes qui avaient marché avant elles, sagesse des « lunes » et de leurs énergies créatrices, sexuelles et spirituelles. Puis, tout en vivant leurs temps de femme, mère et grand-mère, les voix des ancêtres les appelaient parfois et continuaient à chuchoter à leurs oreilles des sagesse de savoir, de vérité, d'intuition, de guérison, de sage-femme, toute cette connaissance qui leur permettait de « marcher entre les mondes », de se mettre au service des autres femmes et de leur communauté.

Et mon cœur me dit... Même si le temps que nous vivons est très différent maintenant, même si les conditions de vie de certaines femmes dans notre monde actuel sont loin de cet « idéal », les cœurs et les corps de femmes que nous sommes sont toujours les mêmes instruments parfaits, précieux et totalement accordés pour entendre et recevoir cette sagesse ancestrale intuitive et pour la mettre en vie dans notre quotidien, quel qu'il soit. Chacune, à un moment de notre vie, entendons cette sagesse nous appeler, de manières souvent très différentes, mais la possibilité de trouver de nouveau notre voie dans cette « lignée des femmes » est toujours là.

### Trois grands axes d'intention

Je vous propose de partager, dans la simplicité du quotidien et le bonheur de se vivre « femme » trois grands axes d'intention.

#### 1. Soutenir et réveiller en nous cette sagesse profondément féminine :

■ En permettant de comprendre et d'apprécier à leur juste place les interconnexions entre toutes sortes de vie sur terre. La sagesse des cycles de la nature nous offre une profonde réflexion sur notre vraie nature. Si, en tant que femme, nous nous réapproprions physiquement et concrètement la compréhension du potentiel de guérison des cycles de la nature et de sa puissance « magique » de vie, nous pouvons être porteuses d'un sens nouveau d'équilibre et de bien-être pour la terre et pour tous ses habitants.

■ En honorant nos ancêtres et la sagesse des cultures traditionnelles.

#### 2. Offrir un enseignement expérimental simple, à partir de la vie de chacune : des attentes, des besoins et des rôles :

■ En offrant un enseignement qui honore les menstruations, la grossesse, la naissance et la ménopause en tant qu'expériences chamaniques fortes.

■ En offrant un enseignement expérimental qui permette d'approfondir la compréhension d'être femme et la connexion subtile avec les cycles naturels de la terre, de la lune et du corps.

■ En facilitant la guérison de nos blessures de vie.

■ En créant l'opportunité pour les femmes de trouver en elles-mêmes les compétences et les capacités pour accompagner leurs propres transformations, pour « accoucher » d'elles-mêmes et en aider d'autres au cours de leur voyage.

■ En cocréant un contenant « sûr » pour toute femme entrant dans ce processus de transformation.

## Les jeunes filles étaient honorées et initiées.

#### 3. Participer à la cocréation d'un autre quotidien :

■ En aidant chaque femme à prendre sa place au sein de sa propre famille/communauté de vie pour à son tour partager cette connaissance et ce savoir aux femmes autour d'elle, dans une simplicité quotidienne.

■ En cocréant une communauté vivante de femmes avec des temps réguliers de partage, d'exploration, d'écoute et un soutien à la mise en place de temps similaires dans un cadre plus vaste que leurs propres communautés de vie.

#### Pratiquer « Amalluna »

« Notre corps est comme la terre, la terre est comme notre corps », disent les Indiens Kogis. Depuis la nuit des temps, les êtres humains ont dansé, dessiné, chanté, raconté des histoires pour traverser et honorer chaque événement de leur vie quotidienne. Avec le temps, nous avons perdu cette simplicité et ces pratiques d'art au quotidien. L'idée est de nous souvenir que nous sommes une part de la nature, que nous sommes tous reliés, qu'il n'y a pas de frontière entre l'art et la vie, mais un processus incessant d'apprentissage qui « intertisse » chaque instant, qui nous invite à ouvrir nos perceptions, à aller rencontrer notre propre créativité et à l'amener dans notre quotidien comme une nouvelle manière de regarder la vie, d'interroger, de comprendre, d'avancer. C'est la question du chemin, du « comment » : comment « je me sens », comment « je suis » et comment je l'exprime et le rends visible à chaque moment de ma vie. Chaque instant peut alors devenir le lieu de l'expérience et une place totalement unique pour guérir et pour être créatif, pour soi, son travail, sa famille, son art, les autres, la terre. Nous avons de nombreux outils pour y parvenir, notamment la danse, pour sentir et écouter profondément la mémoire et l'intelligence du corps, pour laisser émerger des danses individuelles et collectives. ■

### PORTRAIT

Marie MOTAIS a créé « Amalluna », un espace de cercles, de rencontres et d'échanges dédiés aux femmes ; une invitation à retrouver le féminin sacré dans une simplicité quotidienne.

« Amalluna » est porté par le cercle des femmes, artistes et créatrices de sa compagnie de danse « Alluna », créée en 2002 pour « Danser pour la Terre ». [allunamarie@gmail.com](mailto:allunamarie@gmail.com) [www.allunadanse.com](http://www.allunadanse.com)

# 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...

**A**u 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](http://www.roseedesmuses.com)

# L'art de la *sensualité*

## Oser être dans notre corps et dans nos sensations

par Catherine Oberlé

Catherine Oberlé nous propose de nous reconnecter à nos sens pour accéder à l'essence de notre être, avoir confiance en nos sensations et oser lâcher-prise.



crédit photo : D.R.

Jusqu'à notre capacité à nous abandonner aussi bien que de notre capacité à sentir et ressentir, la sensualité est un art qui se conjugue au féminin. Eveil des sens, parfois sens dessus dessous, les sens nous chavirent, nous butinent et nous extasient. De la sensualité chaloupante des Africaines à celle plus provocante des latinos, la sensualité aiguise les sens et fait naître le désir. A travers elle naissent la volupté, le plaisir et l'abandon. Elle invite à laisser le corps s'exprimer dans un langage qui lui est propre, où se mêlent mouvement,

sourire et alchimie corporelle. La femme est belle quand elle ose la sensualité. Ni vulgaire ni séductrice, elle laisse simplement s'exprimer qui elle est en donnant la parole à son corps et à ses sens. La sensualité est l'expression du corps par excellence et de l'essence de notre être. Elle s'exprime pleinement quand le corps s'abandonne et laisse la vie nous envahir. Dans cet état d'être, nous sommes vivantes et vibrantes. Nul besoin de jouer ou surjouer, la sensualité vient de l'intérieur et se révèle à l'extérieur.

### *Une passerelle, un lien entre deux mondes*

Quand nous sommes dans la conscience de notre corps, de nos sens, de nos mouvements, la sensualité est à fleur de peau et cette conscience nous permet d'accueillir les sensations dans leur intensité, sans les éviter ou les dévier. C'est également en développant cette attention que nous pouvons amplifier le contact avec nous-mêmes. Chaque femme est sensuelle quand elle ose être qui elle est, et quand elle s'autorise à laisser s'exprimer son désir et son mouvement de vie.

Que la femme laisse vivre sa sensualité et c'est chaque parcelle de son corps qui caresse, ondule, goûte et respire. Toute une alchimie intérieure s'active et appelle au contact. Contact corporel, contact des mots, contact avec soi, avec l'autre, tout devient mouvement et mise en action, le système hormonal se déclenche, dopamine et ocytocine font la ronde et dansent de plaisir.

Quand une femme me dit, je ne sais pas ce que c'est la sensualité, j'ai envie de lui répondre que la sensualité ne se décide pas avec la tête, elle ne se calcule pas, elle se vit dans le corps et s'offre au regard de l'autre avec innocence et naturel. C'est un cadeau que la vie nous fait, c'est un « empire des sens » à explorer. La sensualité nous permet d'être dans un « plein contact » avec notre féminité et notre environnement. Les éléments qui nous entourent deviennent des alliés pour aller explorer de nouvelles sensations,

### *Développer les sens et la conscience*

Chaque geste que nous faisons devient une caresse ou une occasion de développer les sens et la conscience que nous avons de notre corps et de ses sensations :

- Caresse de l'air sur mon bras, sur ma joue ;
- Contact de l'eau qui coule sur mon corps ;
- Chaleur des rayons du soleil sur ma peau ;
- Chaque odeur devient un continent à découvrir, un voyage au cœur de soi.

La femme qui est en contact avec son féminin profond est naturellement sensuelle, elle n'a pas besoin de chercher, elle l'incarne pleinement.

### *Oser être*

Dans l'accompagnement que je propose aux femmes, il est question de se reconnecter à cette sensualité afin de laisser vivre cette partie de soi qui a souvent été étouffée, brimée, opprimée, parce que mal interprétée et souvent confondue avec séduction ou sexualité. La sensualité rend la femme vivante et permet d'intensifier son rapport au monde. En prenant conscience de cela, les femmes s'ouvrent à d'autres perspectives, à d'autres champs des possibles. La relation à elles-même change,

elles s'autorisent de plus en plus à vivre en accord avec qui elles sont, à oser être dans leur corps et dans leurs sensations et à y prendre du plaisir en sortant de la culpabilité. Elles réalisent qu'elles peuvent incarner leur féminin sans avoir à craindre d'être dépassées par leurs émotions. Qu'en accueillant simplement ce qui est présent dans l'instant, elles s'autorisent à vivre plus intensément chaque moment, à aller en conscience dans le mouvement de la vie parce qu'elles ont confiance. Confiance en elles, confiance en la vie, confiance dans leurs sensations. Et dans ce processus, elles peuvent lâcher prise, ne plus chercher à contrôler tout ce qu'elles ressentent, oser aller vers l'inconnu, vers des perceptions nouvelles et s'ouvrir un peu plus à leur féminin.

### *Une nouvelle perception*

C'est aussi une conception nouvelle de son rapport au monde que la femme met en place dans laquelle la vie apparaît plus riche, plus colorée, plus intense, et où sensualité rime avec douceur, rondeur, fluidité, féminité.

La femme alors peut lâcher la peur d'être jugée ou mal traitée et rentrer dans une autre dimension, la dimension dans laquelle elle se perçoit comme faisant partie d'un tout, et réalise que dans ce tout, elle a sa place, au même titre que les hommes.

Elle s'aperçoit qu'en habitant pleinement son féminin, elle renforce son identité de femme de manière pérenne sans avoir besoin de l'imposer. Qu'il est simplement question d'être là, à sa place, pour avoir cette douce sensation d'exister, et que dans cette posture, les choses s'organisent d'elles-mêmes de manière fluide et naturelle. La sensualité devient une alliée pour s'ouvrir et aller en conscience dans le monde. A partir de là, elle va pouvoir se reconnecter à son énergie divine. Mais il est parfois nécessaire d'être accompagnée sur ce chemin afin de retrouver cette énergie et arriver à se reconnecter à cette connaissance ontologique qui a été perdue. C'est la voie de la femme, du féminin et de la sexualité, voie sacrée entre toutes qui nous permet de nous connecter à notre essence, à notre corps et à notre divinité.

### *La voie sacrée*

C'est à partir de ce constat et de cette exploration du féminin que j'ai eu envie de créer « Féminisens » et d'accompagner les femmes dans cette découverte d'elles-mêmes. Afin que chacune puisse, avec l'aide des autres femmes, trouver les repères qui lui sont nécessaires pour avancer sur son chemin de femme, en osant se montrer telle qu'elle est, dans sa puissance et dans sa féminité, tout en restant connectée à qui elle est, au plus profond de son être. ■

**Accueillir  
les sensations  
dans leur  
intensité.**



**PORTRAIT**

Catherine OBERLÉ est gestalt-thérapeute, sexothérapeute, animatrice de Cercles de Femmes. Consciente des difficultés des femmes à vivre leur sexualité de manière épanouissante, elle a créé « Féminisens » et organise des stages pour que les femmes puissent se reconnecter à une sexualité sacrée, s'ouvrir au plaisir et aller vers l'épanouissement de leur féminin.

[www.feminisens.com](http://www.feminisens.com)

# A l'écoute de nos *cycles*

## Une voie de réalisation et de complétude

par Maïtie Trélaün

Cycle après cycle, la femme se fait créatrice d'elle-même nous dit Maïtie Trélaün, afin d'incarner pleinement l'énergie la plus puissante qui soit, à savoir l'amour inconditionnel.



**L**a Femme est, par essence, amour inconditionnel. Son incarnation l'appelle à accueillir et à stabiliser cette énergie dans la matière, donc dans son corps physique. L'amour inconditionnel est l'énergie la plus puissante et la plus volatile qui soit. L'incarner nécessite un ancrage à la terre phénoménal. L'accueillir demande une ouverture sans retenue dans tous les espaces physiques, émotionnels, mentaux, spirituels et énergétiques.

### *S'ouvrir à la vie en enfantant*

Le cycle de la maternité est une occasion pour la femme de cultiver cette ouverture. Le point culminant se situe au cours de la mise au monde (au cours d'un enfantement), lorsque la mère se jette dans le vide, en ouvrant son corps, son cœur et sa tête à l'inconnu et en se remettant entre les mains de la vie : cet instant précède l'expulsion et peut être assimilé à un moment d'éveil spirituel tant la reliance est puissante ; reliance qui est amplifiée lorsque la femme enfante en conscience. L'hormone qui permettra un tel événement est l'ocytocine, hormone de l'amour qui atteint les taux de sécrétion les plus élevés de l'espèce humaine. Chaque mois, de la puberté à la ménopause, le cycle de la femme l'amène à vivre cette même expérience énergétique. Elle s'ouvre au ciel (et à l'autre) en offrant au monde une de ses cellules (un ovule) pour que la vie puisse s'incarner ; elle s'ouvre à la terre (et à elle-même) lorsqu'elle laisse couler ce qui est devenu inutile sous forme de menstrues pour en nourrir la terre. Elle enfante d'elle-même.

### *Son cycle lui enseigne ses règles de Femme*

C'est la glande pinéale, véritable antenne cosmique aux cristaux d'Apatite, située au centre du cerveau, qui capte les ondes magnétiques et recueille les informations aussi bien de l'univers extérieur que de l'univers intérieur. Elle orchestre (entre autre) les cycles de la femme (menstruels, maternités et cycle de vie). Le cycle est l'expression du dialogue entre ces deux univers : il parle de l'unicité

crédit photo: DR

de cette femme qu'il anime. Tel un cours d'eau qui, patiemment, sculpte son lit dans la terre ou dans la pierre, il sculpte la femme, l'invitant à harmoniser le féminin et le masculin en elle sous le regard bienveillant de la lune.

Il l'entraîne chaque mois un peu plus profondément vers elle-même, en éclairant ses peurs, ses résistances, dans l'espoir qu'elle s'accueille, aussi bien dans sa vulnérabilité que dans sa puissance et s'ouvre à l'amour inconditionnel d'elle-même, puis des autres. Il lui apprend ses règles de femme dont la première est le respect : se respecter afin d'être respectée. De quoi la femme a-t-elle besoin pour écouter ce corps lourd de ses menstrues qui l'appelle à se retirer du monde le temps de faire

le point, de rassembler les pièces du puzzle, d'accueillir le chemin parcouru et d'en saisir le sens ? Considérer ce temps comme un temps de retraite est le plus beau cadeau qu'elle puisse s'offrir, à elle-même et à son entourage : toute son énergie est à l'intérieur, elle n'est pas disponible à l'extérieur. Nul autre ne peut ainsi prendre soin du féminin. Pleinement nourri et soutenu par le masculin qui l'ancre à la terre, le féminin peut s'élaner sans crainte à l'extérieur, en rayonnant la délicatesse de sa vulnérabilité. La femme affirme son unicité et s'ouvre au monde : c'est l'ovulation. Cette ouverture, telle une brèche, trace un chemin entre visible et invisible. L'ovule est libéré. Le féminin revient à l'intérieur, protégé par le masculin qui veille à l'extérieur. En toute sécurité, la femme peut explorer un nouveau champ des possibles afin d'y cultiver ses graines : aucune ne doit rester sur la berge. Elle se fait créatrice d'elle-même et prépare sa propre mise au monde. Ainsi, cycle après cycle, la femme, en s'accueillant toujours plus, se met au monde sans fard. Sa puissance naît de sa vulnérabilité : c'est ce qui donne l'éclat de sa beauté.

### *Quand la ménopause accueille l'ocytocine*

Son cycle invite la femme à rayonner toujours un peu plus son essence. En se respectant, elle cultive l'ocytocine qui n'est autre que l'hormone de l'énergie de vie. Plus on en sécrète, plus on se sent vivant ; plus on en sécrète, plus elle nous maintient en vie.

C'est ainsi que la femme se prépare à vivre le passage de la ménopause : elle a suffisamment œuvré pour les autres, il est temps qu'elle se consacre à sa propre réalisation. Les hormones du cycle décroissent et peuvent laisser un vide qui ouvre le lit de la vieillesse. C'est parce que la sève de l'arbre se retire que le fruit flétrit ou pourrit s'il est malade. Et comme ce passage survient au moment de la maturation du corps spirituel, cultiver et nourrir ce corps revient à stimuler la glande pinéale qui sécrète la mélatonine (hormone de la jeunesse) et cela revient aussi à amplifier les sécré-

tions d'ocytocine (élixir de Vie). Ces deux hormones prennent alors le relais des œstrogènes et soutiennent le corps dans sa santé sans que les années puissent s'y refléter.

### *Vivre au rythme des saisons de son corps*

Comment rendre cela compatible avec le quotidien ? En portant un autre regard sur la vie. Si je regarde ce que je dois faire de manière linéaire, en gardant une cadence homogène, les fluctuations de mon cycle perturbent le fragile édifice ; je suis obligée de redoubler d'efforts et de tension pour maintenir l'équilibre jusqu'au jour où tout s'écroule car je suis à bout. Si, au contraire, je regarde mon cycle, je peux observer des périodes de grande productivité, des périodes de réflexion, des périodes de tri qui me permettent d'y voir clair. Si j'harmonise ce que je dois faire avec les périodes auxquelles elles se rapportent, je gagne en efficacité, en fluidité, j'économise mon énergie, je me sens vivante. C'est parce que la femme se retire de l'extérieur pendant ses menstrues, que l'homme peut gérer ce retrait en tant qu'Homme. Il peut ainsi exprimer librement son féminin dans sa manière de prendre soin et exprimer son Masculin en se posant comme gardien de la femme qui s'accueille dans sa vulnérabilité. Lorsque la femme est à l'écoute et se respecte dans son cycle, elle harmonise son masculin-féminin et permet à l'homme de cultiver et d'exprimer le sien ; ils se rencontrent alors dans leur complétude et non dans leurs manques. C'est une nouveauté dans l'histoire de l'humanité. ■

\* J'entends par **enfantement** un accouchement physiologique : voir le livre « J'accouche bientôt : que faire de la douleur ? », paru aux éditions Le Souffle d'Or.

**Se respecter  
afin d'être  
respectée.**



### **PORTRAIT**

Maïtie TRÉLAÛN a été sage-femme à domicile avant de se consacrer à l'accompagnement. Auteure, conférencière et formatrice, elle a développé une approche originale du coaching thérapeutique. Lors de ses stages, elle invite les femmes et les couples à révéler l'unicité de leur plein potentiel.

[www.maitie-danse](http://www.maitie-danse)

[lafemme.fr](http://lafemme.fr)

[maitie.trelaun@gmail.com](mailto:maitie.trelaun@gmail.com)

# La femme et ses *fécondités*

## Vers la sagesse de la femme complète

par Estelle Phelippeau Métrot

Dans ce texte, Estelle Phelippeau Métrot invite chacune d'entre nous à être créatrice de sa vie et créative dans la vie. A redécouvrir toutes nos fécondités...



© Zlatko Guzmic - Fotolia.com

**N**otre créativité, toutes nos fécondités, au-delà de la seule maternité, s'originent dans notre nature cyclique et notre matrice utérine. Chacun, chacune, porte l'empreinte de cette expérience première d'être né(e) d'une mère. Et cette expérience et cette mère ont façonné notre référence initiale au féminin comme à la fécondité. Ainsi, pour la petite fille que nous avons été, comme pour la pensée traditionnelle ou l'inconscient collectif, la fécondité est étroitement associée au devenir-mère, au fait de porter et mettre au monde un enfant.

### *Féconde, au-delà du devenir-mère*

Et quand on n'est pas mère, pas encore, pas en capacité, plus en âge ou simplement pas dési-

reuse de l'être... *Qu'en est-il de notre fécondité? Enfanter, être mère, comme sa mère, suffit-il à se sentir profondément féconde, créatrice de sa vie et créative dans la vie?*

Je suis une très jeune fille, et je désire ardemment un bébé pour réaliser mon potentiel fécond... *Devrais-je y renoncer pour d'abord faire ma place dans ce monde? Je me découvre infertile dans ce couple, je doute de ma capacité à mettre au monde un enfant un jour... Ai-je encore une raison d'être et serai-je capable de créer encore? Me voilà privée par la maladie de mon utérus ou de mes ovaires... Suis-je encore une femme, que puis-je encore créer? Je ne ferai pas d'enfant, par choix ou non, parce que c'est une évidence, ou bien c'est inéluctable, comment*

*alors me sentir féconde autrement? Je consacre toute mon énergie à mes enfants et je me sens vidée, comment me retrouver et exprimer les facettes oubliées de la femme que je suis? L'heure de la ménopause a sonné, dois-je me résigner et renoncer à mon potentiel fécond?*

Ces questions qui se présentent à nous et nous traversent sous des formes singulières et diverses, avec plus ou moins d'intensité, dans des moments clés de nos vies, sont autant d'occasions, comme des cadeaux, de réinterroger l'association traditionnelle de la notion de fécondité au devenir-mère, de nous éveiller à notre potentiel fécond multiforme, de réveiller, réinvestir, réinventer nos façons d'être fécondes. Devenir-mère est une des facettes possibles du féminin; si la mère est l'une des expressions archétypales du principe féminin... elle n'est pas la seule! Il n'est pas nécessaire d'être mère pour se vivre féconde! Et être mère ne suffit pas à se sentir toute une vie pleinement féconde.

### *Féconde dans la rencontre*

Dans la société occidentale contemporaine, nous avons la chance de pouvoir embrasser, en tant que femmes, des modes de vie toujours plus variés, dès lors que nous trouvons la liberté intérieure de le faire. Mille et une formes de fécondités et de chemins pour nous y conduire s'offrent à nous, allant de naître à soi-même, se connaître, se reconnaître et se mettre au monde soi-même, à porter ses créations dans le monde de l'esprit, de l'énergie, des relations, de la matière, et ce, dans la sphère intime, personnelle, comme dans l'espace social et professionnel. Tout devient possible et à tout âge en matière de « fécondité au sens large »! Le champ des possibles étant théoriquement ouvert, comment fait-on concrètement pour se sentir et devenir toujours plus féconde?

Si l'on revient quelques instants à la représentation traditionnelle de la fécondité, associée au couple et à l'enfant, au  $1 + 1 = 3$ , on peut percevoir qu'être féconde, c'est avoir la capacité à s'ouvrir, à prendre plaisir à la rencontre, à accueillir l'alchimie de deux entités qui donnent naissance à une troisième. Notre potentiel de fécondité est disponible et réalisable dès lors que nous nous sentons:

- Pleinement « en vie », connectées à nos envies;
- Ouvertes à la rencontre: de nos envies, de nos possibles, de nos lumières comme de nos ombres, de notre mission; rencontre de l'altérité, des principes féminins et masculins, à la fois dans l'intimité de la relation à l'autre et dans la dynamique intérieure;
- Prêtes à accueillir le neuf, la surprise de l'infini des possibles; le renouvellement, la re-création, dans la récréation, dans la grâce de la

transmission, plutôt que dans la seule reproduction, sécurisante mais stérile à terme;

- Prêtes aussi à embrasser le juste temps pour chaque chose.

### *Ouverte à sa nature cyclique*

Faire du neuf, créer de la valeur et prolonger la vie (au sens de l'alchimie), c'est aussi accepter de mourir un peu pour donner la vie, c'est mourir un peu à la sécurité de l'ancien, du connu; c'est savoir laisser ses feuilles à l'automne et traverser le repli de l'hiver pour mieux renaître, reflleurir au printemps, et porter ses fruits pour en goûter les saveurs à l'été. Ainsi, devenir féconde, c'est aussi accueillir en soi les cycles de la vie et de la nature: naissance – croissance – décroissance – mort, puis renaissance; c'est pouvoir « marcher » ce cycle,

honorer chaque saison de l'année comme chaque saison de sa vie, chaque étape du cycle lunaire comme chaque phase du cycle féminin. Renouer avec sa nature féconde, c'est pour une femme retrouver son temps cyclique féminin alors même qu'elle évolue dans un monde dominé par un temps linéaire masculin, c'est traverser aussi l'énergie

de la mère, de l'enchanteresse et de la vieille femme, cycle après cycle, quand son environnement attend d'elle à toute heure la fraîcheur, le dynamisme et la performance de la vierge, éternellement jeune. Chaque étape du cycle de vie contribue de façon essentielle au processus global et exige d'être traversée, à l'échelle d'un cycle féminin ou d'un cycle créatif comme à l'échelle d'une vie: vouloir sauter une étape, c'est comme essayer de faire l'impasse sur l'une des phases indispensables du processus de deuil et ne pouvoir renaître et créer à nouveau. La possibilité pour la vie de prendre corps dans la femme est nourrie par sa nature cyclique. Tout au long de la vie, la femme découvre les mystères et la magie de la vie et de la mort, de la création, à travers les cycles qui s'impriment en elle: la petite fille quitte la transmission des eaux utérines de sa mère, pour découvrir les saisons de la terre mère qui la porte; jeune fille, elle devient fille de la lune, en accueillant les cycles menstruels au creux de son corps; puis devient femme dans son corps consacré par la rencontre, rencontre des principes féminins et masculins et de leurs fruits, dans l'intimité à la fois de la relation, de son corps et de son être psychique; pour la femme qui embrasse la ménopause s'ouvre le sentiment de complétude, dès lors qu'elle est capable de se connecter délibérément aux énergies archétypales de la vierge, de la mère, de l'enchanteresse ou de la vieille, selon ses besoins, et qu'elle est connectée à la cohérence des grandes saisons de son cycle de vie; elle peut vivre pleinement la fin de son été tout en préparant son automne, en goûtant la sérénité et la joie de la mission

## **Il existe mille et une formes de fécondités.**



### **PORTRAIT**

Formatrice, coach, hypno-thérapeute, Estelle PHELIPPEAU MÉTROT accompagne femmes et hommes sur des chemins de vies plus féconds, notamment dans leurs désirs de parentalité. Elle anime des Cercles de Fécondité® et a cofondé avec Martine Depondt Gadet, médecin acupuncteur et Fabienne Goddyn, naturopathe, l'association « EnVie féconde », pour un accompagnement multidisciplinaire de l'infertilité.

[www.enviefeconde.org](http://www.enviefeconde.org)  
[www.1001fecondites.com](http://www.1001fecondites.com)  
[estelle.metrot@1001fecondites.com](mailto:estelle.metrot@1001fecondites.com)



crédit photo: D.R.

accomplie. Redécouvrir toutes nos fécondités, par-delà la seule maternité, c'est, quel que soit notre âge, aller au-devant de cette sagesse de la femme complète.

### *Présente à la matrice féconde*

Cette nature profondément cyclique, qui nourrit notre fécondité au féminin, s'inscrit dans notre corps: dans notre intériorité, dans le chaudron que crée l'espace de notre bassin; dans la matrice, tant physique qu'énergétique, de notre utérus, se développent nos enfants comme toutes les créations que nous portons et mettons aux mondes. Nos désirs de fécondité appellent notre présence active à ce lieu trop souvent mystérieux qu'est notre matrice: tout à la fois, espace de présence à soi et d'ouverture au monde, creuset de rencontre et de création, théâtre de mémoire et de transmission, berceau de croissance et de mise au monde, c'est un lieu à la croisée des chemins, de notre verticalité et de notre horizontalité, de notre dualité féminin-masculin et de notre temporalité passé-présent-futur; un lieu sacré, un sacré lieu! ■

## UN PEU DE PRATIQUE

Placez votre attention dans votre plancher pelvien, aux portes de votre vagin. L'énergie suit votre intention et, là, naît une forme de pulsation qui se nourrit de l'énergie de la terre. Visualisez des racines plongeant dans la terre et une sève dorée remontant et venant baigner votre bassin et votre utérus. Imaginez dans le ciel, au-dessus de votre tête, une magnifique pleine lune et inspirez en elle une pluie d'énergie argentée qui vient régénérer les eaux de votre chaudron, entre coccyx-sacrum et pubis, entre les ailes de votre bassin. Laissez les énergies dorées et argentées de la terre et du ciel se rencontrer dans votre verticalité, l'esprit s'incarner dans la matière, goûtez à la dimension sacrée de cet espace.

Ces énergies mêlées emplissent tout votre bassin, dans toute sa profondeur matricielle. Placez, dans l'horizontalité et les ailes de votre bassin, du côté gauche et du côté droit, deux formes de couleurs distinctes symbolisant les principes féminin et masculin. Permettez à ces énergies colorées, aux polarités de votre dualité structurelle, de danser ensemble et de circuler en un huit infini.

Au cœur de cette lemniscate colorée, baignée de la sève terrestre et céleste, accueillez vos ovaires, comme des trésors, des grenades gorgées de graines juteuses. Ils portent les ovocytes, l'ADN reçu en héritage, et quand c'est l'heure, ils délivrent et transmettent leurs mémoires, leurs programmes, leur potentiel de vie. Appréciez, voyez, entendez, sentez comment se matérialisent cette énergie libérée, cet héritage qui s'actualise maintenant et ouvre les portes d'un potentiel avenir. Percevez comme ce processus vous inscrit dans l'axe du temps/votre ligne de temps.

Sentez comme votre utérus, réceptif et flexible, vibre maintenant, dans chaque fibre, chaque cellule, de toutes ces énergies qui s'y mêlent, révélant sa douce puissance. Prenez le temps de goûter le chant qui accompagne cette pulsation, de danser l'onde multicolore qui pulse en vous. Bercez vos créations en gestation. Remerciez pour toutes celles que vous avez déjà mises aux mondes et pour celles que vous allez faire naître.

*Cette pratique fait aussi sens en cas d'absence physique de l'utérus ou des ovaires; leur présence énergétique demeure.*



# Cycles menstruels et *Taoïsme*

« Ai-je coupé la tête du dragon ? »

par Benj Drouet-Rousseau

Dans ce texte, l'auteure nous fait part de son cheminement et de la façon dont les pratiques taoïstes lui ont permis d'accéder à son être profond.



crédit photo : DR

*Au printemps 1998, après une semaine de pratiques enseignées par Maître Mantak Chia, dans son centre Tao Garden en Thaïlande, j'ai vécu l'arrêt de mes cycles menstruels.*

### *Une pratique alchimique*

Il s'agissait d'une semaine de pratique de « Kan et Li », traduisons par « Eau et Feu » qui correspondent à : EAU = l'énergie

sexuelle et FEU = l'amour. Pour résumer, durant cette pratique alchimique, nous conduisons dans le corps, selon des circuits précis, l'énergie orgasmique et l'amour, qui en se rencontrant produisent une forme d'énergie appelée « vapeur ». Celle-ci est ensuite conduite dans les méridiens, les organes, etc.

Les mois qui ont suivi, j'ai continué les pratiques de base. Celles-ci faisaient déjà

partie de mon quotidien et j'ai constaté avec surprise que mes cycles ne revenaient pas. Je m'appliquais à pratiquer le « sourire intérieur », à transformer mes émotions grâce aux six sons, à activer l'orbite microcosmique. Tous les jours, je pratiquais au moins 30 minutes de Chi Kung et, à chaque fois que je ressentais l'énergie sexuelle (activée ou dormante), je la mettais en circulation dans l'orbite microcosmique, et ce, plusieurs fois par jour. Plus je pratiquais, plus cela devenait facile, et presque automatique.

« Ai-je coupé la tête du dragon rouge ? »

Il s'agit de l'expression taoïste pour exprimer l'arrêt des cycles menstruels par la pratique. Après une année, je me suis questionnée : suis-je ménopausée ? J'ai donc décidé de stopper une partie de la pratique. Trois jours après : j'ovulais ! Et à ce moment-là, j'ai ressenti une très grande fatigue, j'ai eu la sensation que l'énergie quittait mon corps. Deux semaines plus tard, j'ai eu mes règles. Et la fatigue fut plus importante encore. Pendant quelques mois, j'ai pu constater la régularité de mes cycles, leur « expression » (quantité, qualité du sang, sensations) et j'ai pu vivre leur impact sur mes corps physique, émotionnel, mental, énergétique et spirituel. Puis, j'ai repris ma pratique. C'était plus difficile car je travaillais à l'époque et ma pratique n'était pas aussi intense qu'au centre taoïste. Néanmoins, les cycles se sont arrêtés. J'ai alors répété ce processus trois fois. Aujourd'hui, je suis peut-être ménopausée... Qu'importe ! L'énergie sexuelle circule dans mon corps, je ressens toujours l'activité de mes ovaires et l'énergie qu'ils me donnent. Je suis en excellente santé et heureuse !

### L'importance de la pratique

L'arrêt des cycles n'est pas un objectif en soi, et n'est pas « obligatoire » pour progresser dans la pratique. C'est une proposition parmi d'autres. Mais ces techniques peuvent donner à la femme qui le désire et qui s'installe dans une pratique régulière :

- Le bien-être dans son corps de femme ;
- La santé physique, mais aussi émotionnelle ;
- La possibilité de contrôler ses cycles. Cela signifie avoir ou non des règles ;
- Un partage plus intense avec son ou sa partenaire ;
- L'accès à un cheminement intérieur et spirituel. L'énergie sexuelle est l'énergie la plus puissante du corps humain. De nombreuses traditions y font référence et notent son importance sur le chemin de l'évolution spirituelle et de l'immortalité. Les Taoïstes considèrent ainsi que les humains s'expriment à trois niveaux que l'on peut nommer les corps physique, énergétique et spirituel.

**Pratiquer,  
pratiquer,  
pratiquer !**

Chacun de ces corps a une fonction précise :

- Le corps spirituel accueille l'embryon taoïste dont le projet est de devenir enfant, adolescent et idéalement adulte spirituel.
- Le corps énergétique donne l'énergie nécessaire au développement de l'embryon.
- Le corps physique crée et fournit l'énergie au corps d'énergie.

Pour que l'alchimie se réalise, il est nécessaire que le corps physique soit en bonne santé (physique et émotionnel). Il produit alors l'énergie pour la famille, les amis, le travail... et le corps énergétique.

### Les sources d'énergie

Deux lieux dans le corps sont particulièrement producteurs d'énergie :

- Le cœur qui génère l'amour et le multiplie ;
  - Les organes sexuels qui produisent et multiplient l'énergie sexuelle.
- Quand nous sommes en conscience dans notre cœur et nos organes sexuels, nous avons accès à une source inépuisable d'énergie qui peut nous conduire aux plus hauts degrés d'évolution. Et cela est possible pour toutes et tous ! À une condition : pratiquer, pratiquer, pratiquer !
- Aujourd'hui, j'ai le désir de partager avec un plus grand nombre de femmes ces techniques. Enfermées comme des chrysalides dans le cocon des traditions, je leur souhaite de puiser dans ces techniques comme dans une source de santé, de liberté, de beauté, de bonheur. ■



### PORTRAIT

Benj DROUET-ROUSSEAU a pratiqué pendant 20 ans l'acupuncture et la psychologie par les cinq éléments, les massages, l'esthétique, l'accompagnement et l'accès à l'autonomie de santé. Pratiquante assidue des techniques taoïstes de l'école de Mantak Chia, elle transmet ses connaissances et son expérience lors de stages et séminaires depuis 20 ans. Elle est l'auteure de « Sexualité féminine », éditions Médicis.  
benj.drouet@infonie.fr  
www.beaute-et-tao.com

### UN PEU DE PRATIQUE

- Souriez à votre corps comme à votre meilleur(e) ami(e) tous les jours, en toute occasion.
- Massez-vous les seins tous les jours, avec tout l'amour que vous avez pour vous-mêmes.
- Envoyez des baisers à la terre avec votre périnée.

# Sexualité et énergie *d'amour*

**Une vérité cristalline d'être et de présence au monde**

par Sarina Stone et traduction d'Adeline Piketty

Sarina Stone, instructrice certifiée de Qi Gong, nous invite à cultiver une attitude positive pour nourrir notre qualité d'énergie relationnelle, sexuelle et vitale. Elle nous propose également deux exercices pratiques issus du Healing Tao.



## PORTRAIT

Sarina STONE est instructrice certifiée de Qi Gong. Elle est l'auteure d'une série d'ouvrages sur les relations en conscience. Elle anime chaque année au Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle, à Paris, des ateliers sur l'énergie sexuelle féminine et la santé du système reproductif. En mars 2013, elle enseignera une nouvelle technique pour soulager les douleurs physiques et émotionnelles.

[www.sarinastone.com](http://www.sarinastone.com)  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

Les femmes initiées d'aujourd'hui savent que 80 % de leur plaisir sexuel dépendent de leur état d'esprit. La plupart d'entre nous seront d'accord sur ce point. Nous pouvons être excités par notre partenaire un jour et pas du tout le lendemain. Nous sommes des femmes et nous sommes connues pour entraîner parfois nos partenaires dans des aventures émotionnelles palpitantes (nous fonctionnons pour beaucoup d'entre nous ainsi). De nombreux poèmes et romans ont d'ailleurs été écrits à ce sujet, et cela depuis la nuit des temps.

### *Reflets de l'eau, miroir de l'être*

Notre état d'esprit se reflète dans notre corps. Ainsi, dans les années 1990, le docteur Masaru

Emoto a mené une série d'expériences pour observer l'effet physique des mots, de la musique, de prières et autre environnement sur la structure cristalline de l'eau. Il a ainsi pris des photos de l'eau après qu'elle ait été exposée à ces différents éléments, puis il l'a gelée pour obtenir des structures cristallines. On apprend alors que différentes pensées ont des effets bien distincts sur l'eau. Les émotions positives apportent de la structure et de la beauté à ces formes cristallines, tandis que les pensées négatives et violentes créent des formes chaotiques et désorganisées. Ces recherches apparaissent comme essentielles quand on sait que nous sommes constitués de près de 60 % d'eau.

## UN PEU DE PRATIQUE

Sarina Stone vous propose deux pratiques pour favoriser la qualité de votre énergie au quotidien :

### FAIRE GRANDIR L'ÉNERGIE D'AMOUR POUR VOTRE PARTENAIRE

- Asseyez-vous sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol.
- Fermez les yeux, souriez doucement et respirez profondément avec votre ventre cinq fois.
- Souriez à votre beau cœur rouge.
- Imaginez une sphère dorée d'énergie souriante qui part de votre cœur pour venir flotter au-dessus de votre tête.
- A l'intérieur de cette sphère, visualisez une image de votre partenaire : rayonnant, en pleine santé et tranquille.
- Maintenant, visualisez-vous avec votre partenaire : rayonnante, en pleine santé et tranquille.
- Donnez la main à votre partenaire et regardez-le avec amour.
- Laissez la sphère revenir dans votre cœur et sentez l'amour se répandre dans tout votre corps.
- Souriez et reposez-vous.

### FAIRE GRANDIR L'ÉNERGIE D'AMOUR DANS VOS ORGANES REPRODUCTIFS

- Allongez-vous confortablement.
- Placez vos mains, paumes vers le bas, sur votre bas-ventre, à l'endroit où se trouve l'utérus (même si vous n'en avez plus).
- Souriez à votre utérus et voyez-le emplir de la lumière rose de l'amour.
- Massez doucement le bas de votre abdomen en souriant à votre utérus rose. Laissez vos doigts s'enfoncer profondément et sentir les zones de tension.
- Concentrez-vous sur la tension et continuez à sourire et masser jusqu'à ce que la zone soit détendue et libérée des douleurs.
- Souriez à tous vos organes sexuels, internes et externes. Vous pouvez sentir une douce énergie d'excitation, c'est sain.
- Pour terminer, respirez dans votre ventre cinq fois.
- Souriez et reposez-vous.

### *L'intention juste est essentielle*

Dans le Taoïsme, nous considérons que le cœur est l'organe le plus important, car il génère le plus de vibration amoureuse et de compassion. L'énergie, ou Chi, qu'il produit est l'ingrédient principal dans le Chi Gong. Sans l'énergie de l'amour, nos méditations et nos formes d'expressions seraient bien faibles et souvent mal dirigées. On peut en dire autant pour l'énergie sexuelle et notre capacité à donner et à recevoir du plaisir. Si le Chi de l'amour est présent et cultivé en conscience, une légère caresse ou un doux regard de notre partenaire peut nous donner un plaisir sensuel. Il n'est pas toujours nécessaire d'avoir des rapports sexuels torrides pour ressentir de profondes sensations d'échange et de satisfaction.

La mystérieuse passion du premier baiser en est d'ailleurs une illustration parfaite. Vous pouvez désirer ardemment et anticiper le moment où votre partenaire va s'y risquer quand certains prennent leur temps pour savourer cet instant. D'autres se jettent dans les bras de leur amant et se fondent passionnément dans l'extase. Si le lien et l'énergie d'amour existent, s'embrasser pour la première fois est un peu comme débou-

cher une bouteille de champagne, on libère de l'énergie et on en crée dans le même temps. Cette anticipation vient de l'esprit, mais il y a bien une manifestation physique.

### *Se préserver des relations « énergétivores »*

Nous devons, en outre, conscientiser ce qui nous prive d'énergie et nous laisse insatisfaites. La douleur physique et émotionnelle, les jugements sur notre partenaire et sur nous-mêmes, les secrets en tous genres font partie des plus grands ravisseurs d'énergie. Faites donc bien attention à ne pas entrer dans un échange sensuel avec un partenaire qui vous fait souffrir ou qui vous plonge dans l'inquiétude.

Pour conclure, le remède contre une vie relationnelle et sexuelle insatisfaisante est bel et bien la communication aimante, l'attention à soi, la santé du corps et la sollicitude. Vous et l'être aimé pouvez apporter de la sensualité à vos relations, juste en prenant le temps, en partageant et en vous autorisant à vous reconnecter l'un à l'autre de la manière la plus naturelle qui soit : en cultivant l'énergie de l'amour ensemble. ■

**Notre état d'esprit se reflète dans notre corps.**

# La ménopause, une étape *sacrée*

Vers notre essence de femme

par Isabelle Patin

Isabelle Patin nous livre son expérience de femme, en toute simplicité. Ce que la ménopause lui a apporté comme enseignement sur son chemin de vie.



La ménopause a commencé pour moi de façon manifeste et signifiante, par d'énormes bouffées de chaleur qui m'ont laissée souvent au petit matin, épuisée et tremblante ; puis sont venus des saignements intenses et hémorragiques très importants, de grands coups de pompe... et une fatigue qui s'installait. Je m'y suis habituée et j'ai continué à faire avec... Toutes mes démarches pour sécher les fibromes, restaurer l'utérus, n'ont pas fonctionné, les hémorragies ont continué jusqu'à l'anémie totale et gravissime. Finalement mon utérus a été enlevé, mes ovaires aussi, l'anémie mettant ma vie en danger m'a obligée à cette intervention chirurgicale. J'ai beaucoup pleuré la perte de cet organe si particulier qui caractérise la femme. Serai-je une femme, sans utérus et sans ovaires ? Ma vie s'est récapitulée jours après nuits : perdre des morceaux de moi qui ont initié et porté la vie, qui ont réglé mon

temps et mes cycles. Que serai-je ensuite ? Une femme « sans » ? Je revoyais ma vie de femme, depuis l'enfance jusqu'à l'adulte, les grossesses, les naissances, les enfants, petits, la mère en moi pleurerait. La femme à venir avait besoin de ces instants de récapitulation pour mieux passer à une autre étape de sa vie, mais je ne le sentais pas encore, j'étais avec et dans ce que je traversais.

### *Une œuvre au noir*

C'est une « œuvre au noir\* », une œuvre sacrée qui ne se voit pas, puissante et concrète. Pour moi, la ménopause a commencé cette œuvre : à savoir dévoiler l'essentiel de la femme en moi. Pour construire du sens reliée à d'autres, mêler mon expérience personnelle à celles de la société, j'ai été à la recherche de quelques définitions dans les écrits savants. La ménopause vient ainsi du grec *méno* qui signifie « règles,

pause, arrêt ». Appelée aussi âge climatérique, elle correspond à l'arrêt des règles. Un âge « climatérique » est en lien avec le climat, c'est une étape critique à franchir. Cela se dit aussi d'un grand changement, quel que soit l'âge: la puberté, la ménopause ou le quatrième âge sont des âges climatériques. En médecine, climatérique concerne ce qui se rapporte à la ménopause: il y a des signes climatériques comme les bouffées de chaleur par exemple. En astrologie, une année climatérique est une année critique; elle se rapporte aussi à une période de l'âge propice à une altération du corps humain. Il existe encore un autre éclairage: des scientifiques ont cherché à expliquer pourquoi la ménopause était survenue au cours de l'évolution humaine alors qu'elle était si rare chez les autres mammifères. Une hypothèse propose que cet âge « infertile » de la vie a pu conférer un réel avantage évolutif à l'espèce humaine. La ménopause aurait ainsi une double origine: limiter pour la femme les risques associés à la grossesse et à l'accouchement et protéger. Ayant perdu leur capacité de procréation, les mères âgées disposeraient de plus de temps et d'énergie pour aider et protéger leurs enfants et leurs petits-enfants et pour s'occuper de leur éducation. Cet investissement est qualifié de « temps d'investissement parental ». Ceci a donné une théorie évolutionniste de la ménopause: chez les femmes actuelles, la ménopause serait l'héritage d'une adaptation protectrice qui a permis jadis aux femmes âgées de mieux concentrer leurs ressources maternelles... Toutes ces définitions et autres hypothèses sont entrées en résonance avec ma vie et mon évolution telle que je la vois aujourd'hui dans ma vie de femme.

### Transformation et passage

Quelle est mon essence de femme? Le lien, l'amour éternel, jusqu'au sacrifice de mon ego qui veut être mieux que les autres, qui se compare, qui attend de la reconnaissance sans fin, qui s'active pour en avoir toujours et encore; le puits de l'ego est sans fond, le puits de l'être est éternel, la ménopause m'invite à la transformation vers mon être essentiel d'amour et de lien, en toute simplicité.

Alors aujourd'hui qui suis-je? Mon corps s'arrondit, s'appesantit, se détend, se ride, mes cheveux blanchissent; mon cœur aime plus fort et plus profond, mon âme est heureuse dès le matin, mes rêves enseignent mes jours de la sagesse des autres mondes. Mes pensées et mon stress diminuent puisque j'ai écouté les épreuves traversées, j'ai écouté mon corps de souffrance qui m'a fait lâcher le superflu de ma vie. Ce passage est une inversion de qui je suis en tant que femme, passer de l'avoir, du faire, à être. Devais-je arrêter d'être mère? Je devais

arrêter toutes ces activités de don et de service pour finalement rencontrer, avec l'accompagnement de mes vieux parents, le sens profond d'aller vers leur mort, vers ma mort, en conscience. Accepter les hauts et les bas, sortir quand il fait beau, profiter de ce qui est bon et heureux, pleurer lorsque la souffrance est trop forte... Ce temps arrive pour moi, vers la fin de mon activité professionnelle, vers ce moment où la transmission de mon expérience est essentielle pour que d'autres continuent. Je deviens la « grand-mère » qui éduque et transmet l'essentiel de la vie et du lien, à tous les âges. Il s'agit d'une autre manière d'être fertile, de récolter, de ramasser les graines, de préserver les jeunes pousses.

### Vers l'éternité de la vie

Ce passage est une conversion qui me permet de retrouver l'essence de qui je suis, avec un autre regard sur ma vie de femme active:

une enfant qui étudie par obligation mais qui apprend mieux dans la vie,  
une ado qui se rebelle pour aller au service de l'autre, une jeune femme qui s'engage et aime, tout en cherchant la tribu qui lui ressemble, une femme active qui construit les groupes et va à la rencontre des tribus en qui elle se reconnaît, une mère curieuse qui se questionne, une femme qui s'ouvre à des horizons lointains et des rivages inconnus. Rester consciente et libre: l'être ne meurt pas mais se transforme vers l'éternité de la vie qui continue. J'ai retrouvé cette foi profonde avec encore plus de force: je crois en la vie éternelle de l'âme et de l'être unique que je suis. J'ai foi dans la vie, dans son immense intelligence et son amour inconditionnel, sans concession aucune. J'ai la joie chevillée au corps et au cœur. Je soigne mon corps car il est le temple de mon être, tel qu'il est aujourd'hui avec toutes ses transformations; je fais attention à mes émotions car elles sont l'expression de mon être qui souhaite fertiliser le monde de paix et de simplicité. Je prends soin de mes relations pour tisser une toile de liens qui soutienne notre monde en chaos. Je prie le temps qu'il me reste pour rester reliée avec le divin en moi qui transcende le vivant. Mon mari, amant, ami, est à mes côtés, nos enfants sont très présents dans mon cœur, nourrissant mon âme de miel; les ami(e)s sont là discrets et présents, au jour le jour, sans attente, sans demande, juste là; mes parents vieillissent en douceur, en autonomie accompagnés, en paix. Mon monde est en place, à l'intérieur comme à l'extérieur, après le chaos de cette transformation brutale. Voilà pour moi l'âge de la ménopause. ■

\* L'expression « œuvre au noir » désigne en alchimie la première des trois phases dont l'accomplissement est nécessaire pour achever le *magnum opus*, le grand œuvre. (NDLR)

## Une autre manière d'être fertile.



### PORTRAIT

Isabelle PATIN est Psychologue interculturelle. Formatrice en sciences humaines, formée à la Respiration Holotropique, à l'Animathérapie et à la psychologie spirituelle avec Richard Moss, elle co-anime des groupes de Thérapie Transpersonnelle. Engagée dans plusieurs associations sociales, elle fut aussi Présidente du GRETT à sa fondation; elle en est actuellement Vice Présidente.

isabelle.patin  
@wanadoo.fr  
pass.arcenciel.free.fr

# Le Tao de la *Femme Lune*®

**Eveil et épanouissement de la vitalité féminine et sensuelle**

*par Fabienne Flamand et Lila Verdi*

Dans un dialogue à deux voies, Lila Verdi et Fabienne Flamand nous font découvrir le Tao de la Femme Lune, un art énergétique qui invite la femme à se reconnecter à son état aquatique, sexuel et originel.



crédit photo: Fabienne Flamand

**A**u fil du temps et de leur amitié, Lila Verdi et Fabienne Flamand ont été les témoins l'une pour l'autre de nombreuses initiations dans leurs vies de femme : avec les hommes, les autres femmes, avec la famille, le travail, la maternité... A chaque fois, la pratique était à leurs côtés!

**Lila Verdi:** il y a 15 ans, quand j'ai rencontré notre Maître Mantak Chia, la pratique est devenue une continuation de mon aventure musicale: ce n'était plus le violon que j'explorais, mais mon corps; ce n'était pas la qualité de vibration du son qui guidait ma recherche, mais celle de la vibration de l'énergie; je ne cherchais plus à me fondre dans une œuvre

musicale, mais dans la grande symphonie du cosmos et de la nature, avec ses lois, ses cycles, ses mondes de résonance et de connexion... J'ai rencontré peu de temps après Fabienne qui enseignait des pratiques transmises par Mantak Chia.

**Fabienne Flamand :** depuis que j'étudie et pratique le Tao, mes Maîtres ont pour la majeure partie été des hommes. C'est en regardant derrière moi que j'ai résolu cette énigme : nous sommes tous soli-lunaires, mus par le Yin et le Yang, à nous de trouver notre équilibre. C'était donc à moi d'oser penser et vivre le Tao au féminin. Après de nombreuses années d'exploration, j'ai décidé d'appeler mon Tao, le « Tao de la Femme Lune », pour deux grandes raisons. La première : dans « Lune », il y a « l'Une »... Et la deuxième : chez la Femme, la lune contient le soleil. La force du trigramme de l'Eau dans le Yi Jing réside dans cette alternance : Yin – Yang – Yin. Le trait Yang, symbole de puissance, se situe au centre, entre les deux traits Yin qui se tiennent à la périphérie, symboles de fluidité et de liberté. Pour retrouver son état de rayonnement solaire, l'être féminin doit passer par sa reconnexion lunaire : l'unité de son être alliant la fusion du haut et du bas, du ciel et de la terre, de la tête et des pieds, du cerveau et du bassin, de l'esprit et de l'énergie sexuelle, l'essence même de la vie.

**Lila :** pour décrire ce que m'apporte le Tao de la Femme Lune, je choisirais un mot : l'intimité. Cet espace d'intimité est le premier cadeau que je me suis fait à moi-même. Mon corps est devenu mon premier instrument, mon instrument de vie. J'ai appris à lui donner plus d'attention, plus de crédit, plus de soin. « Par lui, avec lui et en lui », j'ai senti que je me transformais. L'intimité naît d'un lien à soi plus chaleureux, plus doux, grandit dans une relation plus attentive, s'épanouit par une confiance de plus en plus profonde, invite à un rapport charnel plus sensible et créatif. L'intimité favorise l'épanouissement de la vie en soi. Elle se cultive, et si par hasard on s'en éloigne, on a soif de mieux la retrouver.

**Fabienne :** vous entrez dans une autre façon d'apprendre, plus lente que d'habitude : vous prenez le temps d'absorber les techniques et les connaissances qui vous sont transmises en les vivant et en les ressentant pleinement dans votre corps. Vous êtes guidée dans l'exploration de vos sensations corporelles, comme à travers les multiples détails d'un vaste paysage. Ces sensations sont faites pour vous accompagner dans la redécouverte

du plaisir d'être dans votre corps et non ailleurs. L'ambiance d'une session est douce, elle inspire le calme et l'apaisement. Elle nous fait volontairement sortir du brouhaha de la vie citadine pour nous ramener à l'état de simplicité de notre corps en contact avec sa nature profonde. Le premier impact du Tao de la Femme Lune se situe donc au niveau du stress mental : bonne nouvelle, vous allez vous vider la tête ! Vous allez mettre votre pensée et votre cœur au service de l'observation de votre corps en mouvement et du plaisir qu'il vous donne en bougeant sans contraintes.

**Lila :** comment connecter de façon plus étroite le corps physique, émotionnel et mental ? Comment s'ancrer en profondeur en amenant la conscience au niveau du Tan Tian ? Développer des connaissances anatomiques qui favorisent le vécu du corps de l'intérieur ? Apprendre les connexions en lien avec les saisons, les sons, les couleurs ? Comment percevoir ce que sous-tend le Cycle d'Engendrement et le Cycle de Contrôle ? Comment apprendre à relier le cœur et les reins, le haut et le bas, le chaud et le froid, se réconcilier avec la coupure faite au féminin en réunissant le cœur et les organes sexuels ? Comment mieux accompagner les mouvements du Yin et du Yang, cette alternance, cette complémentarité, cet équilibre dynamique toujours en mouvement et donc instable par nature ? Comment mieux accueillir les cycles féminins et les messages qu'ils délivrent ? Le Tao de la Femme Lune nous donne des outils pour accomplir ce travail en soi.

**Fabienne :** le Tao de la Femme Lune redonne vie à notre état aquatique, sexuel et originel. Les techniques sont faites pour nous accompagner, nous donner confiance dans le chemin, sans trop nous diriger. Elles nous rendent à notre état lunaire, liquide, ondulant, musical et libre. Ainsi, dans la plupart des mythologies, les Déeses de l'Amour sont des Déeses de l'eau. Elles se montrent toujours coupables d'entraîner le pauvre amant transi au fond des eaux noires et aussi impénétrables que les voies de l'inconscient ! Mais l'eau sexuelle à son état de nature, n'a rien de noire, bien au contraire ! C'est l'Essence Primordiale des reins et la vie elle-même, une sève pétillante qui ne demande qu'à s'exprimer sous forme d'orgasme dans tout notre corps et le plus souvent possible ! ■

### Mon corps, mon instrument de vie.

### PORTRAITS



**Fabienne FLAMAND** est la créatrice de la méthode du Tao de la Femme Lune®. Elle

est enseignante Senior de l'Universal Healing Tao System® de Maître Mantak Chia. Passionnée de Qi Gong, de Tai chi shuan, de Wushu et de sports de glisse, elle vit en Polynésie Française, au contact des sources de son art aquatique.

[www.taovivant.net](http://www.taovivant.net)



**Lila VERDI** est enseignante certifiée du Universal Healing Tao, école de

Mantak Chia et du Tao de la Femme Lune® créé par Fabienne Flamand. Musicienne, artiste de scène et enseignante, elle place la sensibilité, l'exploration et la créativité au cœur de sa pratique. Elle enseigne au Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle.

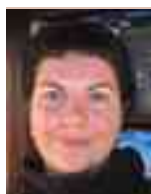
[centre-tao-paris.com](http://centre-tao-paris.com)



# Le don de *l'araignée*

## Génèse d'un accompagnement

par Muriel Rojas Zamudio



### PORTRAIT

Art-thérapeute et psychanalyste, Muriel ROJAS ZAMUDIO s'appuie sur des outils tels que le rêve, les jeux de tarot, l'astrologie et l'art pour explorer l'histoire personnelle de ses patients afin d'en révéler la trame transpersonnelle. Inspirée par les racines sacrées du théâtre, elle présentera une soirée au forum du GRETT en mars 2013 et envisage d'adapter le don de l'araignée à la scène.  
murielrojas@hotmail.com  
www.grett.fr

Le chemin de connaissance que chacun emprunte prend parfois des formes inattendues.

Longtemps j'ai méprisé les araignées. Je les trouvais laides, j'avais décidé qu'elles me faisaient peur, je n'avais donc aucun scrupule à supplier mes compagnons de route de m'en débarrasser.

### Changement de regard

Par quelque chemin de traverses, je m'étais inscrite à un séminaire sur le féminin sacré donné par don Miguel Angel Vergara, un maître des enseignements sacrés mayas. Dès l'hommage d'ouverture à la mère terre, je m'étais sentie profondément reliée à ce monde invisible que le maniement du tarot me laissait entrevoir. Fortement impactée par la vision d'un bouclier tissé représentant une araignée noire sur fond orange, je m'en ouvrais timidement à Miguel Angel. Son visage s'illumina : « C'est formidable, la sœur araignée veut te parler ! Il faut aller la rencontrer ». J'appris quelques années plus tard par l'artiste et chaman aztèque Ulises Osorno (Tlakaozelotl), que si j'avais été indienne, j'en aurais été très honorée. Mais je n'étais qu'une Européenne blanche en quête de révé-

lation spirituelle, terriblement déçue qu'une insignifiante araignée des jardins (même pas une veuve noire !) s'intéresse à moi ! Je décidai d'en rester là.

### Du rêve à l'accompagnement

Mais l'araignée est une chasseuse tenace et très patiente. Profitant de mon apprentissage professionnel du rêve éveillé, elle revenait régulièrement tenter sa chance. Jusqu'au jour où méditant sur une adaptation scénique de mes écrits, je me vis conteuse à huit pattes, assise devant un attrape-rêves. Intriguée, je suivis la piste et découvris cette légende : un vieux et sage chef Lakota s'était rendu sur une haute montagne où il avait vu le grand sage Iktomi sous la forme d'une araignée. S'emparant de l'anneau de sagesse du chef, Iktomi avait commencé à tisser une toile tout en évoquant le cycle vital menant d'une innocence (l'enfance) à une autre (la vieillesse). Il évoqua les forces qui parcouraient chaque existence, orientant notre destin pour le meilleur ou pour le pire, s'harmonisant ou interférant avec la nature. Puis Iktomi remit au vieux chef la toile qu'il avait tissée, en lui expliquant qu'elle servirait à son peuple à trier ses rêves et ses visions pour tisser son futur.

Faisant enfin le lien avec mon projet de devenir art-thérapeute, je compris pourquoi l'araignée s'était proposée pour m'accompagner et estima qu'il était grand temps de lui rendre hommage ! Je commençai par la peindre, puis entrepris de manifester la vision qui m'avait réconciliée avec la sœur tisseuse. Ainsi naquit le « don de l'araignée », un accompagnement qui s'inspire de la médecine narrative de Lewis Mehl Medrona : suite à une relaxation préparatoire, le rêveur part explorer son corps, son monde intérieur ou encore son histoire personnelle. Protagoniste de sa vie, il va au gré des péripéties du voyage rencontrer des alliés ou des trésors, terrasser des démons ou soigner des blessures... Retravaillant ses découvertes par le jeu, la peinture ou l'écriture, il va pouvoir tirer des leçons de son vécu, en comprendre la trame et décider de l'ouvrage qu'il laissera derrière lui.

### Vivre avec...

L'araignée continue de tisser sa toile, dans ma vie comme dans la vôtre. Avec humilité, elle nous encourage à garder l'espoir en dépit des aléas de la vie, et à recommencer avec la même détermination chaque jour notre trame personnelle pour embellir la vie. ■



crédit photo : Sea Eymere

# La place du féminin dans le *Yoga*

## Les enseignements de Yogi Bhajan

par Solen A.M.K.

Si l'idéal du *Yogi* consiste en une parfaite intégration de ses dimensions masculine, *Shiva*, et féminine, *Shakti*, il existe des exercices pratiques de méditation, de respiration et d'hygiène de vie spécifiques à la femme que décrit très bien le célèbre maître indien de Kundalini Yoga, Yogi Bhajan\*.

« Dieu n'est pas une femme ! » avertissait Yogi Bhajan à l'assemblée enthousiaste des premiers « Camps des Femmes » organisés sous sa gouverne aux Etats-Unis dans les années 1970. « Dieu, c'est Elle-Lui-Cela » : le célèbre enseignant rappelait ainsi le fond de sa vision. Le *yogi* voit l'Absolu, le Sans forme, le Transcendant, l'Impersonnel, l'Eternel, Ce qui est « présent en tout, ou pas du tout ».

### *La complémentarité du féminin et du masculin*

Cependant, le *yogi* voit aussi la complexité du monde des formes... Il décrit avec précision les principes universels fondateurs de la Création (générateur, organisateur et destructeur), ses phases (naissance, vie, mort, renaissance), mais aussi le fonctionnement minutieux de sa propre

physiologie (il développe des techniques pour stimuler l'activité de ses glandes, nettoyer ses organes ou maîtriser les battements de son cœur), de son mental ou de ses courants d'énergie subtile (la tradition fait état de 72 000 *nadis*, ou méridiens)... Le *yogi* perçoit différentes strates de conscience (36 *tattvas* sont décrits dans les textes anciens) et il apprend ultimement à les manipuler avec précision (à l'instar de l'Ayurveda qui enseigne à chacun à manger selon sa constitution).

Evidemment, le *yogi* est conscient de la complémentarité du féminin et du masculin pour servir le riche jeu de l'évolution. La réalisation est pour lui un état de silence, de vide et d'observation (*Shunya*), ouvrant l'espace à une puissance créatrice incommensurable (*Adi Shakti*), responsable de la multitude d'expressions du divin: c'est une absorption dans la conscience/énergie d'un être originel qui intègre parfaitement la dimension masculine (*Shiva*) et la dimension féminine (*Shakti*), dans la pulsation continue, sans début ni fin, d'une danse parfaitement libérée, autant qu'active et responsable dans le monde.

Quelle inspiration d'imaginer le niveau de développement humain du *yogi* devenu Une/Un! Quelle interrogation aussi sur notre capacité d'en arriver là... Heureusement, le *yogi*, devenu roi par sa maîtrise, est aussi le meilleur serviteur de son royaume et le Yoga qu'il transmet, depuis les contrées inconnues de la conscience qu'il a conquise, est une véritable « technologie d'élévation ».

### Le Yoga pour les femmes

Il existe bien des enseignements traditionnels yogiques spécialement adressés aux femmes. Les cycles hormonaux et « lunaires » qui rendent la femme d'humeur changeante, la ménopause défiant la perception de son identité, le caractère fantaisiste et bavard de son mental, la sexualité profonde et souvent blessée, bien sûr, la grossesse, l'accouchement et la maternité profondément initiatiques, les instincts de la femme-mère et l'accès facilité à l'intelligence sous-jacente de la Création, sont autant de thèmes que Yogi Bhajan a abordés en profondeur.

L'art de vivre ancestral du Yoga offre ainsi un vaste répertoire de pratiques allant des orientations morales les plus basiques (ne pas tuer, ne pas voler, etc.) aux techniques méditatives les plus avancées destinées à suspendre les « fluctuations de l'esprit ». Les enseignements du Kundalini Yoga transmis par Yogi Bhajan constituent un système complet d'orientations pouvant être appliquées progressivement par tous et toutes, sans nécessité de se retirer de la société pour les mettre en pratique. Pour les femmes, selon les thématiques énoncées plus haut, il a exposé de nombreux conseils de nutri-

## UN PEU DE PRATIQUE

Par où commencer le Kundalini Yoga? La douche froide au lever! Immensément bénéfique pour la vitalité des organes, l'équilibre hormonal, la peau et le système nerveux, elle est néanmoins contre-indiquée en cas de menstruation, maladie et lors du dernier mois de grossesse.

Massez-vous vigoureusement avant, pendant et après; allez cinq fois sous le jet sans y rester trop longtemps; commencez par les extrémités et évitez la région des cuisses.

Pour les moins téméraires, vous pouvez aussi débiter par les deux siestes quotidiennes de 11 minutes... Le meilleur choix étant de combiner la douche et les siestes!

tion, quantité de gestes et d'habitudes d'hygiène et de beauté intérieure ainsi que des attitudes mentales à adopter, et bien sûr, des exercices physiques, respiratoires et méditatifs puissants pour les soutenir et les éveiller rapidement, alors qu'elles assument souvent de multiples responsabilités familiales et sociales.

### Femmes/hommes : Yoga et société

« La conscience individuelle vous raffinera, la conscience collective vous étendra et la conscience universelle vous rendra à l'infini ». Avec ces mots, Yogi Bhajan soulignait l'importance de l'aspect collectif et donc social, communautaire et familial dans le processus d'évolution de chacun. Il évoquait également souvent une situation planétaire en grande mutation et, en tant qu'autorité spirituelle concernée par un plus grand dessein, il invitait avec insistance ses élèves à s'affirmer comme les « phares » d'un avenir incertain. Dans ce contexte incontournable (d'une collectivité plus consciente) pour la survie et le développement de l'espèce humaine, il pointait la femme, la mère, la sœur et l'amante comme les premières édifiatrices d'une société plus noble, plus harmonieuse et plus gracieuse. ■

\* Né en 1929 au Pendjab, Harbhajan Singh Puri est disciple de Sant Hazara Singh. Quelques années plus tard, alors haut fonctionnaire de l'administration des douanes indiennes, il abandonne ses fonctions pour enseigner des pratiques de Yoga aux Etats-Unis, en 1969.

Devenu citoyen américain sous le nom de Yogi Bhajan, il fonde 3HO (Healthy Happy Holy Organisation), une organisation à but non lucratif dont l'objectif est l'enseignement du Kundalini Yoga et de l'éveil spirituel. Fondateur de Golden Temple qui fabrique et commercialise les tisanes Yogi Tea®, Yogi Bhajan décède le 6 octobre 2004 à l'âge de 75 ans au Nouveau-Mexique.

## Une douche froide au réveil!



© Abdou Diourri

### PORTRAIT

Solen A.M.K. (Mukhande Kaur) est professeure de Yoga à Paris. Elle est aussi présidente de Yogash et auteure d'un premier livre, « Rêver une nouvelle Terre », aux éditions Le Souffle d'Or.

amukhandek@gmail.com  
www.heart-tribe.com/solen  
www.yogash.org

# L'éveil de la belle au bois *dormant*

« Le féminin a absolument besoin de temps pour s'ouvrir »

par Karine Nivon



Apprendre à cultiver sa sexualité sans dépendre d'un ou d'une partenaire et prendre le temps de se rencontrer, voici enfin pour la Belle la possibilité de s'éveiller et de s'épanouir...

Connaissez-vous cette version de la Belle au bois dormant? La Belle dort lorsque son énergie sexuelle s'endort, lorsque les blessures anciennes créent une absence de plaisir, lorsque son vagin se protège et devient insensible... C'est alors que la « Belle au bois dormant » a besoin d'être réveillée par son Prince charmant... Elle peut dormir et attendre son Prince, ou encore mobiliser sa partie masculine (son Prince, son Yang, son *animus*) pour se transformer et agir selon ses désirs, s'éveiller, s'épanouir et devenir épanouie. Prête pour le partage avec un(e) partenaire intime, elle n'est alors plus dépendante affectivement.

## *L'émancipation*

En même temps que la Belle s'est émancipée, sa sexualité s'est virilisée, appauvrissant la relation intime au détriment du couple. L'énergie sexuelle féminine s'est enfouie, cachée au plus profond de l'être. Il en résulte de moins en moins de désir, de plaisir, un teint de peau plus terne, une lueur dans les yeux estompée, la dépression gagne du terrain ou s'installe « confortablement ».

Dans la sexualité, comme dans d'autres domaines, bien souvent, les Belles se forcent, agissent par devoir, s'oublient, pensent qu'elles doivent absolument satisfaire leur partenaire pour être aimées, pour le garder. Leur part féminine, douce et intuitive, en pâtit, se referme, s'insensibilise; des douleurs apparaissent. Elles se coupent de leur énergie vitale.

## *Le temps de « Lunes »*

La manière dont les Belles vivent leur temps de « Lunes » est particulièrement révélatrice. L'appel se fait souvent criant lorsqu'elles ont leurs menstruations. Si elles ne sont pas vigilantes à ralentir leur rythme de vie, à être présentes à « ce qui se vit en dedans », elles émanent un parfum aigre, composé de colère, d'irritation, d'agitation, de

crédit photo: D.R.

## IL ÉTAIT UNE FOIS...

« La Belle au bois dormant » est un conte populaire rendu célèbre par Charles Perrault (1967) et les frères Grimm (1812).

A l'occasion du baptême de la princesse est organisée une magnifique fête ; le roi et la reine y invitant famille, amis et fées marraines bienveillantes de l'enfant. Chacune d'elles offre un don à la princesse : beauté, grâce... Mais une vieille fée, qui n'a pas été invitée, se présente et lance à la princesse un charme mortel : la princesse se piquera le doigt sur un fuseau et en mourra.

Heureusement, une des fées marraines qui n'a pas encore fait de vœu peut changer quelque peu la malédiction : « Au lieu d'en mourir, elle tombera seulement dans un profond sommeil qui durera cent ans, au bout desquels le fils d'un Roi viendra la réveiller ».

Pour protéger sa fille, le roi fait immédiatement interdire de filer au fuseau sous peine de mort. La princesse se piquera pourtant, et s'endormira pour cent ans.

Le conte de Perrault ne s'arrête pas au réveil de la princesse et à son mariage avec le prince. Pendant deux ans, celui-ci cachera son mariage à ses propres parents avant d'amener la

princesse et ses deux enfants (la petite Aurore et le petit Jour)...

Bruno Bettelheim, dans sa *Psychanalyse des contes de fées*, voit dans ce récit un processus initiatique, une manière de préparer les petites filles aux changements qui les attendent. Malgré toute l'attention des parents et les dons prodigués par ses marraines, la petite fille est frappée dès le berceau, c'est-à-dire dès sa naissance, par la malédiction qui s'accomplira à son adolescence. Cette malédiction, marquée par le sang qui coule (une allusion à l'arrivée du cycle menstruel) a une origine ancestrale, symbolisée par la vieille femme de Carabosse. S'ensuit un repli sur soi (un sommeil de cent ans) et une forêt de ronces qui ne se lèvera qu'à l'arrivée du prince charmant, le seul à trouver la voie, à lever les obstacles et à sortir la princesse de son sommeil grâce au baiser de l'amour. Le prince n'est en fait qu'une figure accessoire, la trame du conte mettant en scène les diverses phases de la vie d'une femme : l'enfance, l'adolescence et la jeunesse représentée par la princesse, la mère représentant l'âge adulte, la fécondité et la grossesse, et la vieille femme incarnée par la Fée Carabosse.

tristesse, de frustration... Si elles prenaient plus de temps pour elles, elles vivraient cette période du cycle comme un cadeau d'intériorisation, un temps précieux où souvent les intuitions sont fortes et nombreuses, l'archétype de la « femme sauvage » étant alors plus présent. Le féminin a absolument besoin de temps pour s'ouvrir. On ne force pas une fleur à s'épanouir. Lorsque les conditions sont réunies, lorsque le rythme et la confiance sont présents, il est possible de se détendre, de s'ouvrir, de s'épanouir.

### *Cultiver son jardin*

Le bien-être sexuel d'une Belle ne dépend pas d'un ou d'une partenaire. Il est avant tout une affaire personnelle. Comme un jardin, il est à cultiver, à entretenir, des lieux secrets sont à découvrir, d'autres resteront mystérieux, jardins suspendus dans un instant d'éternité, où savourer les fruits voluptueux donnera du moelleux au cœur et inviteront le corps à pétiller et à s'émerveiller.

### *Apprendre, enfin...*

Dans notre société, point « d'école de sexualité » ; on ne nous apprend pas à nous détendre, à sentir notre beauté intérieure fleurir, notre *Yoni* s'ouvrir (la *Yoni* est le nom du sexe féminin en sanscrit), s'humidifier, se gonfler, s'ap-

prêter à accueillir. Pourtant, ces « écoles » d'initiation où l'apprentissage se fait en douceur, en respectant les rythmes, les pudeurs des unes et des autres, existent depuis la nuit des temps, discrètes, secrètes. Il y est enseigné comment améliorer sa sensibilité, changer ses systèmes de croyance, ses pensées limitantes, comment s'éloigner des vieux schémas, familiaux ou cul-

## **Colère, irritation, agitation...**

turels, liés à la honte, au devoir ou aux projections des autres générations pour se rapprocher du plaisir de vivre sa propre vie, gagnant en liberté, s'éloignant de ces peurs qui emprisonnent (empoisonnent?). La pratique de l'œuf de Jade, ou œuf de *Yoni*, pratique Taoïste utilisée par les femmes initiées depuis des millénaires est très précieuse pour nourrir notre profonde féminité. Elle permet de se rencontrer à plusieurs niveaux. Sur le plan physique, elle apporte une bonne tonicité du périnée, de l'entrée et de l'intérieur du vagin. Agissant comme un doux massage, la détente peut se faire plus grande, plus profonde. Sur les autres plans, cette pratique ouvre la sensibilité, réveille des zones endormies, relâche des tensions, des douleurs et augmente grandement le potentiel orgasmique. Bien loin de l'utilisation d'un *sex toy*, ces pratiques sont comme un ouvrage de dentelle, délicates, transformatrices, toute en relief et en sensibilité, pleinement épanouissantes. ■



### PORTRAIT

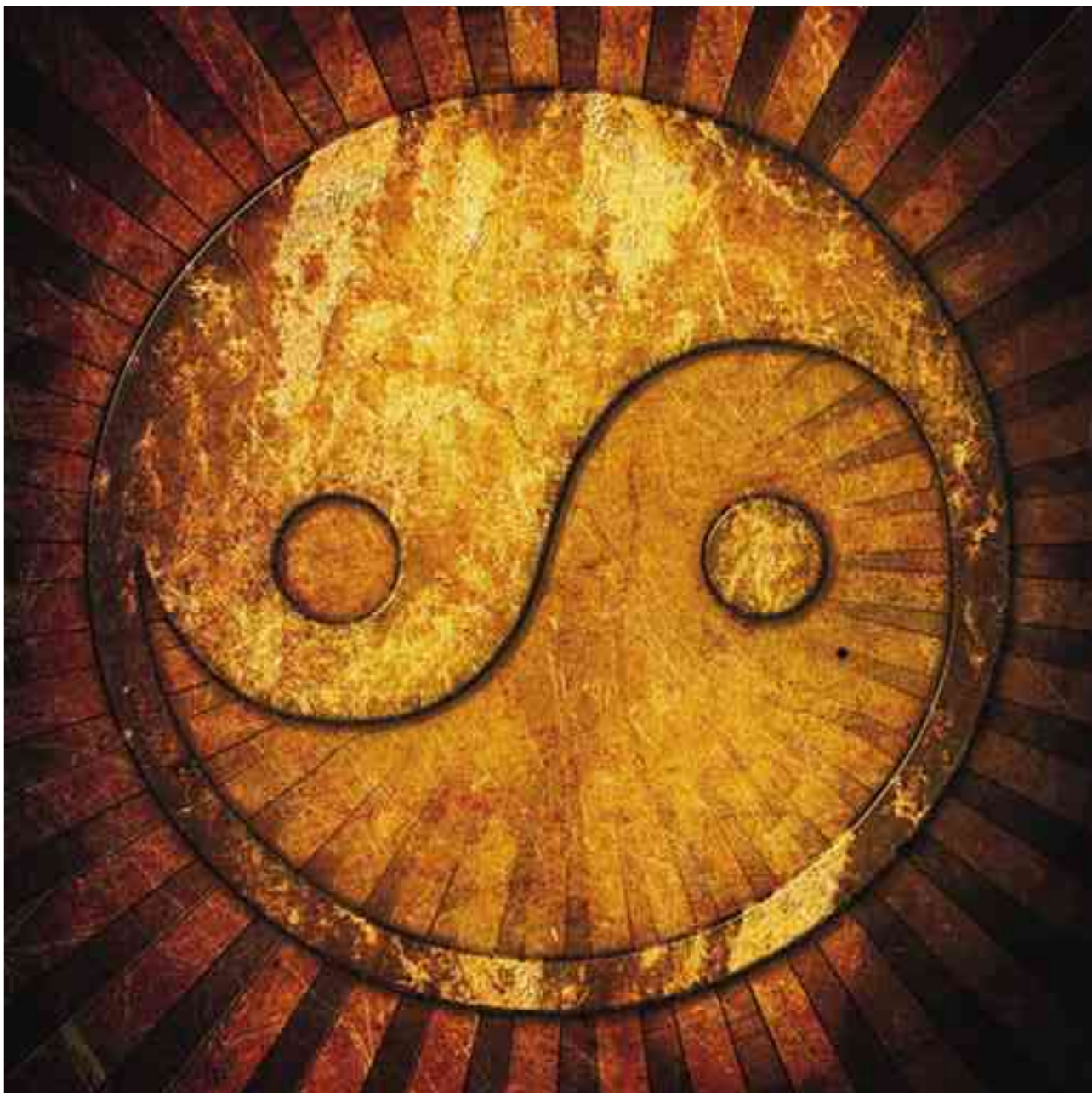
Un rêve sacré est à l'origine il y a 8 ans de la revue « Rêve de Femmes » réalisée au départ avec deux autres femmes, Carol et Eve. Karine NIVON crée ensuite l'agenda lunaire « Rêv'Elles ». Passionnée par la fluidité et l'alchimie du Tao et du Tantra, elle accompagne les êtres sur le chemin de la beauté, de l'épanouissement intime, de l'ouverture du cœur, des cycles internes et des rythmes de Gaïa sous forme de groupes de femmes, de stages mixtes et en individuel.

karine.nivon@gmail.com  
www.lameagit.com  
www.revedefemmes.net  
www.terra-luminosa.com

# La voix sacrée du *couple intérieur*

Naître à sa féminité et à sa masculinité

par Sylvie Bérubé



Qu'il passe par le corps ou par le cœur, il s'agit surtout de reconnaître et de réunir en nous les principes masculin et féminin. Initiatrice de la féminité et de la masculinité, « Lûna » nous invite à entrer en processus.

Est-ce que les femmes et les hommes entendent l'appel du Féminin sacré et du Masculin sacré au cœur de leur être ? Plusieurs l'entendent, mais certains font la sourde oreille, d'autres choisissent de s'y consacrer/dédier. La nouvelle ère dans laquelle nous entrons nous appelle, femmes et hommes, à évoluer sur la voie sacrée du couple intérieur.

*Etre féminin et masculin*

La majorité des gens se pensent féminin ou masculin, au lieu de s'envisager féminin et masculin, se coupant ainsi d'un aspect d'eux-mêmes. Plusieurs ont brisé le contrat sacré de leur couple intérieur, en s'engageant envers eux-mêmes à respecter et à aimer leurs deux polarités. Nous sommes invités à naître à notre féminité, à notre masculinité, à notre sexualité sacrée, à la danse des polarités en nous-mêmes. Célébrer l'amour de notre couple intérieur devient une nouvelle voie d'évolution spirituelle. « La Voie Sacrée » est un parcours initiatique que je propose pour les femmes et les hommes : une voie d'exploration du corps, du cœur et de l'âme, d'initiation au Féminin Sacré et au Masculin Sacré, de guérison de nos blessures féminines et masculines. Pourquoi sacrée ? Pour que chacun reconnaisse l'importance, la grandeur, la puissance des énergies féminines et masculines, dans le sens le plus beau, le plus noble de chacun. Pour servir l'humanité, tous les aspects de soi doivent être réunis au cœur de notre être afin de devenir des êtres unifiés dans leurs polarités.

*Entendre l'appel de l'âme*

L'âme recherche pour rayonner notre lumière dans le monde, l'amour de notre couple intérieur, la danse sacrée du féminin et du masculin, un mariage mystique au cœur de notre être.

Les hommes sont invités à entendre l'appel de leur cœur, de leurs émotions, pour guérir leurs blessures et découvrir toute la puissance de leur sensibilité. Encore trop d'hommes agissent dans le monde avec le cœur fermé. Avant de naître à leur féminité, les hommes ont besoin de naître à leur masculinité, pour retrouver le caractère sacré de leur nature masculine et se battre pour des causes justes.

Les femmes sont invitées à entendre l'appel de leur corps, à travers leur ventre, leur sexe, leur utérus, leurs ovaires, à libérer les cuirasses de leur féminité, de leur créativité et de leur sexualité pour guérir leurs blessures et découvrir toute la beauté et la puissance de ces dimensions en elles. Trop de femmes ont perdu le contact avec le caractère sacré de leur nature féminine et sont devenues masculines en sacrifiant leur féminité. Après avoir rejeté ma féminité pour mieux la retrouver, j'ai débuté une réflexion et une exploration de la puissance féminine. J'ai entendu l'appel du Féminin Sacré au cœur de mon corps qui m'a guidé dans une grande initiation et une grande guérison de ma féminité.

*Entrer en processus*

Dire oui à l'appel du Féminin sacré et du Masculin sacré en soi, c'est oser entrer dans un processus de « guérison », de reconnaissance et de naissance à soi-même. Plusieurs femmes et

hommes s'interrogent sur le fait d'être ou de ne pas être féminin(e). Ne sachant pas vivre sa féminité de l'intérieur, la femme est mal à l'aise avec sa féminité et croit encore qu'elle s'exprime dans le paraître (les vêtements, les bijoux, le maquillage). L'homme juge souvent sa sensibilité comme une faiblesse au lieu d'en reconnaître l'importance et la puissance.

*Vers la féminité*

Il devient urgent de naître à notre féminité et à ses pouvoirs féminins pour exprimer toute la force et la puissance de la nature féminine de notre être. L'énergie féminine se nourrit de beauté, de sacré, de délicatesse, de grâce, d'âme, de douceur, de lenteur, de rien faire, de détente, de tendresse, de nature, de sensualité, de sexualité, de sécurité, de stabilité, de profondeur, de la terre, du monde intérieur, de la lune, de la nuit, etc.

*Vers la masculinité*

Il devient aussi urgent de naître à notre masculinité et à ses pouvoirs masculins pour exprimer toute la force et la puissance de la nature masculine de notre être. L'énergie masculine se nourrit de connaissances, de vitesse, de force, d'action, d'invention, de spiritualité, de changement, de mouvement, d'aventure, d'humour, de légèreté, du ciel, du monde extérieur, du soleil, du jour, etc.

## **Un mariage mystique au cœur de notre être.**

*L'avenir est dans l'union*

La recherche de l'union du couple intérieur devient une urgence, une nouvelle voie spirituelle à explorer afin de découvrir toute la beauté et la puissance de ces deux polarités complémentaires et surtout de vivre une union intérieure, une paix, afin de cesser le combat, cette lutte entre les différentes dimensions qui se vivent en nous. La voie du milieu, du centre intérieur, au cœur de notre corps, se vit par le mariage du couple intérieur. Aragon a dit : « La femme est l'avenir de l'homme », le 21<sup>e</sup> siècle a besoin de retrouver toute la sagesse du « Féminin Sacré » afin de créer un monde meilleur. Promouvoir les valeurs féminines devient une urgence. Le Masculin des femmes et des hommes a besoin de se relier au Féminin sacré afin d'entrer dans cette nouvelle ère de changement. Après un long sommeil, le « Féminin Sacré » s'éveille. C'est l'énergie féminine qui, en ce moment, semble être la grande initiatrice : « Le couple intérieur est l'avenir de l'homme et de la femme ». ■

**PORTRAIT**

Sylvie BÉRUBÉ, appelée aussi Lūna, est auteure des livres « Dans le ventre d'Eve, à la découverte du féminin en soi » et « Dans le ventre de Lūna, l'appel du féminin sacré sur la voie du corps » et du jeu de cartes « Les pouvoirs d'Eve ». Elle guide les femmes et les hommes dans des séminaires initiatiques sur « La Voie sacrée » pour leur permettre d'entendre l'appel de leur Féminin sacré et de leur Masculin sacré.

[www.femininsacre.ca](http://www.femininsacre.ca)