

# Génération TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 65 • JUIN 2012



## NUMÉRO SPÉCIAL LES VOIES DU FÉMININ

Barbara Schasseur, Nirmala Gustave, Danièle Flaumenbaum, Valérie Dupin, Nawal, Imanou Risselard, Brigitte Chavas, Diane Bellego, Paule Salomon, Mona Hébert, Marie-Agnès Chauvin, Laurence Cortadellas, Josette Chapellet, Marie-Hélène Sourd, Sarina Stone, Jacques Lucas, Geneviève Manent, Carole Berger, Christine Gatineau, Catherine Maillard, Meyling Ho, Sarah Sérievic, Isabelle Gueudré, Marisa Ortolan...

Magazine en vente exclusivement par abonnement et sur le site : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

7€

# INSTITUT LUDONGMING

66 rue J.J. Rousseau 75001 PARIS - [info@ludongming.fr](mailto:info@ludongming.fr) - [www.ludongming.fr](http://www.ludongming.fr)

## PORTES OUVERTES SOIREEES DEMONSTRATIONS

de 10h à 18h Samedi 8 et Dimanche 9 septembre - ateliers - conférences  
démonstrations: les samedis 8 et 22 septembre 2012 à 19h30 à l'Institut

### C O U R S

Qi Gong  
Tai Ji Quan  
Bagua Zhang  
Xing Yi Quan

### FORMATIONS

Qi Gong  
Massage Chinois

### S T A G E S

à Paris en week-end:  
QiGong des Yeux  
Qi Gong du Tigre  
Qi Gong des 5 organes  
l'été dans l'essonne  
Qi Gong  
Tai Ji Quan

DOCTEUR KUNLIN ZHANG, DIRECTEUR DE L'INSTITUT

Renseignements au : 01 40 13 04 33

# Sommaire

## N° SPÉCIAL

### Directeur de publication

Pol Charoy  
pol.charoy@generation-tao.com

### Directrice Artistique

Imanou Risselard  
imanou@generation-tao.com

### Maquette

Toutdésigné & Frédéric Villbrandt

### Mise en page & création graphique

Frédéric Villbrandt  
frederic.villbrandt@orange.fr  
http://illustration108.com

### COMITE EDITORIAL

#### sous la direction de:

Delphine Lhuillier  
delphine@generation-tao.com  
avec: Arnaud Mattlinger,  
Pol Charoy & Imanou Risselard,  
Sandrine Toutard, Cécile Bercegeay,  
Marie Delaneau, Isabelle Martinez

#### Ont contribué à ce numéro:

### INFOS & ASSISTANTE DE RÉDACTION

Coralie Duteil

### LES VOIES DU FÉMININ

Avec Paule Salomon, Diane Bellego,  
Nirmala Gustave, Marisa Ortolan,  
Brigitte Chavas, Monique Grande,  
Laurence Cortadellas, Josette Chapellet,  
Valérie Dupin, Geneviève Manent,  
Christine Gatineau, Nawal, Cécile Martinet,  
Catherine Maillard, Marie-Hélène Sourd,  
Isabelle Gueudré, Sarah Sérievic,  
Barbara Schasseur, Danièle Flaumenbaum,  
Sarina Stone, Mona Hébert,  
Carole Berger, Jacques Lucas,  
Marie-Agnès Chauvin, Meyling Ho

### RELECTURES

Coralie Duteil & Marie Delaneau

### PHOTOGRAPHIES & ILLUSTRATIONS

Frédéric Villbrandt, Jean-Marc Lefèvre  
François Lollichon, Eve Fouquet, Myrrha,  
Daniela Brzeski, Arnaud Mattlinger,  
Patricia Canino, Magalie Masson

### CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Fotolia, Génération Tao,  
Le Souffle d'Or, Guy Trédaniel éditeur,  
Marisa Ortolan, Mona Hébert,  
Doulas de France, Nawal, Horizon Tantra

### COUVERTURE

création graphique: Frédéric Villbrandt

### INTERNET

Welwel Multimedia

### REGIE PUB

tél.: 0620896332 / pub@generation-tao.com

### IMPRIMERIE

CORELIO PRINTING  
30, allée de la Recherche  
1070 Bruxelles - Belgique

### COMMISSION PARITAIRE:

n° 1114K86845  
Dépôt: JUIN 2012

N.D.L.R.: Le choix orthographique du chinois est  
laissé à l'appréciation des auteurs. Photocopier ou  
reproduire ce magazine sans autorisation nuit à sa  
création et à sa diffusion.

### GENERATION TAO

144, bd de la Villette - 75019 Paris  
Tél.: 01 48 24 42 42 Fax: 01 48 24 42 44  
Régie pub: 06 20 89 63 32

La rédaction n'est pas responsable des textes, photos et publicités, qui engagent la seule  
responsabilité de leurs auteurs et impliquent leur accord tacite pour leur publication. Les  
manuscrits ne sont pas rendus. La reproduction, même partielle des articles et illustrations  
de Génération TAO est interdite. Les noms des marques qui figurent dans les pages  
rédactionnelles sont donnés à titre d'information sans aucun but publicitaire. Tout  
document de rédaction et d'iconographie ne sera pas retourné.

Editao

p. 5

### Infos

p. 6

Tao's Folies

p. 6

## NUMÉRO SPÉCIAL: LES VOIES DU FÉMININ

p. 8

Je fais le vœu... par Imanou Risselard

p. 8

Etre femme aujourd'hui par Paule Salomon

p. 10

Les sept visages de la déesse par Diane Bellego

p. 12

Voyage au cœur sacré de la femme par Nirmala Gustave

p. 14

La femme tantrique par Marisa Ortolan

p. 16

Où court le cœur du féminin? par Brigitte Chavas

p. 18

De la féminité à l'audace d'exister par Monique Grande

p. 20

Régénération naturelle au féminin par Laurence Cortadellas

p. 22

Une histoire de cycles par Josette Chapellet

p. 24

L'accompagnement des Doulas par Valérie Dupin

p. 26

Prendre le risque de vieillir par Geneviève Manent

p. 28

De la lune à la femme par Carole Berger

p. 30

Portrait de femmes par Christine Gatineau

p. 32

La voix de l'âme par Nawal

p. 34

Marguerite tombe la masque par Cécile Martinet

p. 35

Femme sauvage et modernité: 3 rencontres par Catherine Maillard

p. 36

*Le sauvage et le ventre des femmes avec Marie-Hélène Sourd*

p. 38

*Entre nature instinctive et appel de l'âme avec Isabelle Gueudré*

p. 39

*Les masques et la femme sauvage avec Sarah Sérievic*

p. 40

Réveillez votre « animalité » par Delphine Lhuillier

p. 42

Corps de femmes, transe de femmes par Barbara Schasseur

p. 43

Voyage trans-sensoriel par Cécile Bercegeay et Marie Delaneau

p. 44

Femme désirée, femme désirante par Danièle Flaumenbaum

p. 46

Libérez votre énergie sexuelle par Sarina Stone

p. 48

La Danse de l'Utérus® par Mona Hébert

p. 50

Wutao® au féminin par Imanou Risselard et Sandrine Toutard

p. 52

Etre un homme par Jacques Lucas

p. 54

L'alchimie Yin-Yang par Marisa Ortolan et Jacques Lucas

p. 56

L'androgynie des femmes par Marie-Agnès Chauvin

p. 58

Genres et Feng Shui par Meyling Ho

p. 60

Abonnements & Anciens numéros

p. 62

Carnet d'adresses & Agenda

p. 64

Le mot de la fin par Pol Charoy

p. 66



## LES VOIES DU FÉMININ

Comment réaliser l'expérience du féminin en soi? Ce numéro  
spécial vous invite à découvrir, à travers le regard de spécia-  
listes, une biodiversité de chemins de compréhension et de  
connaissance intérieure: du mythe de la déesse mère à la  
femme sauvage, de la sensorialité à la sexualité, de l'androgynie  
à l'alchimie Yin-Yang. De nombreux sujets abordés, des plus  
intimes aux plus naturels. Des plus tabous au plus évidents.

### www.generation-tao.com

Retrouvez le magazine en ligne gratuit de Génération Tao sur internet.  
Et toutes les autres rubriques: l'annuaire francophone des arts énergétiques,  
des vidéos, des informations régulières, des archives, des dates de stages et  
de manifestations, des liens vers d'autres sites... Pour nous contacter:

- **rédaction:** redaction@generation-tao.com
- **abonnements:** abonnement@generation-tao.com
- **publicité:** pub@generation-tao.com





**STAGES**

**COURS HEBDO.**

**PORTES OUVERTES**  
8 et 9 sept. 2012

**WUTAO**  
CHI NEI TSANG  
QI GONG & TAIJI QUAN  
YOGA  
STRETCHING-dansé  
WING CHUN  
KUNG FU WUSHU  
TAO of JEET KUNE DO  
ART DU COMBAT  
DANSE INDONÉSISIENNE  
MASSAGES DU MONDE

**Festival du féminin**  
Rencontres, ateliers, conférences...  
2<sup>ème</sup> édition : 8, 9 et 10 mars 2013

**CENTRE GENERATION TAO**  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

**Renseignements : 01 42 40 48 30**  
[contact@centre-tao-paris.com](mailto:contact@centre-tao-paris.com) [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)  
Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle Génération Tao  
144 Bd de La Fayette 75019 Paris



## UNIVERSAL TAO FRANCE



### Stages exceptionnels à Melun

dirigés par *Mantak Chia*

fondateur du *Universal Healing Tao*

### Suprême alchimie interne :

Pratiques de base / 20 & 21 octobre 2012

### La sexualité dans le Tao :

22 octobre 2012

### Cosmic Healing 2 (avec révision du 1) :

Du 23 au 25 octobre 2012

*Maître de l'alchimie interne taoïste de renommée mondiale Mantak CHIA a fondé l'Universal Healing Tao System, Tao de la Santé, qu'il enseigne depuis 1979 à travers le monde aussi bien à des débutants qu'à des pratiquants en Tao, Tai Chi, Chi Kong, Arts Martiaux ou à des thérapeutes en médecine chinoise, ayurvédique ...*

[www.universaltaofrance.com](http://www.universaltaofrance.com) • [universaltao@orange.fr](mailto:universaltao@orange.fr)  
Rens. : +33 (0)964024718

Merci de laisser un message en cas d'absence / réponse rapide

### PORTES OUVERTES SUR LES PRATIQUES DU HEALING TAO

19 octobre 2012 à Paris

• 15 h : ATELIERS dirigés  
par des enseignants certifiés

• 19 h 30 : CONFÉRENCE  
de MANTAK CHIA

• Chi, la force vitale : comment  
utiliser ses effets bénéfiques  
sur la santé •

# A l'origine de toute chose...

## *L'expérience du féminin en soi*



© Françoise Lollidon

Delphine Lhuillier

**N**ous avons voulu, à travers ce numéro spécial, rendre hommage aux valeurs féminines. Là où tout commence. Là d'où tout émerge. Au commencement était le Yin... L'ordre (Yang) émerge du chaos (Yin), d'où le principe philosophique et cosmogonique du Yin-Yang et non du Yang-Yin. D'ailleurs, ne trouvez-vous pas que Yang-Yin sonne étrangement à vos oreilles? L'origine Yin de toute chose ne serait finalement qu'une évidence. Un son naturel et doux à entendre. Tout comme chacun d'entre nous sommes issus du ventre de nos mères, l'univers serait issu d'une vaste matrice universelle. Tour à tour mystérieuse et inquiétante, magique et rassurante. Le féminin associé à la femme. Le féminin incarné en chacune des femmes. Peut-être pas. Et surtout, pas seulement.

D'aucuns s'accordent aujourd'hui à répéter que **seul un développement des valeurs féminines dans le monde permettra à nos sociétés le changement nécessaire pour un « vivre ensemble » équilibré, harmonieux, conscient et aimant.** Ces valeurs sont entre autres représentées par l'écologie, une vision globale et interdépendante du monde.

C'est pour cette raison que nous avons souhaité en mars dernier co-organisé à Paris un Festival du Féminin avec le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle (qui a accueilli l'événement), en partenariat avec de nombreux acteurs de la scène énergétique et spirituelle en France (qui ont participé à le diffuser).

A travers des ateliers pratiques, **le Festival du Féminin avait pour objectif de permettre à des femmes et à des hommes de réaliser dans leur corporalité l'expérience du féminin.** Mais nous avons pu rapidement mesurer que les femmes avaient besoin d'un espace de mouvement, d'écoute et de paroles pour elles. Entre elles. Qu'elles le souhaitaient. Qu'elles le désiraient. Qu'en abordant le cœur du féminin, nous approchions le cœur de la femme.

Nous avons répondu dans un premier temps à cette attente en consacrant le Festival du Féminin aux femmes. Tout en consacrant un espace spécial aux hommes, puis à la rencontre des

femmes et des hommes. Ce fut un moment particulièrement touchant.

**Plus de trois cents personnes sont ainsi entrées dans cette aventure humaine expérientielle.** Et nous avons dû refuser un très grand nombre de participantes. J'insiste sur la dimension « expérientielle » de l'événement. Les trois chaudrons, chers aux taoïstes, des pulsions vitales, de l'affectif et du mental ont été « brassés », remués, agités, harmonisés, pour que fleurisse le Shen, l'âme du féminin alchimisée au masculin. Ce fut un moment palpable de célébration, de joie éclairée et généreuse. Ce fut, à titre personnel, un moment d'initiation transgénérationnelle, une réconciliation aussi.

Toutes celles et ceux que vous lirez dans ce numéro spécial ont participé à l'événement (et à son succès). Tous experts dans leurs domaines. Tous pleinement investis dans leur quête du vrai. **Chacun a développé une vision et une dimension particulières du féminin. Et nous offre un regard qui nous éclaire, défait les idées reçues et transgresse parfois. Un regard qui nous surprend et nous invite à découvrir, à nous ouvrir et à expérimenter. Encore et encore.**

Ce numéro est un cadeau, pour vous Mesdames, mais aussi pour vous Messieurs. Car vous trouverez et accéderez, j'en suis sûre, dans la simplicité et l'intensité de ces textes à l'origine de toute chose, et au-delà des genres, à l'Humain. L'humanité qui s'adresse à chacune, chacun d'entre nous. ■

Prochain numéro : Spécial Créatifs Culturels  
2° Festival du Féminin : 8, 9 & 10 mars 2013

Nos partenaires :

Editions Le Souffle d'Or : [www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)

Guy Trédaniel : [www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)

GRETT : [www.grett.org](http://www.grett.org)

IRETT : [www.irett.net](http://www.irett.net)

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

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

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

Doulas de France : [www.doulas.info](http://www.doulas.info)

Revue Rêve de Femmes : [revedefemmes.net](http://revedefemmes.net)

Biocontact : [www.biocontact.fr](http://www.biocontact.fr)

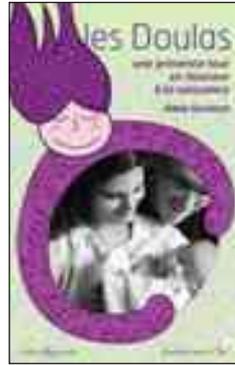


**100 points de digito-puncture qui peuvent vous changer la vie**

du Dr Jean-Claude Trokiner

Ce manuel nous propose une promenade initiatique sur des chemins « à fleur de peau », afin d'y croiser cent points d'acupuncture capables de nous changer la vie. La stimulation de ces points se fait simplement avec les doigts. Cela aura des effets sur notre vitalité, notre mémoire, nos défenses immunitaires, notre libido. Un véritable laissez-passer pour la santé et le bien-être.

Grancher / 16 €



**Les Doulas**

d'Adela Stockton

Adela Stockton, déçue par la médicalisation de la maternité, donne naissance à domicile et dans l'eau à une petite fille. Elle-même sage-femme, elle décide d'endosser le rôle de doula. Une doula a pour vocation d'accompagner et de soutenir la future mère et son entourage pendant la grossesse, l'accouchement et la période post-natale. Elle instaure une relation de confiance et d'intimité, de femme à femme et de parent à parent.

Le Souffle d'Or / 11 €

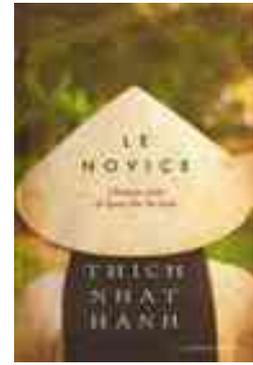


**Le Tao et son pouvoir d'amour**

de Lao Tseu  
par Alain Castets

Voici un « Tao Te King » bien différent! Cette nouvelle interprétation présentée par Alain Castet est une traduction véritablement novatrice, poétique, libertaire et mystique. Pour la première fois, il intègre dans ce classique la vision du féminin. Cela lui confère une tout autre saveur. Ce long poème chinois ne parle plus de politique, mais d'amour!

Le Souffle d'Or / 12 €

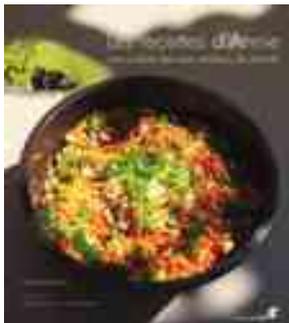


**Le novice**

de Thich Nhat Hanh

Maître Zen de renommée internationale, Thich Nhat Hanh transforme une légende populaire en un roman initiatique fascinant. Cette fresque dépeint l'histoire d'une jeune femme vietnamienne qui souhaite ardemment suivre la voie monacale. Ce n'est pas le chemin que sa famille a choisi pour elle et d'ailleurs les monastères à cette époque n'acceptaient pas les femmes. Qu'à cela ne tienne, elle se déguisera en homme!

Editions Trédaniel / 16 €



**Les recettes d'Annie**

d'Annie d'Aulan

Annie nous met l'eau à la bouche avec ses recettes illustrées par des photos aussi sensibles que gourmandes. Inspirée par une double culture franco-japonaise, elle privilégie une approche végétarienne d'inspiration macrobiotique allié à une cuisine provençale pleine d'épices et de couleurs. Si l'expression art de vivre a un sens, elle trouve ici une belle interprétation.

Le Souffle d'Or / 23,90 €

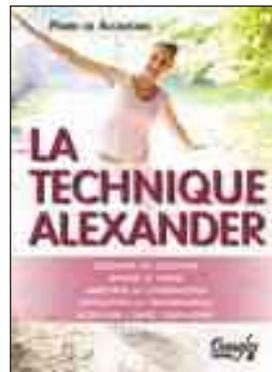


**Sexualité féminine**

de Benj Drouet Rousseau

Un très beau livre fait de dessins anatomiques, de nombreux conseils et exercices, accompagné d'un DVD très pédagogique. Préfacé par Mantak Chia, l'ouvrage propose toute une série de pratiques permettant de maintenir ou d'améliorer la qualité de l'énergie dans le corps et dans les organes sexuels: massage des seins, travail du périnée...

Editions Médicis / 24,90 €

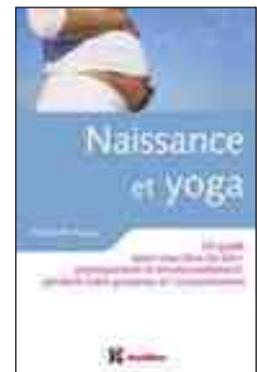


**La technique Alexander**

de Pedro de Alcantara

La technique Alexander est une forme extrêmement raffinée de rééducation ou plutôt de redéploiement du système musculaire tout entier. Elle nous incite à prendre conscience de l'intégrité fondamentale de notre être et à réagir différemment aux défis de la vie moderne. Comme disait Alexander, « arrêtez le faux, et le juste se fera de lui-même ».

Dangles / 20,30 €



**Naissance et Yoga**

de Elisabeth Raoul

Le Yoga est un merveilleux compagnon pour parcourir le chemin initiatique de la grossesse. L'auteure, sage-femme, professeure de Yoga et sophrologue, nous fait part de son expérience et délivre de judicieux conseils. Ce guide est destiné à vous faire du bien tant physiquement qu'émotionnellement. **Nul besoin d'avoir déjà pratiqué le Yoga pour plonger dans ces pages!**

InterEditions / prix N.C.



心安研究所

Institut  
Xin'an



1<sup>ère</sup> École française  
d'enseignement du Qigong médical

Pour capter l'énergie quintessentielle des  
animaux emblématiques des cinq éléments

La Danse des cinq Animaux  
**Wu Wudong Wu**



Formation QIGONG  
en 5 week-ends  
région de Montpellier



Plus d'infos sur : [www.institut-xinan.com](http://www.institut-xinan.com) - tél. 04 66 32 24 86

## Je fais le *VŒU...*

Tout voir, tout entendre et tout dire

Toujours aller plus loin dans la conscience de qui nous sommes, de qui je suis. En tant que femme. En tant qu'Humaine. Au nom de tout ce qui nous relie, Imanou Risselard nous invite à regarder nos forces et à plonger dans nos zones d'ombre.

Tomber en amour de la Conscience ? Accéder à l'antre de soi-même ? Non, ce n'est pas une chose si facile à décider, car il m'aura fallu garder, nichée aux tréfonds de mon être, la confiance du paradoxe : la Force du Rien, comme une alliée. Oui, à la fois la force de me lancer au-dessus du vide et celle de ne rien tenter, quoi qu'il advienne. Quoi qu'il eut semblé m'en coûter, ne pas stopper la chute vertigineuse qui pouvait s'ensuivre, mais seulement me laisser tomber et plonger nulle part. Nulle part ailleurs que dans les profondeurs de ma grotte intime, de ma caverne, là où le temps et l'espace sont abolis et où toutes les femmes de ma genèse, mais aussi les femmes ancestrales, celles qui nous relient et nous lient toutes entre nous depuis la nuit des temps jusqu'à aujourd'hui, ont laissé leurs empreintes, tels les vestiges gravés dans la chair des parois de l'antre...<sup>(1)</sup> Comme si nous partagions une seule et même source de données, un immense utérus universel dans lequel la mémoire collective des femmes et de toutes les femelles qui peuplent la terre se mêlaient, jusqu'à parfois s'entrechoquer. Quand j'entre dans cette écoute intime caverneuse, dans cette résonance assourdissante, je n'ai qu'une envie : être emplie, submergée, d'une grande lucidité,

ouvrir grand les yeux et les oreilles dans cette obscurité grouillante et bouillonnante. Pour tout voir et tout entendre. Ecoutez mes sœurs ce que j'y ai vu et entendu...

*Oui, nous pouvons être fières !*

Je me sens fière d'appartenir à notre espèce lorsque nous enracinons à pleine vie dans les parois tendres de notre nid d'universalité la force qu'il nous a fallu pour quérir les prémisses de la liberté. Oui, je dis « prémisses », car vous le savez bien, cela n'est pas fini, il nous faut encore et encore « conquérir » des espaces tronqués ou manquants, ancrés dans la psyché collective, dans notre système sociétal et dans l'esprit encore de certains hommes, pour que l'égalité s'impose dans ce qu'elle a de plus noble et d'inéluctable. Il nous faut encore résister, affirmer et avancer, continuer à nous déployer comme si nous étions des êtres déshydratés se gorgeant d'eau, tant notre soif légitime de liberté et d'égalité demeure si insatiable qu'elle ne peut être étanchée. Ce processus continuera autant qu'il sera nécessaire. Car même si nous paraissions mieux loties, nos sœurs, toutes ces femmes de par le monde, sont aujourd'hui encore lapidées sur certaines places publiques et bravent la peur, la terreur et la mort pour imposer l'intelligence du cœur à celle de l'ignorance.

*Osons regarder notre part d'ombre*

Dans ce chemin vers l'intelligence du cœur, il nous reste encore cependant une étape essentielle à franchir. Aussi, ne restons pas sourdes et aveugles quand il est question de nous, les femmes. Puisque femmes et hommes, nous sommes atteints des mêmes maux, pourquoi la guerre ne serait-elle que le fait des hommes ?

Ne sommes-nous pas capables de commettre des crimes sordides ? Ne sommes-nous jamais complices ? En allant au plus loin dans ma grotte matricielle, les parts d'ombre me sont apparues plus nettes et je pouvais en reconnaître certaines. Il m'a fallu « tomber en amour de la Conscience » pour oser m'y ouvrir. Je décollais (et continue encore aujourd'hui à décoller) les « oripeaux » de mes yeux et de mes oreilles en exhumant de ma terre obscure ses morts-vivants. J'ai senti monter ma colère et parfois ma rage en osant lever le coin du voile et voir que si nous avons été, et que nous continuons encore à ce jour, à être soumises, battues, violées, abusées, tuées, séquestrées et je ne sais encore quelle horreur, nous, femmes, compagnes, mères, filles, sœurs, amies, aux quatre coins du globe et dans toutes les cultures, issues de tous les milieux sociaux, nous sommes aussi capables de tuer au nom de la religion. Nous sommes aussi capables d'abuser de jeunes enfants à l'abri des regards. Nous soumettons les plus tendres. Nous violons dans le secret. Nous traquons des victimes pour nos compagnons pervers. Nous prostituons nos propres filles et nous sommes tout aussi complices dans la haine raciale. Nous nous réjouissons quand d'autres femmes sont violées parce qu'elles ne sont pas de la même ethnie que nous. Nous les répudions et les abandonnons, quand bien même seraient-elles de notre propre sang.

Oui, je sais, combien il est difficile d'entendre tout cela. Combien il est difficile d'arpenter ce chemin. C'est en me libérant de mon statut de « victime » que j'ai pu changer de perspective et c'est mon cheminement en Trans-analyse<sup>(2)</sup> qui m'y a aidé. Je me souviens tout particulièrement avoir accompagné des femmes et des hommes qui dans leur adolescence avaient été abusés. Dans mon accompagnement d'aide à la victime, j'étais pleinement investie avec chacun d'entre eux. Je me rappelle de deux cas en particulier. Dans l'un des deux, un été, une jeune fille avait été abusée par un couple. Elle était devenue l'objet sexuel de leurs jeux érotico-pervers. Dans l'autre, un pré-adolescent, sous couvert d'initiation, avait été abusé par une jeune femme de vingt ans son aînée, amie de la famille. Il avait fait l'objet de son désir, contre son gré. Ces deux accompagnements m'avaient laissé un sentiment étrange, désagréable. En portant mon attention sur ce malaise, j'ai décidé d'entrer dans une plus profonde introspection. Et j'ai pris conscience que j'effaçais, « à l'insu de mon plein gré », la femme et la représentation imaginaire que je m'en étais construite, en minimisant son rôle et la gravité de son implication dans le couple « abuseur », qui ne faisait pourtant aucun doute. Dans le second cas, j'entendais : « Ce n'est pas si grave ! C'est

une chance que d'être initié par une femme plus âgée ». Et je devenais à mon tour complice. Alors, en m'entendant, en me voyant, ce jour-là, ma fierté s'est envolée. Et j'ai compris que cette prise de conscience m'était nécessaire, salvatrice. Et que nous toutes, nous pouvions avoir accès à cette conscience. Si nous le voulons et si nous le décidons. Même si cette prise de conscience dérange. Même si la lutte pour la liberté et l'égalité reste encore à mener. Je sais que cela nécessite un nouvel effort. Mais osons voir les vengeances, les jalousies, les mesquineries, ces alliances féminines silencieuses, ces complicités contre le / la plus faible. Ne les taisons pas. Notre liberté passe aussi par cette prise de conscience : tout voir, tout entendre et

tout dire. Il n'est alors plus question de se sentir coupables, mais seulement de se sentir concernées et responsables de l'autre à travers l'histoire. Pour vivre dans le respect et non dans l'indifférence !

**Dans ma grotte matricielle, les parts d'ombre me sont apparues.**

#### *La voie nouvelle de l'Amour-Conscience*

J'ose ainsi faire le vœu, avant de quitter cette terre, de voir éclore une voie nouvelle incarnée dans l'Amour-Conscience de chacun. Qui nous permette d'accepter de tout voir et de tout entendre, en nous-mêmes et en l'autre. Et je sais que vous, qui me lisez aujourd'hui, vous êtes prêtes. Il nous faut dès lors transcender ce qui nous empêche d'élever notre vision, et cela va bien au-delà d'une religion. Bien au-delà du patriarcat et du patriarcat, des « petits hommes » et des « petites femmes » si bien décrits par Wilhelm Reich<sup>(1)</sup>. Une voie qui nous éclaire sur ce mouvement simultané qui existe en nous et entre nous, qui oscille entre « l'unique » et le « semblable ». Qui nous permette d'aller au-delà de notre conditionnement sexué pour œuvrer vers de grandes avancées pour notre humanité. ■

(1) Des chercheurs de l'université de Genève, l'UNIGE, ont découvert que les abus laissent une trace biologique, des « cicatrices », dans l'ADN des victimes. Une trace biologique qu'il est même possible de mesurer. Dans l'ADN, les chercheurs isolent le gène qui répond à un stress très fort résultant d'un traumatisme tandis que les personnes répondent à un questionnaire. Il résulte de ces recherches que la trace survit à chaque division cellulaire et se transmet jusqu'à trois générations au moins. Par exemple, une grand-mère a un mari qui viole leur fille. Du produit de l'inceste naît une petite fille. La cicatrice la plus grande se retrouve chez la petite fille.

(2) La Trans-analyse est un art pour la connaissance de soi créée par Imanou Risselard, Pol Charoy et Giovanni Fusetti.

(3) « Ecoute petit homme », Wilhelm Reich, éditions Payot.

Retrouvez la vidéo d'Imanou Risselard lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)



#### PORTRAIT

Enseignante de Yoga et artiste, Imanou RISSELARD rencontre Pol Charoy à la fin des années 80. Ensemble, ils fondent la revue GTao et le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle à Paris. Ils créent également le Wutao® et la Trans-analyse®. Co-auteure de l'ouvrage « Wutao, pratiquer l'écologie corporelle » aux éditions Le Courrier du Livre, elle se consacre aujourd'hui à la transmission.

[imanou@generation-tao.com](mailto:imanou@generation-tao.com)  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)  
[www.trans-analyse.com](http://www.trans-analyse.com)

# Etre femme *aujourd'hui*

## De la femme des origines à la femme solaire

par Paule Salomon

Toute femme porte en elle une graine de soleil. Il n'en reste pas moins que chaque femme doit parcourir un cheminement intérieur en intégrant les principes du féminin et du masculin pour aller à sa propre rencontre et pouvoir vraiment s'ouvrir à l'autre.



Selon les langues et les dialectes, l'ancêtre divine a de nombreux noms : Astarté, Inanna, Istar, Isis, Hathor, Gaia. Elle personnifie l'unité de toutes choses, elle inspire une société pacifique, une forme d'égalité entre l'homme et la femme, une absence de hiérarchie.

### *La femme solaire*

La grande Déesse des Origines resurgit dans nos mémoires. Elle n'a jamais totalement disparu, elle a toujours été vivante, enfouie en chacun. Chaque femme est dépositaire dans ses cellules de ce soleil intérieur. Chaque homme porte en lui comme une trace nostalgique de cette figure. Prophétesse, visionnaire, libre et indépendante, donneuse de vie et de mort, elle restitue aux femmes d'aujourd'hui les traces d'une puissance archaïque. Elle leur rappelle qu'elles sont reliées à l'arbre, qu'elles se ressource dans la nature, qu'une connivence fusionnelle les unit à la terre. Les femmes ont l'intuition d'une dimension sacrée de la sexualité, elles sont prêtresses d'amour, elles vivent naturellement l'acte sexuel dans le rituel et l'inspiration. La virginité est un accomplissement intérieur, une liberté d'épouse divine. Les deux faces de la vie sont intégrées, blanche et noire, bonne et mauvaise. L'évolution féminine demande déjà le développement d'un phallus psychique et un mariage du masculin et du féminin pour une réalisation de soi. Tels sont les messages incroyablement clairs et initiatiques que nous a légués la déesse plus de vingt mille ans avant J.C. Par les rituels au temple, les femmes d'un passé lointain se mettaient en contact avec Eros. Aujourd'hui, les temples sont retournés à la poussière et les statues ornent les musées. Mais la Loi que personnifiait la Déesse Mère a gardé toute sa vigueur. L'antique principe féminin réaffirme sa puissance. La femme est royale et solaire par essence.

Dieu était une femme. Dieu était une femme pendant vingt mille ans de préhistoire. Cette Déesse-Mère à l'origine de toute création régnait en Déesse du Soleil et en Reine du Ciel. Souvenons-nous... Notre mémoire archaïque entre en résonance. La Déesse est vénérée sur toute la terre pour son courage, sa force, son sens de la justice, sa sagesse, son don de vision et de révélation.

### *Femmes et hommes : un ballet aveugle*

Depuis trop longtemps, l'homme et la femme ne parlent pas le même langage. La peur de la différence entre en lutte avec l'attraction. Chacun vit avec l'image de ses peurs avant de vivre avec l'autre. Ange ou Démon, Vierge Marie ou sorcière, mère ou putain, l'homme vit la femme

comme une menace et comme un besoin impérieux dans une ambiguïté haine-amour ; la femme vit l'homme comme un oppresseur dont elle est la victime parfois contrainte, parfois complice. Chacun tourne autour de l'autre et de ses besoins, s'aliène en se rendant indispensable et tente de se faire aimer. La femme est une inconnue pour l'homme et une inconnue pour elle-même. L'homme est un inconnu pour la femme et pour lui-même. Deux êtres aveugles sur leur vérité intérieure cherchent au cours d'une vie à pénétrer un peu de ce mystère marchant l'un vers l'autre et se demandant mutuellement un peu de lumière. La femme d'aujourd'hui porte la trace de ses mutilations, elle se relève encore incertaine, tente de croire à sa valeur, de persuader son entourage, mais elle n'a pas encore revivifié sa force intérieure. Par moments, elle entre en contact avec son creuset solaire puis le perd à nouveau. L'homme vient à la femme par pulsion et il découvre en elle, par elle, l'éveil du sentiment, l'enchaînement de la liberté, l'affinement de sa sensibilité et parfois l'esquisse de son visage en Dieu. Epreuves l'un pour l'autre, geôliers l'un pour l'autre, libérateurs l'un pour l'autre, l'homme et la femme engagés dans un ballet aveugle parviennent parfois à crever les voiles d'illusion et accèdent à la clairière de la conscience.

Le temps est venu de regarder en face cette guerre qui s'est longtemps jouée entre l'homme et la femme, vieille guerre des sexes qui empoisonne la planète terre. La peur des différences a entraîné des dépenses infinies d'énergie, des souffrances et des errances qui continuent d'alimenter tous les jeux destructeurs. Le passé se rejoue en nous. Nous pensons que nous sommes des êtres évolués et nous avons souvent des comportements archaïques. C'est comme si en une seule vie nous avions à repasser par toutes les étapes que l'humanité a traversées. Nous marchons tous sur le même sentier et pourtant nous avons l'impression d'avancer seuls dans une forêt obscure de sentiments, sans repères et sans cartes.

### *Femme solaire et homme lunaire*

Chaque être humain, homme ou femme, traverse des épreuves pour parvenir à se comprendre et à comprendre l'autre, pour aborder une complétude de lui-même où il intègre le masculin et le féminin. Ce mariage intérieur change la rencontre, le prédateur découvre la gratuité du don et le sens du mot amour. La femme, lunaire dans sa nature, aborde sa créativité solaire. L'homme, solaire dans son actif combattant, entre dans sa réceptivité lunaire. Deux êtres désormais plus complets avancent l'un vers l'autre. Ils découvrent avec émerveillement le bonheur d'une fraternité d'où le désir n'est pas exclu. Celui ou celle près duquel

on peut s'arrondir, se lover, ronronner paisiblement, jouer follement, s'apaiser, s'endormir, travailler, rire et pleurer, devient véritablement l'âme-sœur. Ce couple solaire-lunaire est notre responsabilité, notre horizon et notre chance. La femme soumise était le portique d'une civilisation du sacrifice, la femme solaire ouvre sur une civilisation éclairée où l'homme et la femme instaurent dans leurs relations la coopération et la co-création.

### *Notre soleil intérieur*

Toute femme est enceinte d'un soleil intérieur qui éclaire et inspire sa personnalité. Toute femme est composée de plusieurs visages qui la révèlent à elle-même comme les morceaux d'un puzzle. Du plus archaïque au plus ultime sur la spirale du bonheur, chacune avance vers le centre de l'être, retrouvant de cercles en cercles les mêmes écueils, mais avec plus de conscience et moins de difficultés. La solarité archaïque et sauvage de la déesse-Mère devient une solarité consciente après la

## **Une vieille guerre des sexes qui empoisonne la terre.**

traversée de la domination, de la soumission, du conflit. Le masculin phallique et pénétrant s'intègre, s'équilibre avec la douceur du féminin. La créatrice quitte les aspects abrupts de la conquête pour aborder les rivages de l'aimance. L'amour de la vie, de soi et des autres vient tempérer le goût du pouvoir. La femme solaire organise sa vie sur le mode de la coopération et non de la compétition. Sa créativité se déploie dans le rire et la détente. Elle est l'amie des autres femmes, elle découvre la sororité, version féminine de la fraternité. Elle est l'amie des hommes et en particulier de ceux avec qui elle partage une intimité d'esprit ou de corps. Elle aime et préserve sa solitude pour pouvoir se mettre à l'écoute de son âme. Le fil ne s'est jamais perdu. Il y a toujours eu des femmes solaires, mais elles étaient l'exception. Notre époque favorise cette émergence. La femme inspiratrice et muse, la femme idéale des poètes, la femme-soleil de la quête du Graal, la femme initiatrice sexuelle, la femme mystique, la femme créatrice, tous ces visages ouvrent le parcours et esquissent une trame d'accomplissement. La femme solaire est porteuse du flambeau de l'amour inspiré, elle est le creuset d'une magie vivante sans cesse renouvelée, son attrait magnétique n'a pas d'âge et pour l'homme, elle est l'éveilleuse.

La femme d'aujourd'hui a accès plus directement à cette graine de soleil en elle, mais elle retraverse toutes les étapes et pour confirmer sa confiance, elle s'entoure de la solidarité des autres femmes et de l'amitié des hommes. Elle se sent aspirée par une vie redimensionnée dans la conscience. Sa vie intérieure est comme un poudroisement d'or chaud. ■



### **PORTRAIT**

Paule SALOMON est philosophe. Elle enseigne le développement personnel dans un esprit socratique de questionnement et d'accouchement des êtres. Elle a enrichi son expérience d'une recherche spirituelle depuis plus de vingt ans. Auteure de nombreux ouvrages dont « La Femme Solaire » ou « La Sainte Folie du Couple », publiés chez Albin Michel.

[www.paulesalomon.org](http://www.paulesalomon.org)

# Les sept visages de la *Déesse*

De l'union à la réconciliation

par Diane Bellego



Les déesses nous éveillent à la dimension sacrée du féminin. A chaque femme revient la responsabilité de restaurer son masculin intérieur afin d'ancrer la beauté et la joie de son féminin.

*Sept visages de la Déesse en chaque femme, pour que la femme savoure la femme qu'elle est, à la fois sensible et puissante, aimante et digne, belle et unique, universelle et magique. Mais aussi douce et ferme, profonde et claire, concernée et « compassionnée » (sans être*

*attachée), prêtresse et simple, accueillante et sauvage. Sereine et sœur, intuitive et spirituelle, créative et créatrice, mère et amante, magnétique et sensuelle, joueuse et sage. Oui, quelle que soit la forme de son nez, la taille de ses seins ou de ses fesses. Car c'est l'essence du féminin faite femme.*

J ici, la Déesse est le féminin de Dieu, au-delà des notions religieuses qui lui sont associées. La Déesse, le féminin sacré, est sa complétude: « *La Déesse est ce que Dieu engendre, ce à quoi il ressemble, ce qu'il ressent: la création, la réflexion, l'amour et la résolution* ». Mais le Dieu du patriarcat destitue et ensevelit la Déesse qui se retrouve scindée,

dispersée, banalisée en déesses multiples. C'est la déesse mineure destituée de son rôle sacré qui devient la sœur et l'épouse des dieux. Toute femme peut alors être forcée, trompée. Seul reste le féminin, ayant perdu la conscience de son essence et de sa divinité, avili et coupable du péché originel, « démonisé », incarné par la femme<sup>(1)</sup>.

### Le retour de la Déesse

Le féminin sacré commence à être reconnu, espéré, même s'il n'est pas encore incarné. C'est une chose belle et saine. Sacrée. Sacrée car vitale. Les valeurs du Féminin ont besoin d'enrichir, de transformer radicalement notre société basée sur la compétition, la performance, la domination, le mépris du féminin et les valeurs d'un masculin coupé de sa dimension divine. Il est désormais vital de respecter la nature comme partenaire. A moins d'être submergés par le retour du refoulé. Il nous revient dès lors de guérir les multiples visages de la Déesse, de les intégrer, de les réconcilier afin de manifester une réalité où l'amour devient une valeur sociale, politique, rationnelle.

Pour ancrer l'intégrité de leur féminin et la conscience de leur essence divine, les femmes ont à restaurer en elles-mêmes leur masculin véritable; un masculin qui ne soit pas calqué sur le modèle de l'homme. Elles ont la responsabilité de reconnaître en elles les visages de la Déesse, de traverser le piège immémorial de se croire une déesse, afin de redevenir véhicule de la Déesse. Ni plus, mais ni moins non plus.

### Les sept visages de la Déesse

La Déesse a de multiples visages<sup>(2)</sup>. Ceux des déesses grecques vivent encore aujourd'hui en nous et construisent notre mythologie intérieure et notre psyché: Diane (romaine) / Artémis (grecque), Minerve / Athéna, Vesta / Hestia, Cérès / Déméter, Proserpine / Perséphone, Junon/ Héra, Vénus / Aphrodite. Une femme complète, en communion vibrante avec sa puissance d'amour, intègre ces sept déesses. Chacune de nous les vit dans une proportion différente. Mais pour nous toutes, à un moment ou à un autre de notre vie, chaque déesse vient à notre rencontre (avoir ou non un enfant, privilégier sa carrière, sa vie intérieure, se marier, vivre libre). Nous avons besoin d'éveiller en nous celles qui sont refoulées, en guérir d'autres, illuminer celles restées dans l'ombre, célébrer celles qui sont nos ressources de joie, de paix, d'extase. Les sept représentent autant de voies de restauration du féminin et d'enjeux de pouvoir du féminin dénaturé. A chaque visage de la Déesse, j'associe une voie spirituelle et un centre d'énergie privilégié d'exploration, de guérison et d'harmonisation. Les sept

déeses inscrites dans les sept chakras principaux permettent à la femme d'ancrer dans son corps qu'elle est véritablement le véhicule de la Déesse, qu'elle incarne physiquement le féminin sacré.

### Révéler la Déesse en nous

Lorsque j'anime des ateliers où se révèlent les sept visages de la Déesse, je suis intimement touchée par mes sœurs aux yeux embués en train de découvrir, de faire renaître les merveilles ignorées, refoulées ou mal-aimées d'elles-mêmes. La manifestation des différents aspects de la Déesse leur redonne joie et gratitude d'être Femme dans la conscience de leur essence divine. Cette révélation s'ancre dans leurs corps et dans leur quotidien. Car le territoire de la Déesse est notre territoire de vie et d'expérience: la Nature, le ressenti, la sororité, l'intégrité pour Diane, la sagesse, l'intériorité,

la pureté pour Hestia, l'amour inconditionnel et nourricier, la connaissance des cycles pour Déméter, l'âme, l'extase, les passages pour Perséphone, l'union sacrée pour Héra, la création et la procréation passionnées pour Vénus. Discerner, ressentir laquelle se manifeste ou non, prendre soin du besoin de chacune, choisir laquelle suivre, est le gage d'un choix digne de la Déesse. Surtout ne pas l'enfermer dans des dogmes, sans rire ni joie. La célébrer avec spontanéité, créativité, beauté et magie. Ceci aussi pour l'homme qui intègre son féminin, sa propre complétude. La reconnaître en Tout comme en soi est le chemin de la réalisation.

Diane est la Déesse des sœurs. Je porte son nom. Je salue la Déesse en chacune d'entre nous. Et je me réjouis de participer à son retour, à la Réconciliation: « *La Déesse est l'amour qui accueille inconditionnellement la vie, qui dit oui joyeusement, librement, spontanément au moment présent. Sa Présence réjouit, aimante, libère et enchante* ». ■

(1) « Masculin Féminin, l'Initiation Amoureuse », Diane Bellego, éditions Trédaniel, 2009.

(2) Je rends grâce ici à Jean Shinoda Bolen dont le travail m'exalte depuis 30 ans: « Goddesses in every woman », Jean Shinoda Bolen.

Retrouvez la vidéo de Diane Bellego lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

**Restaurer  
notre masculin  
véritable.**



### PORTRAIT

Diane BELLEGO a créé la formation personnelle du « Tantra de la Réconciliation ». Elle accompagne depuis 17 ans les couples et les individus. Auteure de « Masculin Féminin, l'initiation Amoureuse » (éditions Guy Trédaniel), un ouvrage de référence. [dbellego.pferrer@wanadoo.fr](mailto:dbellego.pferrer@wanadoo.fr) [tantradianelbellego.com](http://tantradianelbellego.com)

# Voyage au cœur sacré de la *femme*

## Honorer et célébrer notre énergie féminine

par Nirmala Gustave

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



crédit photo : D.R.

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

### Co-créatrice de notre vie

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

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

A travers la pensée créatrice, la femme exprime ce qu'elle souhaite être. La relaxation guidée l'amène alors au cœur de son corps, de ses organes féminins, de ses cellules pour vivre son essence féminine et engrammer sa pensée créatrice. La relaxation offre aussi à chacune la possibilité de se relier à ses lignées de femmes ancestrales et actuelles et de partager l'énergie générée ensemble avec l'humanité. Alors, chacune dans son identité propre, voyage, avec les autres, dans la joie... ■

Retrouvez la vidéo de Nirmala Gustave lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

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

### Devenir la femme que nous souhaitons être.

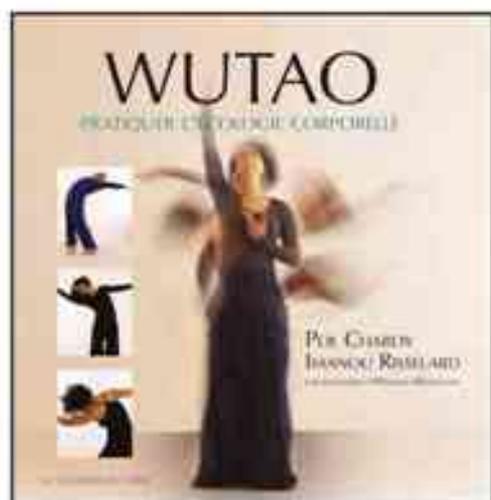
#### La mémoire du corps

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



#### PORTRAIT

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



21 X 21 Cm - 246 pages - Prix : 23,25 €

Guy **Trédaniel**  
éditeur  
**Le Courrier du Livre**

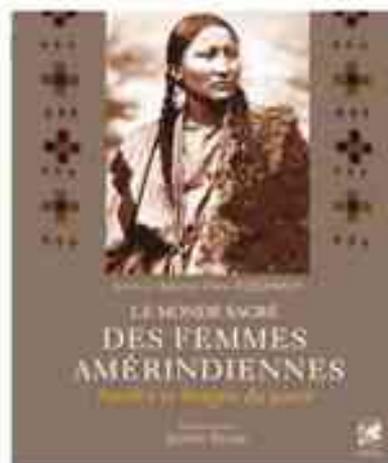
[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)



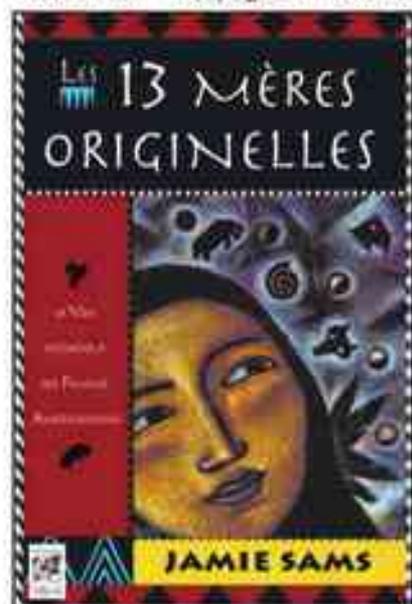
21 X 21 Cm - 196 pages - Prix : 24,25 €



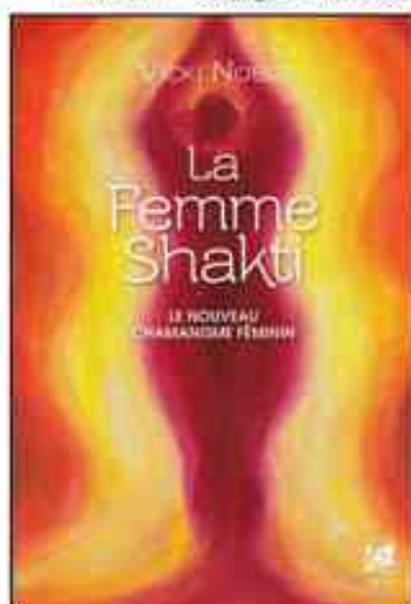
16 X 24 Cm - 300 pages - Prix : 22,30 €



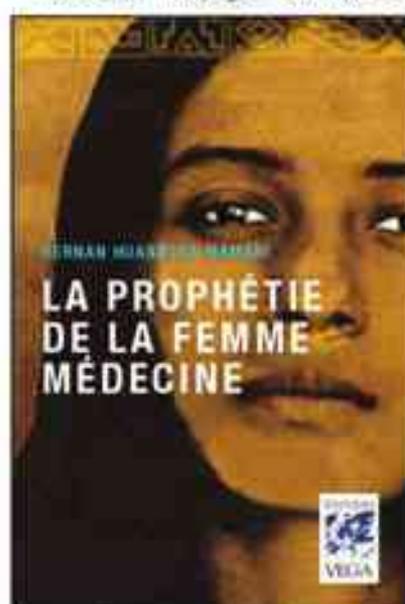
18 X 25 Cm - 188 pages - Prix : 18,25 €



16 X 24 Cm - 376 pages - Prix : 22,30 €



16 X 24 Cm - 376 pages - Prix : 23,90 €



16 X 24 Cm - 376 pages - Prix : 23,90 €

Bon de commande à renvoyer à :

**Éditions TRÉDANIEL**

19 rue Saint-Séverin 75005 Paris

- WUTAO     ENTREZ DANS LA PRATIQUE DU QI GONG  
 ENTRONS DANS LA TRANSE     LE MONDE SACRÉ DES FEMMES AMÉRINDIENNES  
 LES 13 MÈRES ORIGINELLES     LA FEMME SHAKTI     LA PROPHÉTIE DE LA FEMME MÉDECINE

Frais de port : 2 €

Somme : ..... €

Votre règlement :

- chèque  
 Carte bancaire  
 Numéro : .....  
 Expiration : .....

# La femme *tantrique*

## Vers une sensualité et une sexualité sacrée

par Marisa Ortolan



Le Tantra éveille la femme à la spiritualité à travers sa conscience sensuelle et sexuelle. Elle incarne alors le féminin sacré, sa nature divine se manifestant au quotidien.

La voie du Tantra autorise la femme à trouver un axe intérieur pour vivre différemment sa sexualité, la relation à soi, à l'autre et au monde. Il existe plusieurs étapes ou initiations pour aller vers cet axe, dont trois importantes (de mon point de vue). L'ordre chronologique posé ici n'est qu'un exemple.

### *Reconnecter le lien à la mère*

La première étape consiste à reconnecter le lien à la mère, mais dans son altérité et sa différence. Ce qui lui permet de s'inscrire dans sa lignée de femmes et de se sentir reliée à toutes les femmes du monde. Ainsi, elle reconnaît elle-même le lien ontologique de sa nature femelle : naître et être de sexe féminin avec la vision et la préhension du monde qui en découlent. Ce qui n'est pas une « mince affaire » car cela signifie se différencier du modèle masculin. On voit que dans beaucoup de traditions ou religions, la femme n'a pas d'autre choix que de suivre ce qui est proposé par l'homme ou par un « Dieu » masculin...

### *Ressentir la femme sauvage*

La deuxième étape consiste à être capable de ressentir la femme sauvage qui est en elle, pour distinguer de l'intérieur la différence entre puissance et violence. Ce qui lui permet d'accepter le masculin de l'homme dans son expression et non plus en le castrant ou en devenant victime.

Il s'agit aussi de s'appropriier la puissance de la femme car seule la puissance de la mère est reconnue comme légitime. Pour la femme, savoir dire non pour pouvoir poser des oui assumés et conscients est un chemin vers sa liberté. Ainsi, elle sort des rôles de mère ou de fille dans la relation de couple. Elle s'affranchit de la « domination émotionnelle » dans laquelle elle est enfermée.

© TABLEAU EVE FOUQUET

### *S'initier à son corps*

La troisième étape consiste à s'initier à une très bonne connaissance de son corps. La femme tantrique sait connecter son sexe, *Yoni*<sup>(1)</sup>, de l'intérieur pour le sentir vivant et existant. Petit à petit, elle s'enseigne le savoir sensuel inhérent à sa nature féminine. Cet auto-apprentissage, la femme le reçoit dans l'être et le non-faire. Dans le Tantra, la personne souffrante laisse place à la divinité en soi. Le beau, la sensualité et l'amour émergent alors de la femme-déesse. La femme tantrique se découvre à ne plus « faire l'amour », mais à vivre l'amour : donner et recevoir, sans but ni recherche particulière que celle d'être dans le présent et de ce qui va se créer entre soi et l'autre. La sexualité est vécue comme une voie spirituelle qui passe par le respect, la joie, la tendresse. A l'intérieur de soi, le masculin sacré se pose à côté du féminin sacré et vice-versa.

### *Une sexualité et une sensualité sans fin*

La sexualité féminine est un univers à découvrir dont nous savons peu. La femme ayant le plus souvent orienté sa sexualité en « réponse, en écho » à la sexualité masculine. Or, le féminin ne s'épanouit que dans un contexte sécurisant : il doit se sentir parfaitement accueilli, sans intention ni projet d'être possédé. Dans cet état d'être et d'esprit, le féminin fleurit. Il crée du bonheur autour de lui ; le masculin est alors transcendé et trouve naturellement sa légitimité. Il n'y a plus de lutte de place et de résultat pour les partenaires. Dans ces moments, les deux personnes savent « d'instinct » se créer des espaces sacrés pour prendre le temps de s'aimer. Alors la part divinisée, féminine et masculine de chacun, éclôt et ouvre le chemin d'une sensualité et d'une sexualité sans fin. Nulle menace ne doit venir troubler ce qui s'ouvre. Sinon, tel le nénuphar qui se referme, le féminin sacré s'en va et la magie. Revient alors une sexualité connue. Cette magie du Tantra est souvent reconnue par les pratiquants. Nous comprenons ici comment les hommes et les femmes doivent progresser ensemble, s'entraider, aller vers une confiance mutuelle. Ce qui s'exprime à l'extérieur, la relation pacifiée, s'exprime à l'intérieur par un épanouissement à soi et à la vie, de façon plus heureuse.

### *L'initiatrice tantrique*

Dans le Tantrisme ou Tantra, il est reconnu que la femme est pure et sacrée par essence. Il s'agit de ses cellules, de son énergie, comme un fait ontologique, et non pas comme quelque chose à acquérir ou à atteindre. Cela change tout. C'est la découverte de la force et du caractère pleinement sacré d'être femme. Dans le Tantra, la femme, *Shakti*<sup>(2)</sup>, vit et pratique non seulement sur un plan d'égalité avec les hommes,

*Shiva*<sup>(2)</sup>, la poursuite d'une transformation spirituelle, mais dans beaucoup de cas montre même le chemin. Elle est l'initiatrice. Pour les hommes pratiquants tantriques, le féminin doit être honoré et vénéré comme la valeur qui apporte l'éveil au monde. Le féminin chez la femme, mais aussi à l'intérieur de lui. L'enjeu de la femme tantrique est d'affirmer ses valeurs et de les maintenir dans sa vie, face à une société pas toujours prête à les recevoir. Il est possible d'imaginer que si la vision féminine du monde s'exprime totalement, soutenue par les hommes, les choses changeront. Elle ne doit pas être vue comme complémentarité à celle de l'homme, mais comme légitime, à part entière.

### *Vers la liberté*

Beaucoup de peurs sont présentes dans la sexualité, aussi bien pour les hommes que pour les femmes. Des traumatismes anciens tels que viols, incestes, abus, des relations sexuelles qui se sont mal passées, freinent l'évolution de la sexualité et rendent les rapports sexuels maladroits et infantiles. Sans parler des interdits culturels, des tabous familiaux, de la pornographie, etc.

C'est pourquoi le chemin de la femme vers une sexualité sacrée assumée est source de transcendance et de changement. Changement pour soi, comme il est écrit plus haut, mais aussi par résonance, changement pour les femmes, les jeunes filles, les filles autour de soi. La femme qui met au monde sa sexualité de femme sacrée est un être humain libre. ■

(1) *Yoni* en sanskrit, dans l'hindouisme, désigne la vulve, le sexe féminin. Souvent traduit au masculin, je l'emploie volontairement au féminin : la *Yoni*.

(2) *Shakti* représente l'énergie féminine, et dans la pratique tantrique la femme, la déesse. *Shiva*, divinité hindoue, dans la pratique tantrique, représente l'homme, le dieu.

Retrouvez la vidéo de Marisa Ortolan lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)



### **PORTRAIT**

Marisa ORTOLAN est cofondatrice d'Horizon-Tantra avec Jacques Lucas, animatrice de Tantra et thérapeute psychocorporelle. Co-auteure du livre avec Jacques Lucas : « Le Tantra, horizon sacré de la relation », paru aux éd. Le Souffle d'Or. Elle anime aussi, des stages à thème, des groupes de femmes.

[marisao@wanadoo.fr](mailto:marisao@wanadoo.fr)  
[www.horizon-tantra.com](http://www.horizon-tantra.com)

# Où court le cœur du *féminin* ?

## Apprendre à nous aimer

par Brigitte Chavas

L'amour, le vrai, celui où l'on se réalise intimement, est un chemin de conscience. Trouver cette part de vérité passe par une acception de notre histoire et une connaissance approfondie de notre corps et de notre psyché.

La quête de l'amour, de l'amant, de l'aimé, s'apaise sur un chemin de conscience dans une réconciliation avec soi-même et avec toutes les étapes de sa vie. C'est au cœur de la relation avec soi qu'un amour neuf se révèle.

### *La quête de l'amour*

Le cœur du féminin court après l'amour, vers un idéal de l'amour, vers « l'amour toujours ». Cette recherche, source de tant de douleurs et de tant de beautés, représente certainement la mission profonde du féminin, des femmes. Cette mission va nous faire traverser toutes les couleurs de l'amour si nous sommes engagées vers la vérité d'être. Sur ce chemin de vérité, une prise de conscience essentielle va un jour nous dévoiler, ou nous asséner, que l'amour que nous vivons n'est qu'illusion. L'amour que nous offrons, que nous ressentons, n'est pas vraiment un amour pour l'autre, comme nous l'imaginions : nous demandons en fait à l'autre de nous aimer. Et nous lui demandons surtout de nous aimer là où nous ne nous aimons pas nous-mêmes. Quand nous réalisons vraiment que nous n'aimons pas l'autre pour lui-même, et que, sans doute, il ne nous aime pas non plus pour nous-mêmes, monte une grande douleur et c'est le début d'une nouvelle étape de vie, le véritable apprentissage de l'amour de soi. Qui va m'aimer là où j'ai tant besoin ?

### *Embrasser qui je suis*

Nous avons à apprendre à nous accepter nous-mêmes : notre corps, notre histoire, nos comportements, et à nous aimer avec tout ça. Dans cette intention d'amour, tous les moments de la vie et tous les chemins sont fertiles car chaque instant nous offre une opportunité : ne pas me juger d'abord, m'accepter ensuite, tourner vers moi un regard aimant enfin. Notre vie étant un processus d'incarnation, tout ce qui ne se vit pas dans le corps risquerait de rester superficiel et de nous éviter d'être vraiment vivantes. Il s'agit donc d'être avec nous le plus pleinement possible : respirer consciemment, habiter notre corps d'abord,



crédit photo: D.R.

surtout, encore. Et puis, nous embrasser : prendre dans mes bras, serrer contre mon cœur celle que je suis. Pour se renforcer, se muscler, notre lien à l'amour et notre chemin de conscience ont besoin de contrastes : mouvement, immobilité, solitude, relation, silence, musique, nous offrent des occasions multiples de nous rencontrer, nous saluer, nous écouter, nous aimer nous-mêmes.

### *Traverser les étapes*

Accepter notre histoire exige en particulier de reconnaître toutes ces étapes de la vie qui sont fondatrices de nos personnalités. Pour tout être humain, conception, naissance, adolescence... sont des passages essentiels, les spécificités féminines étant l'arrivée des règles, les grossesses et accouchements (pour beaucoup d'entre elles) et la ménopause. Dans notre parcours de vie, nous traversons ces étapes en nous appuyant sur notre environnement, en particulier relationnel. Or, beaucoup de ces contenants sont insuffisants, au niveau individuel et collectif, pour nous accompagner à vivre totalement dans nos corps et nos psychés ces phases structurantes. Et longtemps après, gestation, naissance, adolescence, entrée dans la sexualité adulte... restent comme des ruptures ou des freins dans le déploiement de la vitalité et de la créativité. Nous aimer nous-mêmes demande une reconnaissance de ces étapes-là inabouties. Dans les expériences de souffle, de transe, dans la thérapie, les femmes retrouvent souvent ces passages douloureux voire tragiques et peuvent panser leurs histoires cabossées avec le soutien d'autres personnes, stagiaires ou thérapeutes. La vie elle-même, en particulier dans nos relations, nous offre parfois un apaisement partiel de ces marques douloureuses. Mais tant qu'entre nous et nous-mêmes, il n'y a pas une tendresse, un amour, portés vers ces passages-là, elles risquent de nous retenir encore en arrière.

### *Me mettre au monde*

Et pour nous les femmes, il existe une évidence supplémentaire. Les passages importants de notre vie exigent et impactent profondément nos corps de chair. Nous avons la chance d'avoir un corps très présent, très parlant, avec nos cycles et nos enfantements. Et nous avons un ventre en creux fait pour accueillir. Nous avons été conçues, portées, nous sommes nées d'une femme et nous pouvons nous-mêmes concevoir, porter et mettre au monde. Et si j'ai adouci mes blessures avec d'autres, il est un moment où il s'agit d'ouvrir ma conscience, corps et cœur, pour me concevoir moi-même au creux de mon ventre, me porter dans mon corps aujourd'hui, me mettre au monde pour de bon, me nourrir, et tenir la main de la petite fille avec amour, sur son chemin de vie, jusqu'à cet

instant présent. Nous resterons sinon prisonnières de nos histoires et attentes illusoire face à l'autre. Il ne s'agit certainement pas de se passer des relations, mais de cultiver dans le corps une attention à soi et une relation avec soi, bien loin de l'égoïsme, qui nous mettent face à l'autre à partir d'une relation plus douce avec nous-mêmes, plutôt qu'à partir de nos manques et de nos blessures.

### *La vie me fait l'amour*

Pour trouver cet amour de nous, nous approfondissons le lien à notre corps, à nos sensations, au plus intime de nous-mêmes, et notre espace intérieur s'agrandit : c'est un univers ! Alors nous réalisons que le mystère est aussi en nous, que l'amour de nous-mêmes nous ouvre à un amour neuf, pour la vie et pour l'autre.

## **Habiter notre corps d'abord et surtout.**

Ce chemin de vérité nous fait vivre un double mouvement : un approfondissement en nous-mêmes, dans le corps et la psyché, et un élargissement de conscience. Nous sommes reliées à l'espace infini, un contenant plus vaste, une conscience bien plus large. L'émerveillement, c'est de découvrir qu'il n'y a finalement qu'un seul amour qui, s'il a à s'incarner dans le quotidien, dans nos corps, dans cet instant, dépasse, transcende nos histoires personnelles pour tous nous réunir dans un même cœur. Quand je peux être avec moi à partir de ce cœur-là, alors je m'aime et je m'approche d'aimer tout ce qui est. Pourrions-nous cesser de demander tant à l'autre ? Osons faire face à sa différence, installées dans nos corps, le regard ouvert à la fois dedans et dehors, nos pieds sur la terre, notre ventre plein et creux, notre cœur vivant et notre visage nourri des multiples visages que nous avons offerts ou refusés au monde. Laissons la Vie, le Souffle, nous faire l'amour, nous pénétrer, nous enfanter... et guider notre danse. ■

Retrouvez la vidéo de Brigitte Chavas lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)



### **PORTRAIT**

Brigitte CHAVAS est psychotérapeute transpersonnelle et formatrice à l'Irett et à l'Isthme. Elle anime des groupes depuis 1988 (Respiration Holotropique, groupes de femmes, adolescents...). Auteure de « Guérir l'ego, révéler l'être » (Guy Trédaniel) et du « Manuel de psychothérapie transpersonnelle » (Dunod, Interéditions) co-écrits avec Bernadette Blin. [www.souffletherapie.net](http://www.souffletherapie.net)

# De la féminité à l'audace *d'exister*

## Un véritable voyage intérieur

par Monique Grande

Si notre nature féminine nous aide à entrer en contact avec nos aspirations les plus profondes, encore faut-il intégrer notre côté masculin pour rendre nos rêves concrets.



Carte de l'Arbre-Soleil issue du jeu « Féminité », de Monique Grande. Illustratrice : Myrrha. Editions Le Souffle d'Or.

Quel doux souffle exquis que celui qui m'a poussée en 2001 à créer le Jeu de cartes « Féminité »<sup>(1)</sup> et à en confier l'illustration à Myrrha ! Ce jeu original offre depuis dix ans un éclairage puissant sur les richesses du féminin. De nombreuses femmes l'ont découvert et le découvrent encore. Elles l'explorent en secret, en parlent à leurs confidentes, le partagent tendrement avec leurs filles, leurs maris ou

amants. De nombreux thérapeutes ou coaches l'utilisent également pour aider les femmes à découvrir leur perle cachée. Certaines me confient qu'au fil des tirages quotidiens, elles apprennent à mieux s'écouter et à mieux s'aimer.

### *Un voyage intérieur*

La rythmique à quatre temps de « Féminité » est en effet puissante. Son univers inédit trace un chemin pour plonger au cœur de l'intime de soi en provoquant ainsi une sorte d'aération de la psyché féminine. Ce voyage intérieur est le mouvement le plus naturel que les femmes connaissent. Ainsi, celles qui témoignent de cette plongée régulière et intense en elles-mêmes paraissent avoir découvert un vrai terreau pour nourrir sensualité, sexualité, fécondité, créativité et spiritualité. Mais qu'en est-il aujourd'hui de cet outil et quelles portes a-t-il ouvert en nous ?

### *Guérir une féminité blessée*

Vous m'avez comprise : « Féminitudisée » revient à dire que nous savons boire à la source de notre nature féminine pour en faire l'ancre de nos inspirations. Mais l'hyper « virilisation » du monde actuel a tendance à étouffer cette part sensible et bien des femmes ne s'y retrouvent pas. Dans les groupes de paroles, elles avouent rêver d'un monde plus humain, dans lequel leur vision serait réellement prise en compte. Celles qui réussissent professionnellement ne paraissent pas en tirer de réelle satisfaction, tant leur part masculine l'emporte sur leur féminité. Chez les plus féminines, la vie semble marquée parfois au sceau de la dévotion pour les autres, il se dégage comme une sensation d'essoufflement. Il y a aussi « Les Esseulées » laissées pour compte, « Les Vaporeuses » trop en marge, « Les Soumises » qui rêvent d'une nouvelle vie, « Les Dépressives » qui tentent de surfer sur leur mélancolie, « Les Don-juanes » emprisonnées dans leur jolie cage dorée... Chez toutes ces femmes, un enjeu crucial se fait évidence : guérir d'une féminité blessée, blessée par les maux de la filiation féminine et marquée par l'empreinte des hommes de la lignée.

### *Apprivoiser nos côtés obscurs*

Derrière la délicate beauté du féminin se cachent donc des côtés obscurs. Femme séductrice, dévorée et dévoreuse pour capter l'autre, femme séduisante, accueillante et rayonnante par l'éclat qui émane de son être profond, la femme cache derrière son élégance mille et un mystères. Opérer la distillation des apparences par le feu de la lucidité reste le plus grand défi de notre vie de femme. C'est par un long travail intérieur que nous nous éveillons chacune à notre audace d'exister. L'essentiel de mon travail de thérapeute et de coach continue de s'appuyer sur l'exploration archétypale<sup>(1)</sup> et cherche à révéler la nature de l'allié invisible que les femmes portent en elles

### **La liberté d'investir notre propre vie.**

et dont on parle très peu: l'homme intérieur, cette personnification masculine de l'inconscient que Jung appelle l'*animus*. Transformer cet ennemi intérieur en allié positif exige de notre part un travail intérieur assidu. Le percevoir alors comme un compagnon bienveillant, capable de nous soutenir dans nos actes et nos projets, représente un véritable défi pour nous délier des images masculines négatives de notre passé et rencontrer les hommes avec un regard neuf. C'est lorsque notre part masculine est ainsi apprivoisée que nous pouvons mettre en œuvre une activité créatrice riche de sens, instaurer le silence quand cela est nécessaire, renoncer à l'autocritique et à la rumination, faire preuve de courage, d'objectivité et de sagesse spirituelle.

### Le réveil de l'audace

Le rayonnement des femmes est attendu dans le monde actuel. Etre plein de son féminin est le meilleur remède pour broder aisément les fils d'or et d'argent des épreuves et des grâces. De nombreuses femmes cherchent encore à débloquent leur créativité. Plus besoin d'être guerrière ou amazone, plus besoin non plus de chercher un père, un amant ou un sauveur pour résoudre nos problèmes. La psychologie avance à pas de géant. Les pas peuvent être rapides et efficaces. En 2012, j'aime à penser que toutes les femmes ont la liberté d'investir leur propre vie. Il s'agit bien pour elles de retrouver leur force douce et aimante. Rien ne renforce mieux le lien amoureux et la puissance créatrice que d'avoir su trouver sa propre joie par soi-même. Pour oser parler d'amour et de paix dans le monde actuel, la clé s'appelle AUDACE! ■

(1) « Quelques Jours de la Vie d'une Femme », photographies de Dominique Woisard.

## PORTRAIT



Monique Grande propose des formations à l'accompagnement des femmes (neuf séances pour naître à soi-même en douceur). Elle est également auteure et conceptrice du best-seller coffret de 55 cartes « Féminitude », du livre « Femmes qui se réinventent », du jeu « L'Odyssée du couple » publiés aux éd. Le Souffle d'Or. Elle est également l'auteure de « Sans Amour, Qui serions-nous? », co-écrit avec Jacques Dechance, aux éd. Le Relié et de « Quelques jours de la vie d'une femme » aux éd. Grande Dame.

[monique.grande@wanadoo.fr](mailto:monique.grande@wanadoo.fr)  
[www.feminitude.fr](http://www.feminitude.fr)



des vidéos à télécharger sur [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

**OASIS VOYAGES**  
Expériences en conscience

Le spécialiste des voyages en conscience

**Agence parrainée par Matthieu RICARD  
Neale Donald WALSCH et Véronique JANNOT**

Offrez-vous les bienfaits des traditions spirituelles, accompagnés par des initiés. Sur des sites sacrés, expérimentez les rituels millénaires d'élévation de conscience.

**Voyager en conscience, c'est grandir en amour.**

Eric GRANGE, directeur et fondateur, lauréat du Trophée 2009 du Nouvel Entrepreneur du Voyage décerné par le ministre du tourisme.

+ 50 voyages initiatiques par an

Ferveurs sacrées des Indes  
 Immersions aborigènes en Australie  
 Initiations chamaniques au Pérou  
 Nages avec les dauphins libres  
 Rituels bon au Bhoutan  
 Circumambulations au Tibet  
 Bénédiction à Bali  
 Guérisseur à mains nues aux Philippines  
 Expériences soufies en Ouzbékistan  
 Danses et chants cérémoniels en Ouganda  
 Révélation mayas au Guatemala...

**GRATUIT : pour les lecteurs de Génération TAO  
catalogue été 2012 envoyé à domicile |**

04 78 07 03 00  
[contact@oasis-voyages.com](mailto:contact@oasis-voyages.com)  
[www.oasis-voyages.com](http://www.oasis-voyages.com)

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages IM069100006

# Régénération naturelle au *féminin*

## Mon corps, cette terre intérieure

par Laurence Cortadellas

La femme est un mystère. Une démarche alchimique au cœur du ressenti peut l'aider à reconnecter avec cette part sacrée, pleine de ressources régénératrices.



crédit photo: D.R.

*« Il est aussi utile de réaliser que le corps que nous avons, qui est assis ici même maintenant... Avec ses douleurs & ses plaisirs... Est exactement ce dont nous avons besoin pour être pleinement humains, totalement éveillés, complètement vivants. »*

Pema Chödrön

La régénération est un processus naturel que nous pouvons constater et admirer quand nous vivons tout près de la nature. En observant le rythme merveilleux des saisons, nous découvrons que durant l'hiver dans un phénomène d'involution et d'intériorisation, le vivant semble plongé dans un profond sommeil dont il ne sortira qu'avec le retour de la lumière et de la douceur.

*Au cœur du processus de régénération*

Les arbres perdent leurs magnifiques parures

de feuillage, dont la décomposition donnera le précieux humus, terreau du prochain printemps, symbole de régénération, de transmutation, après la « mort » hivernale. Le règne animal et le reste du règne végétal disparaissent quasi totalement de la surface de la terre. Dans les terriers, sous le tapis craquant de feuilles mortes, dans tous les abris possibles, la vie se repose. Elle reprend des forces et s'apprête à renaître dans un festival opulent et généreux de couleurs, de naissances, de parfums, de chants et de joie... Dans ce monde vivant et plein de ressources, l'humain n'est pas un être à part, en dehors ou au-dessus de la création, notre destinée et notre évolution sont liées à celle de l'univers et procèdent du même principe. Ainsi de tout temps, l'histoire de la femme est tout particulièrement liée, de part sa nature même, aux images de fertilité, de prospérité, d'abondance, mais aussi de mort,

de transformation et de renaissance. Elle participe intensément et activement aux grands mouvements du monde de la manifestation car elle donne, porte, protège et nourrit la vie. Le féminin ontologique est naturellement et intuitivement en relation intime avec les mystères fascinants du cosmos, l'ordre du monde, et des cycles de naissance et mort / transformation / régénération. Le lien étroit qu'entretiennent les rythmes féminin et lunaire en est l'une des nombreuses illustrations. Du culte de la Grande déesse Mère à Isis ou Marie, de Déméter aux immortelles taoïstes, on retrouve ce passage incontournable par l'élément féminin et de la régénération grâce à ses principes.

### *Mystère et initiation*

A l'image de la Papesse, deuxième lame du Tarot de Marseille, la femme est aussi celle qui sait et transmet silencieusement par l'initiation. La Papesse représentée par le deux, nombre de la manifestation, tient sur ses genoux, un livre qu'elle n'a pas besoin de lire pour en connaître le contenu. Coiffée d'une tiare à trois étages qui dépasse le cadre de la lame, elle est reine dans les trois plans ; le corps, le cœur, l'Esprit, et au-delà... Le voile que l'on devine derrière elle s'apparente au fameux voile d'Isis sous lequel se dissimulent tous les mystères de la connaissance. Le retrait du voile correspond symboliquement à la révélation de la Lumière, de la Vérité ; le soulever, c'est devenir immortel. On retrouve ici, dans ce grand livre alchimique qu'est le tarot de Marseille, combien la femme est naturellement orientée vers les mystères et l'initiation. Elle est aussi l'image du secret, comme dans la nature où l'on découvre que le monde visible n'est pas l'ensemble du monde véritable. Elle nous suggère à sa manière silencieuse et inspirante que l'invisible est une réalité qui nous permet d'aller au-delà des apparences pour toucher l'essence. Dans la logique énergétique aussi, on retrouve les mêmes principes ; du chaos Originel, du vide, naissent les souffles du ciel et de la terre, souffles vitaux : Yin et Yang. De leur rencontre, de leur union, naît la vie, ils génèrent ainsi et soutiennent le monde de la manifestation. En tant qu'être vivant, nous sommes nous aussi tissés, constitués, traversés par ces souffles qui circulent en nous et autour de nous.

### *Un retour à soi*

Dans la tradition taoïste, que l'on nomme souvent « Voie de la Nature », on dit de la femme qu'elle est Yang dedans et Yin dehors, ce qui veut dire que comme une grotte, un écrin, elle porte et protège en elle la Lumière, énergie du ciel, elle est à ce titre auto-initiée. Cela signifie qu'il lui suffit de descendre en elle plutôt que de chercher le sacré à l'extérieur d'elle-même.



Isis allaitant Osiris.

crédit photo: D.R.

## **Le corps tangible comme support d'initiation.**

Dans la vie, les yeux servent à voir à l'extérieur. Dans le travail au féminin, on tourne le regard vers l'intérieur et l'on se met en quête de ce qui est perdu. En se mettant à l'écoute d'elle-même, dans une démarche d'intériorisation et en aiguillant ses sens, elle met en œuvre le fameux précepte « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux ». Dans cette démarche alchimique, elle se sert de son corps, tangible, comme support d'initiation. En passant du penser au sentir, avec ce corps-antenne, elle rend sensible et lisible le rapport secret entre les choses et rétablit ainsi le lien qui l'unit à l'univers et à la quête de l'unité fondamentale. C'est ici, dans cet espace de réceptivité et de vacuité, à l'intérieur d'elle-même et en se mettant à l'écoute de ses sensations, qu'elle accède au temps présent, lieu sacré de la régénération. Dans ce temps, hors du temps, qui s'ouvre sur l'infini, s'éveillent les forces de vie, libératrices et réparatrices ; elle permet à sa conscience de s'éveiller et s'ouvre ainsi les portes du travail intérieur. La femme a en elle, dans son corps, dans son cœur et dans son esprit, tous les atouts pour développer sa propre sagesse. En se réconciliant avec son corps (sa terre intérieure), elle peut trouver en elle et autour d'elle, les outils, les leviers qui vont lui permettre de se connaître, de se régénérer et de se ressourcer. ■

Retrouvez la vidéo de Laurence Cortadellas lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)



### **PORTRAIT**

Laurence CORTADELLAS est professeure de Qi Gong, Nei Gong et Ar.Mo.Es. Elle anime des retraites de régénération naturelle au féminin. Elle est aussi à l'origine d'une formation de Qi Gong pour les enfants. Auteure de « abc du Qi Gong des enfants », publié aux éditions Grancher. [www.zhiroujia.com](http://www.zhiroujia.com)



# Une histoire de *cycles* & de manifestations énergétiques

par Josette Chapellet

Comprendre les manifestations énergétiques du cycle menstruel sur notre état de santé permet de mieux l'accompagner plutôt que de le subir.

La vie est rythmée par la croissance et la décroissance du Yin-Yang qui engendre des cycles auxquels tous les êtres sont soumis: cycle de 24 heures où jour et nuit se succèdent, cycle des saisons, cycle de la vie. Pour les femmes particulièrement, une partie de ce grand cycle de la vie est émaillée de cycles plus courts: de la puberté à la ménopause, les cycles « lunaires » de 28 jours, le cycle menstruel. La vision occidentale de la physiologie découpe ce cycle en deux parties: du 1er jour des règles à l'ovulation, la phase folliculaire; et de l'ovulation au 1er jour des règles suivantes, la phase lutéale, qui prépare la nidation en cas de fécondation. Si la fécondation n'a pas lieu, la muqueuse utérine se détache et les règles apparaissent.

### Les quatre phases du cycle

La vision de la médecine chinoise apporte un éclairage différent et permet de comprendre nombre de manifestations ressenties par la femme tout au long de ce cycle.

Quatre phases le composent (elles correspondent à la croissance et à la décroissance du Yin et du Yang dans le corps), les règles étant considérées comme la phase finale puisqu'elles consistent en l'élimination de ce qui a été créé auparavant, devenu inutile s'il n'y a pas fécondation.

- La première phase commence à la fin des règles: le corps doit reconstituer du sang, combiné à l'énergie quintessenciée Jing des Reins, épaissir la paroi utérine, faire mûrir l'ovocyte. Cette période de création intense de substances correspond à la croissance du Yin dans le corps.
- Lorsque le Yin arrive à son maximum, il se transforme en Yang. C'est le moment de l'ovulation et le début de la deuxième phase, où le Yang se manifeste clairement par une augmentation de la température corporelle (0,3 à 0,5°).
- Le Yang se consommant progressivement, on arrive alors à la troisième phase, la célèbre phase pré-menstruelle, en relation avec l'énergie Qi: cette phase, les femmes (et souvent leurs compagnons) la connaissent bien: tous les déséquilibres énergétiques y sont amplifiés.
- Enfin les règles arrivent et permettent

d'éliminer le « sang corrompu », phase bien évidemment en relation avec le sang.

### Accompagner le cycle menstruel

Chacune de ces phases permet de comprendre les déséquilibres Yin Yang, Qi/sang dans le corps et d'y remédier. Lors de la première phase, ce sont plutôt les signes d'insuffisance du sang et du Yin qui peuvent se manifester: douleurs sourdes du bas-ventre, maux de tête, ou vertiges, crampes, sommeil perturbé. Dans ce cas, il est important de se reposer, on peut consommer du raisin ou jus de raisin (bio), tofu, fruits de mer, viande rouge (un peu), épinards, champignons noirs. Prendre en complément une décoction de baies de Goji ou de mûres séchées, ou encore de la gelée royale. Lors de la phase suivante, en cas de signes accrus de frilosité, il faut soutenir le Yang en n'hésitant pas à rajouter un peu d'épices dans l'alimentation; millet, fenouil, poireaux, noix, crevettes, viande d'agneau peuvent vous aider.

### Le corps doit reconstituer du sang.

Dans la phase pré-menstruelle, deux types de déséquilibres peuvent se manifester. Si l'énergie est insuffisante, on voit apparaître des phénomènes de grande fatigue, rétention d'eau, déprime. Dans ce cas, se reposer, consommer des aliments tonifiants tels que riz, légumes, protéines végétales, éviter les laitages. Le ginseng est un excellent soutien. Si au contraire l'énergie est bloquée, comprimée, cela se traduira concrètement par une irritabilité ou tendance à la colère, des migraines, de l'insomnie, des crampes abdominales, une tension dans les seins. Cet état peut être soulagé par des respirations profondes, la marche (de préférence dans la nature), et bien entendu la pratique du Qigong. Au niveau de l'alimentation, favorisez une alimentation légère: céleri, safran, menthe, kumquat. Le thé à la rose et l'infusion de verveine aident à calmer les douleurs des règles. Quatre phases, une grande respiration en relation avec la lune, le cycle menstruel rythme la vie de la femme, de la puberté à la ménopause. Mieux comprendre ses manifestations énergétiques permet de l'accompagner plutôt que de le subir. ■



### PORTRAIT

Josette CHAPELLET a écrit avec Philippe Sionneau « Ces Aliments qui nous soignent » aux éditions Guy Trédaniel. Praticienne en MTC, elle est chargée de cours à l'Université de Nice-Sophia Antipolis. Elle donne à Nice des cours de diététique chinoise, d'acupuncture et de massage Tuina, et organise des ateliers pratiques de MTC. Elle est membre de l'UFPMTC (Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise).  
[www.ufpmtc.com](http://www.ufpmtc.com)  
[jchapellet@aol.com](mailto:jchapellet@aol.com)

## L'école de la METAREFLEXOLOGIE®

Epanouissez vous. Valorisez votre potentiel.  
Pratiquez un métier passionnant

N° activité 31 59 07387 59 Préfecture Nord Pas-de-Calais

Développez votre potentiel. Élargissez votre champ d'activité  
Offrez vos compétences Recevez gratification et considération

Praticiens de Santé : Relaxation- Réflexologie- Métaréflexologie  
Naturopathie-Chromothérapie-Elixirs et stages

PRATICIEN EN RELAXATION 1 an 150 h

Travail sur le stress et renforcement des défenses naturelles: Massage Ayur Védique-  
Technique de la Polarité-Massages spécifiques : dos, pied, jambes, bras, visage. Relaxation  
musicale guidée.

PRATICIEN EN REFLEXOLOGIE 1 an 150 h

Restaurer le santé par le toucher réflexe podal et le conseil en naturopathie.  
L'énergétique chinoise (5 éléments de la MTC) est la base du bilan énergétique  
et des protocoles de travail. De vrais outils professionnels d'une efficacité cer-  
taine et notoire. Nombreux apports scientifiques et symboliques.

PRATICIEN EN METAREFLEXOLOGIE 2 ans 300 h

Aider à la guérison par la résolution des conflits générateurs des somatisations.  
De nombreux outils comme : PNL- Fous de Nogier- Fréquences- YIKing- Sésame-  
Conflits et Biologie- utilisation de filtres de détection...Une copieuse formation  
qui vous donnera assurance et efficacité dans le dialogue et le traitement.

NATUROPATHIE-CHROMOTHERAPIE- ELIXIRS 1 an 90 h

Des outils indispensables de conseil et de traitement pour compléter votre activité

Aide à l'installation sur le plan juridique, fiscal, comptable et financier.

Contact Programmes, Calendriers, Contrats sur [www.sante-holistique.com](http://www.sante-holistique.com)



Ariette LEFEBVRE

Podocinésio réflexologue,

Posturologue, Naturopathe

91 rue du Jardin des Plantes - 59000 LILLE

Tel. 03 20 22 99 87 - GSM 06 86 40 16 31

Membre fondateur de la IFPER - [www.ifper.org](http://www.ifper.org)

La connaissance est la clé de votre réussite  
et de votre épanouissement professionnel

Quoi de plus important  
qu'aimer et être aimé ?

Arouna Lipschitz



Si le bonheur relationnel fait partie  
de votre spiritualité personnelle  
découvrez mon école en ligne

 VOIEDELAMOUREUX.COM

Une approche holistique  
de la connaissance de soi  
de l'autre et de l'univers

OFFRE DE BIENVENUE  
BON CADEAU DE 7€  
AVEC LE CODE GT12

Offre valable 1 an à partir du 24 juin 2012  
Uniquement sur la première commande

- Conférences vidéos
- MP3 téléchargeables
- Ateliers philosophiques



Au service des praticiens et des patients...  
pour une autre idée de la santé

法国中医医生联合会

Union  
Française  
des  
Professionnels  
de  
Médecine  
Traditionnelle  
Chinoise



L'UFPMTC :

- réunit les praticiens, les étudiants  
et les usagers de médecine chinoise,
- diffuse une liste de praticiens reconnus  
pour leurs compétences,
- organise un examen national et délivre un diplôme  
national de Médecine Traditionnelle Chinoise (DNMTC),
- est en contact avec les pouvoirs publics afin de  
représenter et de défendre les intérêts de cette profession,
- est membre de la Confédération Française  
de Médecine Traditionnelle Chinoise (CFMTC).



UFPMTC

B.P. 294 - 75464 Paris CEDEX 10 - France

+33 (0)6 19 95 26 75 - +33 (0)1 42 46 95 40 - [info@ufpmtc.com](mailto:info@ufpmtc.com) - [www.ufpmtc.com](http://www.ufpmtc.com)

# L'accompagnement des *Doulas*

## Une complicité de femme à femme

par Valérie Dupin

Ni sage-femme, ni médecin, une doula accompagne des femmes et des familles durant la période si intense de la grossesse jusqu'à la naissance de l'enfant. Se noue une relation de confiance de femme à femme et de parent à parent.



La tente rouge est un espace dédié aux femmes pour les aider à libérer leur parole.

Le mot « doula » (du grec ancien « servante »), est utilisé aujourd'hui pour nommer une femme qui a pour vocation d'aider une autre femme et son entourage pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale, grâce à son expérience et à sa formation. Elle incarne la figure féminine qui se tenait autrefois auprès de la femme qui enfante et de la sage-femme. Une future mère bénéficiant

d'une femme expérimentée, d'une figure « familière » à ses côtés, dans la continuité, peut se sentir plus en confiance pour vivre l'arrivée de son enfant. Le sentiment de sécurité affective intérieure de la mère est une des clés pour qu'un accouchement se passe bien. La présence d'une doula est une bonne réponse à ce besoin. Elle crée une continuité, établit une relation de confiance, de complicité et d'intimité de femme à femme, ce qui permet à la mère de se sentir en confiance à chacune des étapes de la naissance.

### *L'accompagnement de la doula*

● Avant la naissance: la doula<sup>(1)</sup> rencontre la mère ou les futurs parents à leur domicile. Un climat de confiance se tisse au fur et à mesure des visites. La mère pourra ainsi prendre confiance en elle, se détendre, s'ouvrir et s'exprimer, de femme à femme. La doula épaula la démarche des parents dans la recherche d'informations, dans leurs décisions et dans l'élaboration du projet de naissance de leur bébé.

● Pendant l'accouchement, en accord préalable avec l'équipe médicale, la doula connaissant bien les désirs des parents, offre un soutien émotionnel, créé un environnement rassurant, en les encourageant en toute discrétion. Elle peut encourager la mobilité: marcher, changer de positions, l'utilisation de bouillottes, bains, douches, un soutien affectif et physique par le toucher, des paroles apaisantes, des encouragements...

● Après la naissance, son accompagnement continue pour l'allaitement, pour renforcer les compétences des parents à prendre soin du nouveau-né, à trouver leurs solutions. Elle aide la mère à s'organiser, peut l'orienter vers d'autres professionnels, parents ou associations. Elle écoute les parents qui souhaitent reparrer de la naissance.

● La doula est une interlocutrice importante pour le père qui, bien souvent, n'a pas de lieu de parole, ni de personne à qui poser ses questions durant la grossesse, elle peut aussi

© Daniela Brzeski / Doulas de France

pendant l'accouchement, donner au père la liberté d'aller et venir, voire de s'absenter, sans se culpabiliser. Il peut se trouver débordé par des peurs face à l'expression de la douleur de la femme en travail, et à l'intensité émotionnelle de l'événement, avec le besoin d'être soutenu lui-même. La doula apporte à tous les deux le réconfort, l'ancrage et le recul d'une femme d'expérience car son implication émotionnelle est différente, plus distanciée.

### Les doulas ont fait leurs preuves

Des essais cliniques randomisés<sup>(2)</sup> sur le soutien émotionnel et physique pendant le travail ont démontré de multiples avantages à l'accompagnement des doulas : 50 % de diminution du taux de césarienne / 25% de réduction du temps de travail / 60% de réduction de demande de péridurale / 30% de réduction d'utilisation d'analgésique / 40% de réduction de l'utilisation de forceps. Six semaines après la naissance<sup>(3)</sup>, les mères accompagnées par une doula présentent moins de signes d'anxiété et de dépression, se sentaient plus en confiance avec leur bébé, plus satisfaites dans leur relation de couple (71 % contre 30 %), avec un taux d'allaitement plus élevé (52 % contre 29 %).

### Une histoire de transmission

La femme porte en elle les ressources pour mettre au monde ses enfants et s'en occuper. La présence d'une doula permet la transmission de cette connaissance de femme à femme. Notre fonction n'est ni médicale ni thérapeutique. Nous n'accompagnons que les parents qui ont mis en place un suivi médical, cela dans le respect de leurs choix et sans aucune discrimination. Nous souhaitons contribuer à ce



© Doulas de France

qu'ils se réapproprient cet événement qui n'appartient qu'à eux et qu'ils accueillent leur enfant dans le respect et avec les émotions de ce moment unique. ■

La doula a pour vocation d'aider une autre femme et son entourage pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale.

- (1) L'ouvrage « Les Doulas » d'Adela Stockton vient de paraître aux éditions Le Souffle d'Or.
- (2) « The Doula Book » by Marshall, Phyllis Klaus and John Kennell, Perseus Press, 2002.
- (3) « A Doula Makes the Difference by Nugent » dans Mothering Magazine, mars-avril 1998.

## LES TENTES ROUGES

La tente rouge est un espace dédié aux femmes qui s'inspire du roman d'Anita Diamant (« La tente rouge ou La fille de Jacob »), le lieu où les femmes se retrouvent une fois par mois au moment de leurs règles pour prendre soin les unes des autres. Ce récit est certes fictif, mais sa description de la tente rouge se base sur de nombreuses traditions de cercles de femmes ou de gynécées comme la tradition amérindienne des Tentes des Lunes. Le phénomène des tentes rouges s'est développé aux Etats-Unis. L'organisation BOLD a contribué à médiatiser ce phénomène à caractère féministe et militant avec ses tentes rouges dédiées aux récits de naissance.

Les premières tentes rouges ont eu lieu en France en juin 2008 lors des Journées des Doulas grâce à l'initiative de Dali Milovanovic qui a amené le projet BOLD. Depuis, elles fleurissent partout et libèrent la parole des femmes autour de leurs vécus de femmes, de mères, de filles, de grands-mères...

Comment se passe une tente rouge ? Il y a une « gardienne » des lieux et du secret, garante de la sécurité émotionnelle des femmes présentes. Elle veille au confort matériel et spirituel de ses invitées, leur propose du thé et des douceurs. Six à huit femmes écoutent tour à tour leur histoire, sans jamais interrompre le fil d'un récit. Des thèmes d'amorce peuvent être suggérés : les « choses féminines » comme la naissance ou la sexualité. A la fin, pour garantir la confidentialité des histoires de chacune, la gardienne propose de « sceller le secret » avec un petit rituel de clôture, par exemple en nouant un « ruban de la sororité » autour du poignet ! [www.lestentesrouges.info](http://www.lestentesrouges.info)



### PORTRAIT

Valérie DUPIN est mère de deux enfants. Après 20 ans en Ecosse où elle exerce en tant que Doula et formatrice auprès de parents, mais aussi d'adultes en difficultés et en situation précaire, elle rentre en France en 2001. Elle est co-fondatrice et co-présidente de l'Association Doulas de France et enseigne à l'Institut de Formation Doulas de France. [www.doulas.info](http://www.doulas.info)  
[www.formationdoulas.fr](http://www.formationdoulas.fr)

# Prendre le risque de *vieillir*

## Le trésor des poupées russes

par Geneviève Manent

Vieillir n'est pas toujours facile pour une femme. Geneviève Manent a trouvé une méthode pour accompagner cette étape essentielle de la vie : les poupées russes.



La vieillesse fait peur. Les femmes craignent de ne plus être aimées si elles ne correspondent pas à l'image idéale d'une femme mince, sans ride et éternellement jeune. Elles redoutent la diminution de leurs capacités physiques, le handicap et la dépendance. Or, malgré les pertes corporelles ou sensorielles, malgré certains troubles de la mémoire ou de la concentration et les appréhensions face à l'avenir, elles peuvent stimuler leur joie de vivre et goûter chaque instant de la vie. Car la vieillesse recèle un trésor. Elle offre le recul de l'expérience, la sagesse et la liberté. Pour aider les femmes à se sentir bien dans leur être, j'aime utiliser l'image des poupées russes qui peuvent accompagner tous les niveaux de la personne : du plus visible au plus caché, chaque poupée correspondant à un niveau vibratoire spécifique que je formule ainsi :

- Poupée 1 : j'ai un corps.
- Poupée 2 : je ressens des émotions.

- Poupée 3 : je pense.
- Poupée 4 : je suis l'artiste de ma vie, je la crée.
- Poupée 5 : je suis.

*Poupée 1 : avec mon corps, j'expérimente la vie. Grâce à lui, je suis vivante.*

Cette poupée se voit dès le premier coup d'œil. On peut la toucher. A l'intérieur se « cachent » les autres. Du fait de notre incarnation, nous expérimentons la vie avec et à partir du corps (marcher, communiquer, etc.). Il nous inscrit dans une histoire, nous enracine dans l'univers et nous détermine, homme ou femme. Support de notre manière d'être au monde, il porte les traces de nos fatigues et de notre âge comme il révèle la lumière de notre âme. Pour rester en lien avec notre vitalité profonde, nous pouvons : — Réveiller notre corps avec des auto-massages stimulants.  
— Soupirer et stimuler le diaphragme en chantant.

- Nous étirer comme un chat, choisir des positions qui aident à nous sentir bien.
- Nous relaxer en expérimentant les alternances tension/relâchement.

**Poupée 2: Avec mes émotions, je me sens vivante et pétillante.**

Les émotions sont des énergies de vie: comprendre à quoi elles servent et prendre du recul stimulent notre dynamisme créateur.

- Traverser sa peur apporte un sentiment de sécurité et de réussite.
  - Vivre sa colère sainement développe une force d'affirmation et facilite le changement.
  - Se laisser aller à la tristesse libère la souffrance et amène de la légèreté.
  - Laisser éclater sa joie stimule le plaisir et le partage.
- Mais comment vivre toutes les couleurs de nos émotions? Nous pouvons:

— Les repérer: elles se laissent percevoir par la respiration, la position, l'énerverment dans les jambes, le nœud à l'estomac, l'envie de donner un coup de pied, de sauter en l'air ou d'éclater de rire, etc.

— Créer un espace de sécurité: se frotter les mains, mettre les mains en berceau sous la nuque pour apaiser le cerveau reptilien, libérer le plexus solaire en respirant avec les côtes basses.

**Poupée 3: c'est le monde des pensées et du langage.**

Nous commençons à entrer dans le cœur des poupées. Avec l'avancée en âge, la mémoire se transforme, les capacités d'attention se modifient, mais l'expérience et la réflexion enrichissent l'expression et la créativité. Lorsque le monde extérieur n'est plus accessible, le monde intérieur demeure. A cette étape de la vie, il est essentiel de garder les idées claires et de tonifier sa mémoire. Nous pouvons:

- Relaxer les muscles phonateurs pour apaiser le discours intérieur.
- Nous détendre à partir de certaines images, comme celle d'un lac paisible.
- Favoriser des postures d'équilibre (que l'on retrouve en Yoga, en Taiji, en Qi Gong) pour mieux nous concentrer.

**Poupée 4: responsable de mes choix, je suis l'artiste de ma vie.**

Reliée à la vie de l'univers et à l'histoire des Hommes, je change tout au long de ma vie et pourtant je demeure la même. Le monde fini ne saisira jamais l'infini de mes espaces intérieurs: au sein des contraintes extérieures, je suis libre à l'intérieur de moi. Mes capacités d'amour et d'émerveillement sont illimitées. Pour accueillir cette phase, nous pouvons:

- Mobiliser toutes nos ressources et stimuler notre joie de vivre.



Une version moderne des poupées russes.

— Trouver des repères pour garder confiance comme prendre du recul et restructurer l'image de soi, nous relaxer (la relaxation stimule l'intuition. Elle relie le conscient et l'inconscient. Par le retour en soi, elle permet de dépasser la peur fondamentale de nous perdre), stimuler notre vitalité en déclenchant des endorphines qui génèrent l'euphorie et apaisent la douleur.

**Poupée 5: c'est l'être, l'âme (ou le cœur).**

La plus petite poupée apparaît. Au centre de nous-même siège l'âme. Le Petit Prince dit: « On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux ». Source inaltérable et indestructible de vie, c'est la vibration spéciale qui rend chacun de nous unique, magnifique et irremplaçable, la lumière qui éclaire de l'intérieur. L'être nous appelle à entrer dans un projet qui nous dépasse, un désir de communion « avec autrui, avec le monde, avec Dieu » (Durkheim).

A ce niveau, nous aspirons à l'amour universel, à l'harmonie des contraires, à nous dépasser sans cesse. Comme le comprend Jonathan le Goéland: « Tu n'es pas que chair et os, tu n'es pas qu'émotions et pensées, mais tu es liberté et espace et rien au monde ne peut te limiter; tu es un être exceptionnel, comblé de dons et d'essence divine et tu te découvres un peu plus chaque jour » (Richard Bach). Pour vivre cette étape, nous pouvons nous relier à notre être et garder notre sérénité au-delà des épreuves et la perte de la vie, en continuant à nous émerveiller, réaliser des mandalas ou lire des contes comme « La rivière et les sables » ou des histoires symboliques comme « Le petit prince » ou « Jonathan le goéland ».

En conclusion, tout au long de notre vie nous pouvons apprendre à puiser en nous des ressources afin de faire de notre fragilité une force et de notre avancée en âge une source d'émerveillement. ■

Retrouvez la vidéo de Geneviève Manent lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)



**PORTRAIT**

Geneviève MANENT est thérapeute et formatrice spécialisée dans l'approche corporelle. Agée de 66 ans, elle enseigne la relaxation depuis plus de 30 ans. Elle a développé l'accompagnement du deuil et des problèmes de mémoire. Auteure de nombreux livres et CD tels que « La relaxation au quotidien » aux éd. Le Souffle d'Or. <http://www.relaxation-pratique.fr>

**Gôuter chaque instant de la vie.**



# De la lune à la *femme*

## Une alliée intime et puissante

par Carole Berger

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



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

crédit photo : D.R.

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



### PORTRAIT

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

### Créez un lien avec la lune

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

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

### A l'écoute de notre périnée

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

Retrouvez la vidéo de Carole Berger lors du 1er Festival du Féminin :  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

### UN PEU DE PRATIQUE...

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

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

# Qigong taoïste

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

Avec Gérard Edde



## FORMATIONS 2012/2013

### HAUTE SAVOIE

#### Qigong alchimique du Tao

11 nov. 2012 - 10 févr. - 24 mars - 25/26 mai 2013

### LYON

#### Bâtonnet de longue vie (Taiji Bang)

6/7 oct 2012

#### Qigong des 18 Luohan

#### (18 mains de guérison bouddhiste)

17/18 nov. 2012

19/20 janv. 2/3 mars 2013

[www.yinetor.com](http://www.yinetor.com) 06 85 92 63 14

# ZHI ROU JIA

L'école du développement de la douceur

## Formations

de pratiquants et d'enseignants  
aux Arts du TAO - Ar.Mo.Es.

(L'Art du Mouvement Essentiel)

### Qi Gong - Nei Gong

Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise.

Cycle 1 : Approfondissement de votre pratique et préparation aux professorat et examens fédéraux

Cycle 2 : Master-class à thèmes pour pratiquants confirmés et enseignants

### Prendre soin de soi au féminin

Régénération naturelle et Qi Gong pour les femmes.

### Qi Gong des enfants

Préparation à l'enseignement.

S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

### Tai ji quan - Ba gua zhang Xing yi quan

Séminaires de formation • Master class.

### Initiation à l'alchimie intérieure

#### Contact :

tel/fax :

03 80 84 29 43

06 13 92 28 71

06 13 92 05 92

[zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr)

Laurence Cortadellas

Jean-Michel Claret

Plus d'informations sur [www.zhiroujia.com](http://www.zhiroujia.com)



Institut Européen de Qi Gong  
et Yang Sheng

Dirigé par Yves Réquena

## STAGES D'ÉTÉ PROPOSÉS PAR L'IEQG-YS :



Wu Dong Qi Gong - 21 au 25 juillet

Qi Gong des enfants - 21 au 25 juillet

Yang Sheng Tai Ji - 21 au 25 juillet

Qi Gong Feng Shui - 23 au 25 juillet

Stage Spécial Dos - 26 au 28 juillet

Marches du cancer - 29 au 31 juillet

Diététique chinoise - 29 au 31 juillet

Yi Jin Jing - 29 juillet au 2 août

Alchimie interne taoïste - 29 juillet au 1er août



Renseignements et inscriptions : 04 42 50 28 14 / [info@ieqg.com](mailto:info@ieqg.com)

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

# BA GUA QI GONG

## Le Tao du Cercle

### Stage d'été en Alsace

Accessible à tous

du 30 août  
au 2 sept.  
2012



Centrage Equilibre Souffle Spirale

Contact :

03 88 73 17 51

[wending.jm@gmail.com](mailto:wending.jm@gmail.com)

# Portraits de femmes

## A travers les cartes associatives Persona

par Christine Gatineau

77 cartes portraits sont autant de prétextes pour s'amuser à explorer nos masques. Regardons-les sans jugement, laissons plutôt la place à l'intuition et la créativité, pour les amener doucement à notre conscience et mieux les faire tomber !

Grâce à la puissance des Cartes Associatives, la simple évocation de rencontres imaginaires peut à elle seule révéler des zones de la psyché féminine et des reflets de soi, allant même jusqu'à la dimension transpersonnelle et transgénérationnelle.

### *Les cartes, activatrices de l'inconscient*

Sur le chemin de la connaissance de soi, il est inévitable d'aborder les notions de *persona* (masque), d'ego, d'identité, du féminin et du masculin, des relations interpersonnelles et aussi d'accéder au transpersonnel. Deux jeux de cartes sont parfaitement adaptés à une exploration ludique et profonde de ces dimensions : les Cartes PERSONA et les Cartes OH. Le concept de ces cartes s'inspire des principes de la Gestalt-thérapie, de la psychologie humaniste, des travaux de C. G. Jung et de Joseph Campbell sur les archétypes et les mythes. OH a été publié en 1981 et existe désormais en 21 langues. PERSONA a été publié en 1994. Il est possible de pratiquer seul ou en groupe. Le jeu consiste à tirer une combinaison de cartes : combinaison d'une carte « mot » et d'une carte « image » (OH) ou combinaison d'images portraits (PERSONA) et d'exprimer ce que cela nous inspire spontanément. Il s'agit d'interpréter la combinaison à l'instar du test de Rorschach en se plaçant dans un espace libre, créatif et métaphorique. L'interprétation émerge du vécu du « joueur » et fluctue selon son expérience personnelle et ses représentations de la vie, souvent empreintes de blessures, de non-dits, de projections et de croyances. Le processus mis en œuvre permet de contourner le mental pour avancer dans les profondeurs de la psyché. Les cartes activent l'inconscient, grâce à la combinaison de mots et d'images, ou bien d'images entre elles. En quelques secondes, elles font spontanément jaillir en nous des associations d'idées (d'où le nom de Cartes Associatives) et révèlent du même coup la puissance de la danse des images intérieures et des archétypes présents en nous, qui animent l'inconscient individuel et l'inconscient collectif. Un seul tirage suffit souvent à

catapulter le joueur d'un coup vers une prise de conscience essentielle. La superposition de plans a priori totalement étrangers nourrit notre créativité et accroît notre inspiration.

### *Projections et préjugés*

Les Cartes PERSONA font spécifiquement appel à la compréhension objective et subjective des êtres humains, des relations et des comportements. Les 77 cartes portraits, créées en utilisant divers styles, représentent des êtres humains d'âge différents et issus de cultures diverses. Elles développent notre compréhension des projections et des préjugés. Nous pouvons tour à tour vivre l'expérience d'être une autre personne que nous-même, nous identifier à des personnages, glisser dans un tissu de relations imaginaires (confrontations, rencontres amoureuses, situations de crise), imaginer des dialogues et des histoires...

### *Faire émerger des messages de vie.*

#### *Portraits de femmes*

Pour éclairer notre inconscient et révéler nos relations aux femmes et à notre féminin intérieur, nous pouvons utiliser les portraits de femmes contenus dans le jeu. Chaque portrait raconte une identité, une histoire. Il peut nous rappeler une personne, recéler une force spécifique, une qualité d'âme, des blessures, une expérience et des capacités d'adaptation. Il est aussi porteur d'une parcelle de la psyché féminine, d'une légende et d'un savoir immémorial. Il est possible de plonger dans ce portrait en exerçant nos perceptions, notre générosité et notre créativité, et d'en faire émerger des messages de vie, des générations passées aux générations futures. Peu à peu, les masques de la *persona* tombent, la confiance s'installe, la parole et l'émotion circulent. Chacun peut être perçu dans son authenticité, avec ses blessures, ses peurs, ses rêves et ses joies. Nous comprenons les émotions exprimées, les ayant bien souvent ressenties nous-mêmes à un moment donné de notre existence. Un sentiment d'appartenance émerge, un lien magnifique se crée, dans la beauté de l'instant. ■



#### **PORTRAIT**

Christine GATINEAU est responsable Marketing des éditions Le Souffle d'Or / éditions Yves Michel, spécialiste des jeux et outils ludiques pour la connaissance de soi et créatrice de l'association Zéphyr Ludens qui propose des ateliers et des séminaires. Elle est également à l'origine du Festival des Jeux et outils ludiques pour la connaissance de soi.  
[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)  
[chgatineau@gmail.com](mailto:chgatineau@gmail.com)



## AUTOUR D'UN CERCLE DE FEMMES

Je vous propose un jeu créatif propice à un Cercle de Femmes ou à un moment de partage (il existe bien sûr des portraits d'hommes).

Voici donc trois cartes-portraits issues des Cartes Persona, comme trois femmes venues à votre rencontre. Prenez quelques secondes pour faire le calme en vous, tout en respirant doucement et laissez votre regard balayer ces portraits.

1) Parmi ces 3 cartes, chaque joueuse en choisit une, celle qui l'interpelle le plus par rapport à sa situation actuelle, qui pique sa curiosité, qui la touche ou déclenche une sensation particulière.

2) Chacune à votre tour, incarnez à présent cette femme. Présentez-vous à voix haute : dites comment vous vous appelez, où vous habitez, quel âge vous avez, comment vous vivez, et tout ce qui vous vient spontanément. Quelle est votre histoire? Qu'avez-vous vécu? Quel est votre état d'esprit, quelles émotions ressentez-vous? Chaque joueuse dispose de 2 à 5 minutes.

3) Les joueuses peuvent donner un bref feedback à propos de ce qu'elles ont entendu, partager leurs impressions, tout en veillant à respecter les interprétations respectives et à rester dans un échange très ouvert et bienveillant.

4) Cette femme est peut-être une aïeule, une très lointaine ancêtre. Faites parler votre arbre familial! Que peut-elle avoir en commun avec vous? Imaginez qu'elle est porteuse d'une sagesse et vient à votre rencontre. Chacune à votre tour, faites un lien entre le visage que vous avez choisi et votre situation actuelle. Imaginez que cette femme vous apporte un message de vie à partir de sa propre expérience ou de celle de sa génération. Quel serait ce message? Lancez quelques mots. Soyez spontanées, intuitives et créatives!

Vous pouvez également imaginer des rencontres entre ces femmes. Inventez des histoires de vie à votre gré. Et bien sûr, n'hésitez pas à inviter quelques hommes à votre table.

Pour aller plus loin...

Les éditions Le Souffle d'Or diffusent la série des Cartes Associatives et s'emploient à les faire connaître dans les pays francophones. Le bouche à oreille entre professionnels et passionnés fait le reste.

Vous pouvez également découvrir l'ouvrage consacré aux Cartes OH : « Les fraises derrière la fenêtre ».

[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)

[www.jeux-connaissance-de-soi.fr](http://www.jeux-connaissance-de-soi.fr)

Retrouvez la vidéo de Christine Gatineau

lors du 1er Festival du Féminin :

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

# La voix de *l'âme*

Ce souffle vivant au plus profond de soi

par Nawal



Expression de notre âme, notre voix nous relie aux autres et au plus profond de nous-même.

**L**a voix de l'âme est habillée de vie. Qui dit vie dit mémoire de vie, connue ou inconnue, propre à soi ou empruntée à la mémoire collective.

### *Ce qui sonne en nous*

La voix est souffle et énergie. Elle est sons et rythmes. Liée à la respiration et à nos émotions, c'est elle qui exprime le mieux nos sentiments, c'est elle qui peut le moins tricher (le masque de la voix est plus difficile à fabriquer que le masque de la personnalité). C'est le son de la personne. Ce qui sonne à travers elle.

Je fais partie de ces êtres qui pensent que notre âme vient au monde constituée de mémoires choisies pour vivre ce que nous avons à vivre, pour guérir ce moi profond, un peu plus encore, et guérir ainsi l'univers entier, un peu plus encore... Je crois que le monde est fait de l'histoire et des vibrations de chaque être. Oui, nous sommes tous et toutes co-créateurs de vie.

### *Trouver notre harmonie*

Qu'on le veuille ou non, nous sommes tous et

toutes reliées, nos pieds plus ou moins ancrés à la terre Mère et pendant neuf mois dans le ventre de nos mères, nous enregistrons l'histoire et les fonctionnements, les codes, actions ou pas, réactions ou pas, toutes les données liées à nos ancêtres et bien entendu ce qui résonne pendant la grossesse. Son ambiance, plus ou moins harmonieuse (une femme m'avoua un jour qu'elle n'avait réalisé être enceinte qu'à partir du 6ème mois de toutes ses grossesses). Puis une fois née, nous stockons encore des mémoires, des codes, jusqu'à l'âge de deux ans selon Piaget. Notre personnalité, dans le sens de « ce qui sonne à travers nous », ou pour être plus juste, nos « personnalités » raisonnent : plus ou moins confiantes, plus ou moins dans la joie et le partage.

Grâce à la voix, nous pouvons apprendre à nous reconnaître, à laisser vivre nos différents sons, sans contrôle, mais avec conscience et le plaisir simple de les accueillir. Qu'ils nous semblent beaux, ou pas. Harmoniser, équilibrer nos multiples sons pour n'en faire qu'un. Devenir un individu relié avec le son de son âme, sa voix intérieure. ■

Retrouvez la vidéo de Nawal lors du 1er Festival du Féminin : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

## **PORTRAIT**

Nawal signe textes et musiques, chante et joue. Elle anime également des ateliers et invite chacun à traverser les couches profondes de son être grâce au souffle vivant de la voix. Auteure de plusieurs albums dont : « Aman », disponible aux éditions Le Souffle d'Or et « Caresse de l'âme ».

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

# Marguerite tombe le *masque*

## Un parcours au féminin

par Cécile Martinet

Après nous avoir fait rire avec « Le manuel de la parfaite épouse », Marguerite tombe le masque. Elle nous livre ses pensées sur ses choix de femme aujourd'hui.

Lorsque j'ai découvert le texte « Authentique extrait d'un manuel d'économie domestique », j'ai eu l'intuition de le faire lire à mon clown. C'est un texte des années 60 qui explique en détails comment doit se comporter une parfaite épouse. On y parle d'une femme qui n'existe que par et pour le bonheur et le bien-être de son mari, une femme belle, bien élevée et qui « fait plaisir »; elle se met au service de l'homme et elle aime ça. Sur le moment, j'ai pris ce texte à la légère, c'était comme une caricature et je n'ai pas vu ce que cela touchait en moi. Je refusais de voir que j'avais fait un choix, un choix engagé, que j'avais des choses à dire sur le sujet, que ça n'était pas juste pour faire rire. Avec mon clown, je n'ai pas abordé le thème de manière frontale : Marguerite s'applique à la lecture du texte, elle est dans le plaisir des sonorités, des mots, et seulement plus tard, elle réalise le sens du texte et se met en colère contre son contenu, pour le plus grand soulagement du public.

Mais le sujet ne s'arrête pas une fois le numéro terminé ; des femmes, mais aussi des hommes viennent me parler de leur mère, de leur grand-mère, de leur sexualité, de la place de la femme hier et aujourd'hui. J'ai alors pris conscience de toute cette lignée de femmes, de ce qu'il reste d'elles en moi, du chemin gigantesque parcouru en cinquante ans, mais aussi des empreintes laissées en chacune de nous par des milliers d'années de domination masculine. Lors d'un atelier « d'affirmation de soi au féminin » avec Natmatiss©, j'ai vu plus clairement toutes ces petites phrases données aux filles comme des messages de vie : « fais plaisir, sois gentille, sois parfaite, dépêche toi ». Je me suis également rapprochée de réseaux féminins et féministes : certains propos m'ont touchée, ont résonné en moi, tandis que d'autres, trop extrémistes, ne correspondaient pas à ma vision des choses. J'ai par exemple entendu que l'égalité hommes-femmes, c'est gommer toutes les différences,

même physiques et vestimentaires et je ne trouvais pas cela juste. C'est comme si l'on demandait à la femme de cacher, de nier le féminin en elle, au lieu de l'assumer et d'en être fière, et ça ne me semble pas être une avancée.

Une autre dimension m'est apparue : j'avais envie de défendre un

discours pour la femme et son épanouissement dans tous les domaines de sa vie, sans jamais aller « contre » l'homme. Ma manière pour l'exprimer, c'était de le transposer à travers le clown et le théâtre, comme je l'avais déjà commencé.

Alors, j'ai pris mon clown par la main et je suis allée un peu plus loin sur ce chemin. Marguerite a pris une place plus active en devenant « coach pour femmes ». Pour ce numéro, elle crée une méthode pour que les femmes puissent s'épanouir dans leur vie professionnelle et leur vie de famille. Et puis, comme si j'avais émis un signal, on m'a sollicitée pour d'autres projets théâtraux sur la femme et son rôle. Mais c'est seulement maintenant que je vois la cohérence, que je ressens une certaine continuité dans mon parcours artistique, une envie de faire entendre la voix des femmes, qu'elles s'expriment librement et que je puisse apprendre d'elles et de leurs parcours. Grâce à ce nouvel éclairage, « Histoires d'Elles », nom choisi pour développer des projets théâtraux, prend à présent tout son sens. ■

Retrouvez la vidéo de Cécile Martinet lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)



### PORTRAIT

Comédienne, Cécile MARTINET suit des formations qui l'ouvrent à la marionnette et au jeu masqué. Auprès de Rafael Bianciotto, Françoise Simon et Marcelo Katz, elle se forme comme clown de théâtre. En 2008, elle crée le projet Histoires d'Elles, ainsi que son personnage de clown Marguerite avec lequel elle se produit en solo, en duo, ou en groupe. [cecilemartinet@yahoo.fr](mailto:cecilemartinet@yahoo.fr)

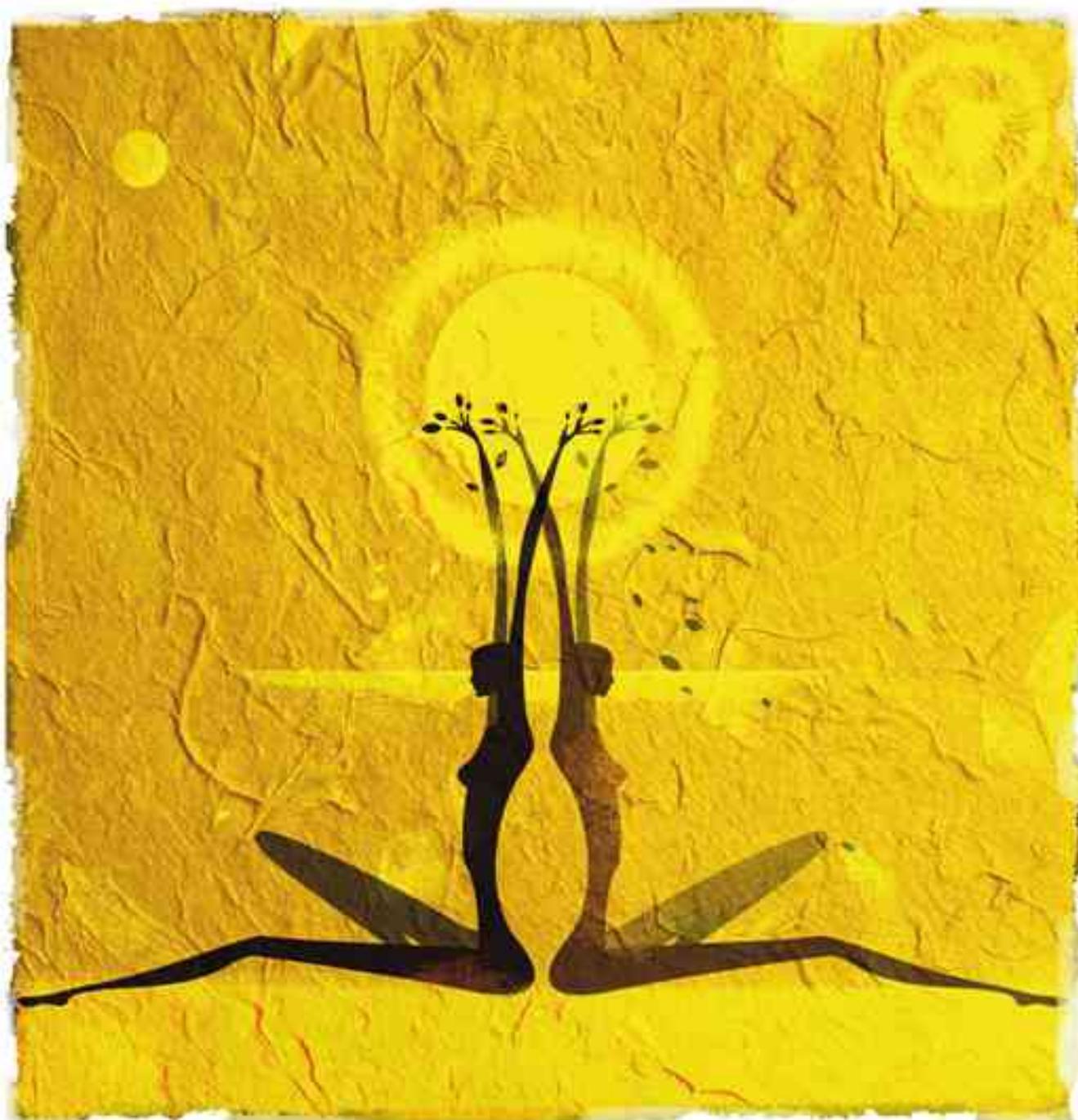
**Ce qui reste en moi de cette lignée de femmes.**

# Femme sauvage & *modernité*

**Un nouveau défi**

*par Catherine Maillard*

Catherine Maillard, responsable de la rubrique « Cercle de Femmes » sur le site [thedifferentmagazine.com](http://thedifferentmagazine.com), nous partage sa vision de la femme sauvage aujourd'hui en Occident à travers la rencontre de trois femmes qui accompagnent ce mouvement: Isabelle Gueudré, Marie-Hélène Sourd et Sarah Sérievic.



© Yasuki - Fotolia.com • identifiant de la rubrique Cercle de Femme dans thedifferentmagazine.com

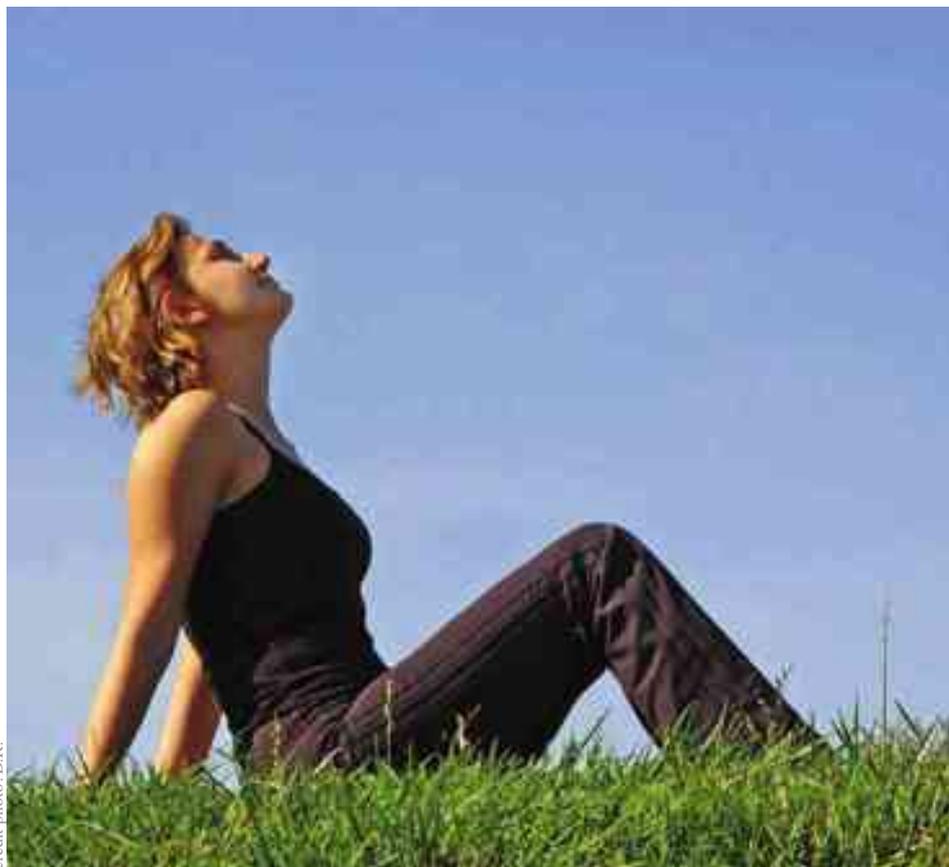
Dès lors que la question du féminin se pose, celle du féminin sauvage se profile immanquablement. Ressource primordiale de l'essence du féminin, selon la psychiatre Clarissa Pinkola Este, « *Le Soi sauvage n'est ni docile ni vide... En acceptant de se laisser domestiquer, on laisse en jachère ses instincts, celui de jouer, de se lier, de faire face, de vagabonder et autres...* ». Qu'en est-il aujourd'hui de ce féminin sauvage? Quelle place dans la modernité? Quel lien entre sauvage et sexualité? De quoi devons-nous nous libérer pour relever le défi de ce nouveau millénaire? Réponses singulières de femmes en quête de « sauvage ».

### *Sauvage et modernité: en rupture!*

La mise en jachère de notre part sauvage provient de différents facteurs. Tout porte à croire que nous occupons davantage de terrain, c'est vrai! Mais de quelle manière. Il semblerait que pour se frayer une place, les femmes se soient coulées dans des modèles à dominante masculine, excluant en majeure partie leur part sauvage. Mais comment faire autrement dans une société où la montée exponentielle du patriarcat, s'accompagne de la domestication de la nature, et d'un formidable développement de la technologie pour maîtriser et s'appropriier le monde. Rappelons aussi que dans ce système patriarcal, la relation des femmes aux hommes comme protecteurs a toujours été le socle de leur existence, d'où l'insécurité permanente de dépendre d'un autre, physiquement et socialement plus puissant... afin de survivre. Une histoire qui laisse des traces, nécessairement, à commencer par la difficulté à contacter notre véritable puissance! Une invitation aussi à s'affranchir des modèles anciens limitants! Coupés de nos racines, de nos cycles, de nos liens avec l'invisible et les esprits de la nature, nous privons le monde d'une part essentielle à son équilibre. Les retrouvailles avec notre part sauvage constituent à plus d'un titre une étape primordiale.

### *Les sagesse ancestrales*

Les chemins pour renouer avec notre part primordiale sont heureusement multiples. Souvent la difficulté semble prendre le pas sur le désir de changement, comme si la tâche était insurmontable. Il n'en est rien. Parfois de simples lectures peuvent nous mettre sur le chemin. Pour ma part, récemment, celle des « 13 Mères originelles » de Jamie Sams (éd. Vega) est venue me cueillir en pleine ville, un soir de pleine lune. Un recueil de 13 contes, chacun rapportant l'histoire d'une Mère de clan, liée à un cycle de la Lune, et porteuse d'un enseignement spécifique. Transmise aux femmes par les grands-mères dans les tribus indiennes d'Amérique du Nord, cette sagesse ancestrale a traversé les siècles et nous parvient aujourd'hui, nous reliant à notre véritable



crédit photo: D.R.

nature, libre, sauvage, aux cycles de nos corps, et à ceux de notre belle planète. Comme toute initiation, et celle des retrouvailles avec notre sauvage en est une, il s'agit avant tout d'un voyage intérieur, qui peut se révéler tout à fait surprenant. En réalité le chemin est accessible à toutes. Aujourd'hui, les cercles de femmes se créent un peu partout, porteurs chacun de la belle singularité de notre essence, et nous offrant sous bien des formes la possibilité de nous connecter à notre « sauvage »... ■

Retrouvez la vidéo de Catherine Maillard lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

### PORTRAIT



Catherine MAILLARD est journaliste spécialisée en développement personnel (Doctissimo, Psychologies.com, Ça m'intéresse), et créatrice de la rubrique Cercles de femmes sur [thedifferentmagazine.com](http://thedifferentmagazine.com). Editrice (Albin Michel, Courrier du livre) et auteur (« J'ai mal à mes ancêtres », avec Patrice Van Eersel, éd Albin Michel).

[www.thedifferentmagazine.com](http://www.thedifferentmagazine.com)  
et le blog : [monaura4etoiles](http://monaura4etoiles.com)



crédit photo: D.R.

## Le sauvage et le ventre des femmes

Rencontre avec Marie-Hélène Sourd,  
psychothérapeute en psychologie biodynamique.

par Catherine Maillard

**D**ans son travail spécifique avec les femmes, au fil des séances individuelles et des groupes, Marie-Hélène Sourd a été profondément touchée par leur force, leur beauté unique, leurs grands potentiels, mais aussi par leurs difficultés à se réaliser, à prendre leur place, à s'aimer telles qu'elles sont. Zoom sur sa vision de la femme sauvage !

*Par définition est « sauvage » ce qui n'a pas été apprivoisé, conditionné, cloisonné. Evoquer la nature sauvage chez la femme, c'est faire référence à cette force instinctuelle qui se manifeste dans un élan spontané au service de la vie. Cette force brute prend sa source dans notre ventre, elle est une ressource à disposition, pour toute femme qui ose la libérer et se servir de cette saine sagesse.*

*Dans ma pratique de thérapeute psychocorporel, biodynamique, ou les cercles de femmes que j'anime, il me semble être sans cesse en quête de l'expression ou de la manifestation du sauvage chez la femme. Comme si je pressentais que la part sauvage représentait une incroyable porte d'accès à un « merveilleux » enseveli.*

*L'observation des corps en mouvement et la découverte, sous mes mains, lors des consultations individuelles, de comment les histoires de vie les ont façonnés, m'ont permis de noter l'existence d'une véritable liberté corporelle, mais aussi par opposition, de restrictions physiques et psychiques qui empêchent cette liberté*

*« d'être ». La faute revient, en majeure partie, aux nombreux interdits, inhibitions, et culpabilités – dont l'inconscient collectif féminin regorge – qui contribuent au « retrait » de l'énergie par endroits ou au contraire à sa « fixation » à d'autres. Chez les femmes, la zone du bassin, du ventre, des organes génitaux et des cuisses sont souvent en grande tension. Bien que l'énergie soit toujours présente, elle ne peut circuler librement en raison des déchets « organiques » et « psychiques » stockés dans le corps (émotions, douleurs, chocs non digérés...). Autant d'éléments qui complexifient l'accès à notre nature profonde, sauvage et libre. Pour réhabiliter notre nature originelle, il va falloir « traquer » les petits signaux corporels (mouvements infimes, ouverture du souffle, relâchement des muscles...) qui trahissent la poussée de la pulsation de vie, les inviter à grandir toujours un peu plus, et s'acheminer ainsi sur le chemin d'une « re-naissance ».*

*Libérer cette nature « sauvage », en psychologie biodynamique, passe avant tout par retrouver la sensation et la pulsation du mouvement « amoureux » à l'intérieur de soi. Il ne s'agit pas ici de l'inclinaison amoureuse envers une autre personne, mais de la connexion avec la partie la plus essentielle de nous-mêmes : notre personnalité primaire. Cette connexion, fondamentale, permet la libre circulation de notre énergie de vie, ou libido, comme la nomme Wilhelm Reich. Alors tous nos organes, nos tissus, nos muscles, nos os sont irrigués et chaque mouvement intracellulaire devient générateur de plaisir. Ces courants énergétiques et ces fluides créent un « flux d'amour » intérieur qui favorise une reconnais-*

*sance respectueuse de soi et donnent tout naturellement envie d'exprimer qui nous sommes vraiment et de partager*

### La libre circulation de l'énergie de vie.

*au monde notre « spécificité ». Ce phénomène entraîne des répercussions notables, d'une part sur nos relations qui s'en trouvent enrichies, et notamment celles avec notre partenaire amoureux, car notre capacité à aimer et à être sexuellement ouverte se nourrit de notre connexion avec cette force douce et puissante.*

*Toute femme reliée à sa nature sauvage sait dire « non », prononcer un vrai « oui », donner sans rien sacrifier de ses besoins essentiels... D'autre part, en laissant vivre son élan sexuel, cette femme-là devient porteuse d'un élan de création, bien plus vaste que le seul mouvement de procréation. En effet, dès lors que nous tissons l'énergie de notre conscience avec celle de notre nature animale instinctuelle, nous pouvons alors connecter le « merveilleux » de notre vie et nous ouvrir à une joie simple et naturelle, très ancrée dans notre quotidien. ■*

Retrouvez la vidéo de Marie-Hélène Sourd lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)



#### PORTRAIT

Thérapeute en Psychologie Biodynamique, danseuse, Marie-Hélène SOURD anime des groupes dédiés aux femmes, pour faciliter leur épanouissement et les accompagner dans leur quête, en profondeur. Elle a créé « L'Être en Corps », une approche qui ouvre aux valeurs féminines en permettant de les incarner dans un corps conscient, intuitif, et profondément vivant. <http://mariehelenesourd.fr>

## Entre nature instinctive et appel de l'âme

Rencontre avec Isabelle Gueudré, art thérapeute *par Catherine Maillard*

Engagée dans l'écoute du mystère de la vie, Isabelle Gueudré évoque l'importance d'être en prise directe avec sa nature instinctive, pour écouter l'appel de son âme. Un chemin qu'elle propose d'explorer dans ses ateliers autour des contes de la psychiatre Clarissa Pinkola Estés, auteur de « Femmes qui courent avec les loups ». Elle nous livre ses réflexions « sauvages ».

*Ma rencontre avec le livre « Femmes qui courent avec les loups » de Clarissa Pinkola Estés m'a, comme beaucoup d'autres femmes, questionné véritablement sur ce qu'est le féminin qu'elle nomme « La femme sauvage ». Le mot sauvage est entendu ici dans son sens originel qui est « vivre une vie naturelle ». Qu'est-ce que vivre une vie naturelle? C'est être en prise directe avec la réalité du moment, dans la conscience de ce qui est et non se maintenir dans un état de rêverie stérile ou d'illusion au détriment de sa propre créativité. Être créative, c'est goûter à cette énergie de vie qui nous traverse. La nature instinctive demande d'être dans ses tripes et non dans sa tête. Ce n'est ni un fantasme, ni un concept. Les femmes ont particulièrement besoin d'entrer en contact avec leur nature sauvage pour « résoudre » des problèmes très concrets. J'ai pu en avoir la preuve, récemment, lors d'un voyage en Amérique centrale, au Costa-Rica, où j'ai rencontré des femmes de la tribu des Bri-bri, qui m'ont confié leur histoire.*

*Au sein de la tribu, le travail venant à manquer, les hommes sont partis en ville et ils ont commencé à entrer dans l'enfer de la dépendance à l'alcool. Devant ce constat, les femmes du village, qui n'osaient jamais prendre la parole auparavant, se sont rassemblées et ont commencé à prendre position. Elles ont créé une coopérative et ont réfléchi aux potentiels de leur communauté et de la terre où elles vivaient. Après concertation, est né le projet de promouvoir la culture du cacao et de mettre en place un projet d'éco-tourisme afin que chacun puisse travailler et faire fructifier ces deux idées. Les deux projets se sont pleinement réalisés et depuis, les hommes sont revenus dans le village, il y a maintenant des écoles pour tous les âges de la vie et chaque génération peut vivre harmonieusement dans sa tribu en ayant sa place. C'est, pour moi, une belle illustration de la possibilité de renouer avec le sauvage, ici porteur d'une véritable puissance créative.*

*Sauvage s'entend dans le sens d'être un humain libre de ses conditionnements parentaux, de ses croyances, de ses limitations, des schémas qui*

**Etre dans  
ses tripes  
et non dans  
sa tête.**

*empêchent d'être véritablement soi-même. C'est également abandonner son état de victime et c'est bâillonner son juge intérieur. Ce n'est pas une question d'être rebelle, c'est s'affirmer dans sa singularité, s'inventer soi-même, suivre son intuition, écouter l'appel de son âme et accueillir le mystère de la vie. La femme sauvage part explorer le monde sans peur, libre du passé et de l'avenir, en lien authentique avec les autres; juste présente dans la joie d'être et dans l'Amour. La femme sauvage met l'intention dans sa vie à voir, regarder son ombre pour y inscrire de plus en plus de lumière. S'inventer soi-même, ne pas rentrer dans un formatage, c'est grisant et c'est être vivante. On pourrait conclure en disant qu'elle se sent libre, libre, tellement libre, « qu'elle marche pieds nus dans sa tête ».* ■

Retrouvez la vidéo d'Isabelle Gueudré lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)



crédit photo: D.R.



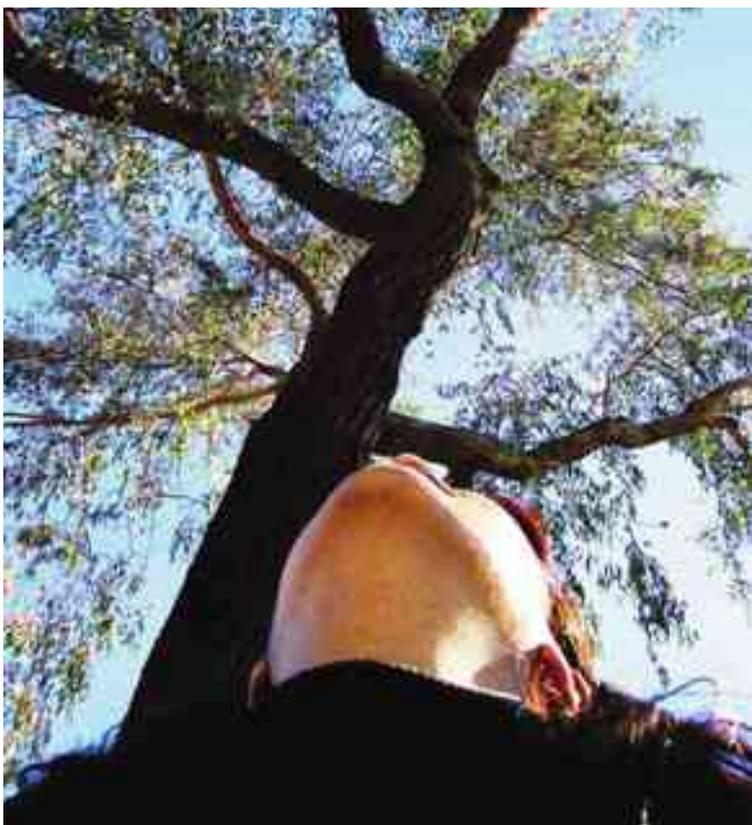
### PORTRAIT

Certifiée en art-thérapie et en psychosynthèse, Isabelle GUEUDRÉ anime depuis de nombreuses années des ateliers basés sur la danse et le conte, notamment ceux de C.P. Estés, « Femmes qui courent avec les loups ». Elle travaille pour l'association « Médecins de l'Imaginaire » où elle propose des séances d'art-thérapie en services hospitaliers à des patients soignés pour un cancer.

<http://contes-en-corps.com>

## Les masques et la femme sauvage

Rencontre avec Sarah Sérievic, psychothérapeute en psychodrame par Catherine Maillard



Pour gravir les échelons et prendre leur place dans le monde d'aujourd'hui, les femmes se sont déguisées, portant des masques qui les éloignent résolument du sauvage. Perdant de vue leur essence primordiale qui, elle, ne se satisfait pas de faux compromis! Les freins pour accéder à notre dimension sauvage sont légion. Les rôles qu'ont dû emprunter les femmes, et les masques qu'elles se sont d'abord obligées, puis finalement habituées à porter sont autant d'obstacles à dépasser. Tour à tour sauveuses, amazones ou puritaines, elles déguisent leurs insatisfactions profondes et empruntent des déguisements pour sauver les apparences. La guerrière se positionne en féroce rivale de l'homme, agissant davantage par la force pour occuper des terrains où ces derniers persistent à dominer. Pour dominer à son tour, la guerrière se sépare, éradique ses valeurs essentielles, et porte un bouclier autour de son cœur dans sa conquête du monde. La « puritaine », elle, s'enferme dans un Tout contrôle, excluant de fait la dimension de plaisir, chère à la femme sauvage. Elle se réfugie dans une spiritualité dénuée de chair, se fabriquant intellectuellement des rêves et des fantasmes, s'imposant des règles de pureté, qui s'apparentent davantage à des obligations de perfection...

De quoi se coupent-elles en agissant ainsi? De leur nature essentielle tout simplement. De leur

instinct, de l'éros, de leur vitalité. Une trahison, qui bien qu'elles ne se l'avouent pas consciemment les « baigne » d'un sentiment de nostalgie profonde. A la clé, une grande lassitude, face à une certaine passivité ou soumission à des utopies de réussites, tant professionnelles qu'amoureuses. Une profonde déception qui ne manque pas de gagner également le terrain de la maternité, pourtant un des espaces dédiés au féminin sauvage. Hélas, entre le besoin de Toute puissance et le désir de tout contrôler, se laisser traverser par la vie semble devenir de plus en plus difficile! Et plus encore dans l'expérience de la grossesse.

Se libérer des croyances limitantes! Si la femme sauvage fascine, elle n'a pourtant pas si bonne presse au fond. Libre, et en accord avec son plaisir, la femme sauvage s'entoure de nombreux interdits et de croyances limitantes. Qu'on se l'avoue ou pas, elle est associée à Lilith, la première femme d'Adam, et plus précisément une femme en contact avec son désir sexuel, et donc forcément dangereuse. Quasi une fille de joie! Au chapitre des secrets de famille, nombreuses sont les lignées où des femmes n'ayant pas su « brimer » leur passion ont abîmé leur réputation et souillé leur nom! En réalité, il en va tout autrement des vertus de la femme sauvage. Sa puissance vient de la maîtrise de ses instincts, non pas destructeurs, mais protecteurs. L'avertissant sûrement d'un danger éventuel. Orientant sa direction au service de ce qu'il y a de mieux pour elle-même!

Réhabiliter à notre époque la femme sauvage va nous permettre d'accéder à nouveau à des valeurs d'authenticité, de courage, de solidarité et de respect. En portant ainsi sur soi un regard en profondeur, nos besoins d'approbation, de reconnaissance et d'amour devraient alors disparaître. Tout simplement parce que nous pourrions alors nous apporter ce que nous ne cessons de quêter à l'extérieur, le plus souvent en vain! ■

Retrouvez la vidéo de Sarah Sérievic lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

### PORTRAIT



Après 15 ans de scène et une solide formation de plusieurs années au Psychodrame avec Anne Ancelin Schützenberger, Sarah SÉRIEVIC crée son Théâtre Authentique: un parcours initiatique qui mène du théâtre à la thérapie chacun

de ses stagiaires en recherche. Auteure de « Rompre avec nos rôles, l'éloge d'être soi » (éd. Le Souffle d'Or). [www.sarah-serievic.com](http://www.sarah-serievic.com)

du 1<sup>er</sup> au 4 novembre 2012

# Energie

## mode d'emploi

à la rencontre des pratiques énergétiques et de nos intervenants

Le Qi Gong sibirien, l'énergiologie, l'intelligence vibratoire des corps d'énergie, le Chi Nei Tsang, l'Ostéopathie Bioénergétique Cellulaire, l'acupuncture Traditionnelle, le Tai Chi, le Wulao, le Love Energies, ...

### à Trimurti

Cagolin  
+33 (0)4 91 51 11 11  
[www.trimurti-seminaires.com](http://www.trimurti-seminaires.com)

太極拳



## Le Tantra

une voie,  
un art d'aimer

### STAGES d'été :

- **Au cœur du Tantra** : du 15 au 21 juillet en Ardèche.
- **Initiation et massages tantriques** : du 10 au 13 août près de Montpellier.
- **Tantra Couples** : du 05 au 08 août, près de Montpellier.

Animés par **Marisa ORTOLAN** et **Jacques LUCAS**, co-auteurs du « Tantra, Horizon sacré de la relation », paru aux éditions Le souffle d'Or.

Fondateurs et animateurs d'Horizon-Tantra depuis plus de 15 ans.

Jacques Lucas est aussi auteur des « Cartes de l'Homme nouveau » éd. Le souffle d'Or.

[www.horizon-tantra.com](http://www.horizon-tantra.com)

## Le Studio Akordance Véronique Sommer



### La thérapie par le mouvement dansé Ateliers : la Femme Sauvage l'Enfant Intérieur et Vital Danse.

Cette année, le Studio Akordance accueille l'association Arbre à Soi (Qi Gong) en résidence, et des intervenants du Jeu de la Transformation. Akordance est partenaire du Centre Génération Tao.

[akordance.com](http://akordance.com)

Tel : 06 14 29 04 46



23-24-25 novembre 2012  
TOULOUSE

Geneviève MANENT  
et l'association Cour'Echele  
vous proposent une formation :

### ACCOMPAGNER LE DEUIL, en allant du corps à l'Etre

Apprendre à accompagner le processus de deuil en tenant compte des différents niveaux de la personne : physique, psychique, émotionnel, créatif et spirituel.

Afin d'être capable d'écouter et d'accompagner les personnes en deuil, individuellement ou en groupe, enfants, adolescents, adultes.

Geneviève MANENT, Formatrice, Auteure et Thérapeute en relaxation depuis 30 ans.

A créé il y a 10 ans des stages intitulés « accompagner le deuil pour reprendre le chemin de la vie ».

Elle souhaite transmettre et partager son expérience.

Demande d'inscription téléchargeable :

[www.courtechele-crea.com](http://www.courtechele-crea.com) 05.62.96.06.97

[www.manent-relaxation.fr](http://www.manent-relaxation.fr)



# Réveillez votre « animalitude »

Pour faire de nous des êtres humains plus accomplis !

par Delphine Lhuillier



Notre énergie primordiale a une qualité archaïque, animale... Allons boire à sa source !



© François Lollidon

## PORTRAIT

Delphine LHUILLIER est ethnologue de formation. Rédactrice en chef du magazine GTao, elle a participé à la création du Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle à Paris. Également professeure de Wutao® et accompagnatrice en Trans-analyse®, auteure du coffret-jeu « Tribal Tarot » (éd. Le Souffle d'Or). Elle anime des stages autour de la créativité, des rythmes, du souffle et de la connaissance de soi.

[www.tribal-tarot.fr](http://www.tribal-tarot.fr)  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)  
[www.trans-analyse.com](http://www.trans-analyse.com)

Animalitude est un néologisme qui incarne un état d'être. Le terme se différencie de l'idée d'animalité ou de « faire l'animal ». Car il s'agit bien là de réveiller et de vivre à travers l'expérience corporelle une qualité énergétique qui vibre en chaque femme (et en chacun de nous). Une qualité ancestrale imprégnée du sentiment humain.

### Un réveil essentiel

Il est devenu aujourd'hui essentiel que les femmes réveillent et célèbrent leurs énergies primordiales, souvent enfouies, tues ou muselées. Réveiller cette nature intérieure ne nécessite pas de se retrouver immergée au fin fond de la forêt ou au sommet d'une montagne, elle peut heureusement se vivre pleinement au cœur de la jungle urbaine, et je dirais même qu'il est essentiel qu'elle puisse se vivre dans la cité. Nous sommes les filles et les fils de la Terre et du Ciel, comme le disent les Taoïstes, et quel que soit le lieu où nous nous trouvons. Il est en réalité davantage question de techniques plutôt que d'environnement. Le réveil de notre bassin et son rythme pulsatoire, du mouvement ondulatoire de notre colonne vertébrale (mémoire de notre évolution), l'activation de notre respiration pulmonaire à travers de grandes chevauchées sont autant d'outils

qui peuvent nous accompagner pour contacter et incarner notre « animalitude ».

### L'accompagnement de la transe

Le simple fait de déployer cette onde, d'animer ce souffle, brasse, embrase et anime une multitude d'énergies logées, lovées, endormies, dans l'ensemble de notre être : notre chair, nos os, nos fascias, nos cellules. Mais aussi nos pensées, nos sentiments, nos inspirations ou nos intuitions. Un nouveau champ de conscience émerge alors de notre corporalité. Et nous n'avons plus qu'à « laisser faire ». Une simple intention suffit. Ecouter ce qui se met à palpiter à travers la paume de nos pieds, la force qui résonne dans nos cuisses ou la puissance dans notre dos. Ce peut être aussi la délicatesse dans nos doigts, la sensibilité de notre peau, le battement de nos paupières. Tour à tour, ou clairement définis, apparaissent une forme, un nouveau sentiment. Un élan est en train de naître. L'une sent ses omoplates grandir, s'élargir et ses ramures se déployer comme un albatros. L'autre perçoit son centre de gravité descendre vers la terre, la tonicité de ses muscles, l'appui sur ses balles de pieds, le jarret haut, prêt à bondir telle une panthère. Un corps commence à trembler dans tous les sens, la personne se sent frêle, éphémère, l'air lui caressant la peau devenue presque diaphane, elle décolle du sol... Est-elle devenue papillon ? Pour que le processus soit incarné et pas mental, sans cesse, le mouvement pulse et se poursuit, la respiration reste présente ; une respiration qui parfois devient son, grognement, susurrement. L'envie de mordre, de griffer peut se manifester. Mais jamais nous n'imitons, jamais nous ne nous mettons à « faire l'animal » au risque de perdre tout élan de vie et tout enseignement. La transe primordiale nous traverse. En toute simplicité. Et chacune se laisse retrouver et réintégrer des sensations perdues. Car cet état et cette qualité d'animalitude nous enseignent. Elle nous permet d'accéder à des qualités d'être parfois inconnues, de nous régénérer en nous connectant à une source de vitalité qui nous transcende et parfois même nous délivre un message dont nous pourrions faire un trésor de vie. Ainsi, un jour, je reçus ce message : « Qu'as-tu fait de tes jambes ? ». Depuis, j'ai investi pleinement mes jambes et cette phrase est restée gravée dans ma chair de conscience. ■

Retrouvez la vidéo de Delphine Lhuillier lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

# Corps de femmes, transe de *femmes*

## Osons réveiller les anciens rituels

par Barbara Schasseur

Le temps est de nouveau à la célébration de la nature pour enfin éprouver le sentiment de notre existence propre. Poussons la porte de ce mystère pour goûter infiniment à la sève de la vie, grâce aux rites et à la transe !

Nous sommes à une époque charnière où anciennes et nouvelles valeurs se confrontent. La roue tourne. Dionysos, resté silencieux depuis tant de siècles, nous appelle au son des tambours et des sœurs nous invitant à célébrer à nouveau la nature, celle que l'Homme a maltraitée et subjuguée, celle qui sommeille en nous.

### *L'éveil des femmes*

Castrées de l'inspiration divine depuis des siècles, les femmes se réveillent aujourd'hui et ouvrent les yeux... Un cri de honte, un cri de douleur... Qu'avez-vous fait de la terre, qu'avez-vous fait de la vie, qu'avez-vous fait de nous ? C'est l'heure du renouvellement. Mais qui sommes-nous, nous les femmes, dans notre corps, dans la relation à nous-mêmes et à la vie ? Quelle partie de nous reste encore enfouie, endormie comme la belle au bois dormant attendant son prince, ou alors éteinte, perdue, inhabitée ? Osons réveiller les anciens rituels pour faire parler la déesse aux mille visages, l'éternel féminin qui s'est enfui au fond des grottes et des sombres forêts, au plus profond de l'océan. Demandons-lui une nouvelle naissance, ou au moins de guider nos pas car tant de temps s'est écoulé. Les valeurs de la cité et du patriarcat ont maquillé notre corps et notre âme. Allons chercher l'initiatrice, la terrible, la vraie, celle qui porte dans son panier tout l'espoir du monde parce qu'elle est tout simplement la vie... Non pas l'absolu lumineux et aveuglant qui a fait de notre passage sur terre un péché et une honte, mais une ode à la terre et à l'incarnation, à la passion d'être vivante, à la magie des cycles qui ne s'épuisent jamais de renaître.

### *Puissance des rites et de la transe*

Les anciens cultes de la déesse honoraient la vie au travers de la nature et de ses mystères. Les rites invoquaient la transe pour entrer en communion avec les forces même de la nature telle qu'Elle la créait et la recréait à chaque instant. L'origine alors était ce Féminin d'où naît

la vie manifestée, dans sa diversité infinie et infiniment dynamique. La Création était adorée au travers du créé, la nature et le mouvement même de la vie ou la vie en mouvement, en transmutation et transformation, illusion et présence comme l'impression de l'âme dans le corps. De tout temps, la transe a été un porte-parole de la déesse, l'extase un porte-parole de la vie. Oser franchir cette porte permet de transcender l'immédiateté du connu et de se réveiller autre. Au fin fond de l'abîme, du non-sens, de la solitude de la femme soit disant libérée, de la folie de la boulimie/anorexie, cette offrande à la vie ouvre un autre chemin. Les femmes aujourd'hui ont besoin de découvrir pour elles-mêmes le sens d'être femme. Elles ont besoin d'explorer leur corps, de se le réapproprier et d'oser l'intensité, la profondeur de leur vérité. Danser la transe pour communier avec le feu, avec les mystères chuchotés par la pierre, l'eau, l'océan et le vent, deviendra une nouvelle aube. Car nous sommes la déesse, nous le sommes dans notre corps de femme.

**Découvrir  
pour soi le sens  
d'être femme.**

### *Au cœur de soi*

Revenir à la nature est un moyen de découvrir sa propre nature, mais aussi de réaliser à quel point nous nous sommes distancées, « artificialisées ». Les enseignements du chamanisme, de la transe, évoquent une quête devenue nécessaire, pour les femmes et les hommes. Cette pratique est avant tout une rencontre avec la nature vivante, la nature à qui on a redonné une vie spirituelle. Osons la nuit, osons le lever du jour et le soleil qui s'étire en un adieu... Osons nous perdre dans la forêt sauvage... Nous avons besoin de réapprendre à goûter la vie, de l'intérieur, en redevenant à nouveau la sève ou la vie elle-même. Être femme, être homme, ne pourra plus alors être une définition apportée par les autres, mais un sentiment d'existence qui offrira son propre message. ■



### PORTRAIT

Barbara SCHASSEUR est psychologue et thérapeute. Formée aux thérapies psychocorporelles et à la transe en thérapie auprès de différentes traditions. Fondatrice de l'I.A.T.E.C. (Institut Associatif des Thérapies Energétiques et Corporelles et de « Voie chamanique, une psychologie de la nature »), auteure de « Transe et thérapie, sur les traces de Dionysos », éditions l'Harmattan.

[transe-et-therapie.fr](http://transe-et-therapie.fr)  
[voiechamanique.com](http://voiechamanique.com)  
[www.iatec.info](http://www.iatec.info)

# Voyage *trans-sensoriel*

La vie se raconte en nous

par Cécile Bercegeay & Marie Delaneau

A la rencontre de notre sensorialité,  
nous découvrons de nouvelles forces de vie.

**N**oyage... Pour beaucoup d'entre nous, voyage résonne avec pays lointains, dépassement, découverte, émerveillement, ressourcement... Une part de rêve soudain à notre portée. Et bien oui, il s'agit bien de tout cela dans le Voyage Trans-sensoriel. Et là, notre moyen de transport (« ce qui nous porte à travers »), ce qui nous permet de traverser ces lointaines contrées, c'est la combinaison de notre mouvement, de notre souffle et de son rythme. Tout simplement.

## PORTRAITS



© François Lollichon

Cécile BERCEGEAY est enseignante et formatrice en Wutao, spécialiste du Wutao Sol et du Stretching dansé. Elle est aussi accompagnatrice en Trans-analyse® et responsable com de GTao.

[cecilebcom.wordpress.com](http://cecilebcom.wordpress.com)



© François Lollichon

Marie DELANEAU est enseignante et formatrice en Wutao, spécialiste de l'éventail. Elle est également accompagnatrice en Trans-analyse®, directrice des activités du Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle.

[marie@generation-tao.com](mailto:marie@generation-tao.com)  
[www.trans-analyse.com](http://www.trans-analyse.com)  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

### La grande traversée

Tout simplement ? Oui, une fois l'onde installée, la transe du souffle nous donne la liberté d'accéder à des états de conscience expansés et plus profonds. Nous pouvons traverser les différentes couches de notre mémoire corporelle. Et cet état de totale présence à nous-mêmes nous aide à explorer notre sensorialité qui ne se réduit pas à nos cinq sens. Car notre sensorialité plonge dans la profondeur de notre être et nous invite à recontacter les mémoires qui vivent en nous : celles de notre histoire, de nos ancêtres, de notre lignée de femmes... Nous pouvons alors nous sentir en lien avec toutes les femmes, d'aujourd'hui, d'hier et de demain. Portées par le plaisir de l'onde et des rythmes du souffle, nous pouvons explorer notre sensualité, contacter les différents états qui nous animent (minéral, végétal, animal...) et exprimer notre douce puissance. Nous pouvons ressentir notre état reptilien lové au creux de notre colonne vertébrale, redécouvrir le goût de notre première verticalité, goûter de tout notre être le cœur du sentiment humain (au-delà des genres) et nous laisser inspirer par la mémoire du devenir inscrite dans nos cellules.

**Laisser s'exprimer le végétal, le minéral...**

### Réveiller les mémoire enfouies

Le souffle qui accompagne notre voyage est en lui-même porteur de cette mémoire vivante; il vient la raviver, la réveiller et animer toutes les qualités, toutes les forces, formes et enseignements de cette fabuleuse histoire de la vie. Nous nous sentons alors unifiés, complets, vivant dans une globalité. Nous prenons conscience, dans notre chair (et pas notre tête), combien nous sommes vastitude, transcendance, transpersonnel... Et nous réintégrons alors notre juste place dans l'univers en ressentant notre lien de chair avec toutes les autres espèces. Comme une réconciliation, notre cœur bat à l'unisson de tout ce qui nous entoure.

Comment alors ne pas être sensibles à la disparition d'espèces animales ou végétales, aux souffrances des animaux mal traités ? Comment ne pas s'extasier en contemplant un magnifique paysage ou le sourire d'un enfant ? Nous ressentons notre appartenance à toutes ces espèces. Si elles sont blessées, nous sommes blessés. Si elles s'épanouissent, nous nous épanouissons. Toute l'évolution de la vie sur terre se raconte en nous. Comme une évidence, nous intégrons que nous représentons à la fois le tout et une partie du tout.

### Un rituel de célébration

Chaque règne, chaque passage et mutation est célébré dans et par le souffle. Les rythmes, intrinsèques à chaque étape de l'évolution, nous transportent au cœur d'une danse vivante et vibrante qui laisse éclore toujours plus de transformation intérieure, d'intelligence sensorielle, émotionnelle et relationnelle. Nous pouvons alors nous donner ce qui nous a manqué ou ce que nous avons fini par oublier : nous en revenons avec plus de lien, de présence, de force, de joie, de calme et d'immensité ! ■

Retrouvez la vidéo de Marie Delaneau & Cécile Bercegeay lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

© photos & créa Frédéric Vilhbrandt / Wutao Cie



*Etre Artiste de ses mains  
un chemin vers soi, un métier vers l'autre...*

### CURSUS PROFESSIONNEL

Praticien massage bien être FFMBE  
Praticien Shiatsu traditionnel FFST

### FORMATIONS

Professeur DO-IN  
Réflexologies Plantaire / Faciale / palmaire  
Chi Nei Tsang  
Relaxation Coréenne  
Relaxation Tibétaine



L'École du Massage de Bien-Etre - Sarl AHIMSA  
29, rue Alphan - 05100 Briançon

04 92 46 85 18

[www.ecole-du-massage.com](http://www.ecole-du-massage.com)

# WUTAO SCHOOL

2012-13

Formation instructeur  
un art à vivre • un état d'être



PARIS • TOULOUSE • LIEGE

Infos et Inscription

[contact@wutao.fr](mailto:contact@wutao.fr)

[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)



## Souffle et thérapie

Thérapie Transpersonnelle  
et Holotropique  
Brigitte Chavas 06 07 81 94 33  
[www.souffletherapie.net](http://www.souffletherapie.net)

**Souffle spécial jeunes** : à partir de 15 ans

du vendredi 12 au soir au dimanche 14 Octobre 2012

un rite de passage

avec Brigitte Chavas et Manu Friedli



**Souffle en eau chaude** : AQUANIMA

plonger dans les profondeurs

Roumanie du 27 octobre au 2 novembre

avec Brigitte Chavas et Jacques Bardot



Dernière minute Séminaire d'été

l'arc-en-ciel des sons et des couleurs

du lundi 23 (matin) au vendredi 27 juillet 2012 à 17h

avec Isabelle Patin et Jacques Bardot



crédit photo - DR

## Femme désirée, *femme désirante*

**Faire l'amour pour s'abandonner au plaisir !**

*par Danièle Flaumenbaum*

Danièle Flaumenbaum, auteure du best-seller « Femme désirée, femme désirante », nous montre comment s'abandonner au plaisir est une libération énergétique qui permet de s'aimer davantage, de vivre plus intensément... Et plus longtemps !

Si l' Génération Tao nous parle du corps de Qi, du corps de souffles. Ce souffle universel se différencie en souffles Yin et Yang pour que la vie nous habite et nous nourrisse. « Femme désirée Femme désirante »\* est l'ouvrage qui synthétise ma pratique. Il parle de ce corps de souffles du point de vue de la sexualité, la sexualité féminine plus précisément. Car notre sexe est le lieu d'où la vie prend son origine et c'est un de nos réservoirs d'énergie vitale. Quand cette énergie n'est pas destinée à la création d'un nouvel être, elle peut l'être pour la « création de soi-même et de l'Autre ».

Pour les taoïstes, la sexualité est une hygiène de vie qui entretient la santé. Pour la médecine chinoise de la Chine ancienne, nous avons à charge d'entretenir notre santé. La sexualité est un moyen pour permettre sa longévité en sachant profiter des bénéfices de la rencontre des sexes. Cette rencontre, quand elle sait se vivre, défatigue, harmonise, équilibre, dynamise, redresse, provoque un rehaussement qui nous confirme et nous grandit. On se sent de plus en plus complet, capable de prendre sa place puisque devenant de plus en plus soi-même.

### La sexualité, en quoi ça consiste ?

La sexualité permet à nos sexes d'échanger leur puissance vibratoire. Comme ils véhiculent les forces de création de la vie, la rencontre sexuelle est un honneur et une fête à la vie et à son mystère. Elle permet de profiter de ce que l'on n'a pas, dans la différence et la complémentarité, pour se confirmer soi-même et l'autre en même temps. Cela revient à recevoir à l'intérieur de son corps l'énergie sexuelle de son partenaire: la femme et l'homme sont redressés et ressourcés. Pour que le partage d'amour ne soit plus seulement une rencontre de souffles du cœur et d'esprit, mais aussi de corps. Pour que cet apport inonde nos cellules. La sexualité, c'est savoir s'abandonner et se donner à l'autre dans un désir d'union pour aboutir à ne faire qu'un par les caresses et les baisers sur la peau et les zones érogènes, là où les amoureux sont seuls au monde.

### Accueillir le Qi

C'est aussi accueillir et recevoir ce Qi à l'intérieur de notre corps en ressentant pour les femmes un désir d'être pénétrées et pour les hommes de pénétrer ce corps. On passe des caresses extérieures de la peau aux caresses des muqueuses à l'intérieur du corps sous forme de chaleur, de flux, de courants qui passent. C'est ce passage du Qi qui donne plaisir et jouissance. Ici, c'est l'utérus le lieu central de la rencontre; il est appelé « le chaudron alchimique » ou « la caisse de résonance »; le vagin est le vestibule. Le sexe de la femme s'ouvre pour laisser passer les souffles sexuels du partenaire dans l'utérus. Les forces féminines et masculines de chacun s'y rencontrent pour se potentialiser; ce n'est pas un troc. L'utérus étant de plus en plus alimenté d'énergie nouvelle, comme un soufflet, fait qu'il va laisser le Qi le traverser et continuer son chemin. Par des trajets variés, le Qi va faire une remontée de bas en haut dans le corps pour aller jusque dans la tête et même au-delà. Il détoxique tout sur son passage. Arrivé à la tête, il produit une clarification des perceptions: on entend mieux, on voit mieux et l'on pense mieux.

### La ceinture de chasteté énergétique

Les femmes, pour la plupart, sont fermées sans le savoir. Elles ne peuvent ressentir le plaisir et la jouissance à l'intérieur de leur corps. La ceinture de chasteté énergétique existe toujours. C'est l'interdit de jouir qui se perpétue, un héritage ancestral qui vient d'un passé très restrictif en ce qui concerne la sexualité. Le corps de Qi se construit dans notre famille nucléaire très tôt dans l'enfance, dans le premier cycle de vie de 7 ans. Si de nouvelles informations ne sont pas transmises dans cette période de la vie, la construction du corps de Qi se duplique sur celle de nos parents et de nos ancêtres;

justement celle qui contient les interdits, les blocages, les tabous, « la ceinture de chasteté énergétique ». Nous sommes toujours dissociées entre l'esprit, le cœur et le sexe. Nous sommes toujours tributaires de cette structure ancienne qui nous emboîte dans nos mères et grands-mères.

### Comment s'ouvrir au plaisir ?

Il s'agit de soutenir l'intention d'apprendre à s'ouvrir à ces forces nouvelles, à se concentrer pour ressentir de l'intérieur. Les temps ont changé. Il faut prendre conscience que nous sommes tributaires d'une construction énergétique fautive qui n'a plus de raison d'être.

## Savoir s'abandonner et se donner à l'autre.

Nous devons nous remodeler puisque cela nous empêche de vivre comme nous le souhaitons. Il est important de savoir que notre corps de femme est « invaginé », il est en creux. Il faut faire de la place à l'intérieur de nous-mêmes pour recevoir avec honneur et bonheur le sexe de l'homme et les forces qu'il transmet. Pour remodeler son corps de

Qi, je vous offre deux pistes à explorer :

— Un travail thérapeutique peut permettre de repérer sa propre structure, non seulement depuis notre conception, mais également notre héritage ancestral, pour saisir comment nos mères, grands-mères et arrière-grands-mères ont vécu leur vie de femme et de mère, et nos pères, grands-pères et arrière-grands-pères leur vie d'homme et de père.

— Un travail énergétique sous forme de sensations permet d'inclure son sexe à notre image du corps et notre schéma corporel. Ce remodelage intègre ce sexe à notre être tout entier. C'est un travail exigeant qui en vaut la peine. Alors, faites l'amour et abandonnez-vous au plaisir de la rencontre! ■

\* Editions Payot.

Retrouvez la vidéo de Danièle Flaumenbaum lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

## PORTRAIT



Auteure du best-seller « Femme désirée Femme désirante » (Payot), retraitée de gynécologie et d'acupuncture, Danièle FLAUMENBAUM donne des conférences, enseigne et anime des ateliers pour les femmes où la parole et l'énergétique remodelent leur image du corps.

[energetique.feminine.dflaumenbaum@hotmail.fr](mailto:energetique.feminine.dflaumenbaum@hotmail.fr)  
Elle est également présidente du « Jardin d'Idées », une association pluridisciplinaire qui allie l'importance de notre héritage ancestral, les réflexions de Françoise Dolto et de Didier Dumas. [www.jardindidees.org](http://www.jardindidees.org)

# Libérez votre énergie *sexuelle*

**Et faites-la circuler !**

par Sarina Stone & traduit par Adeline Piketty



Aimons intimement, physiquement, bibliquement... Et nous ne nous en porterons que mieux ! Avec conscience bien sûr, car les personnes auxquelles nous nous ouvrons nous feront miroir. Relions notre corps, notre cœur et notre âme en cultivant notre Qi !

L'importance pour une femme d'avoir une sexualité saine et épanouie est un sujet largement commenté dans le monde entier. Nous n'ignorons plus l'existence de cette énergie sacrée produite par le corps de la femme et son rôle déterminant dans notre bien-être physique, mental et spirituel. Une ère nouvelle s'ouvre pour les femmes : le temps de la communication et du partage.

#### *La loi de l'attraction*

Des livres et des livres ont été écrits sur le sexe et la sexualité. On trouve au cœur des textes les plus inspirés le concept de connaissance de soi

et de multiples thématiques : maîtrisez votre propre Qi (énergie), développez votre capacité à aimer en toute sécurité et en toute liberté, cultivez votre aptitude à ouvrir votre cœur et à vous sentir en lien avec vous-même et le monde, être une bonne amante attentive à votre partenaire, mais aussi à vous-même et à vos besoins, etc. La connaissance de soi est le secret du nouveau millénaire et nécessite d'appliquer de manière saine la loi de l'attraction dans notre vie<sup>(1)</sup>. En tant que femmes, nous devons apprendre à observer qui nous faisons entrer dans nos vies et par qui nous sommes attirées, car ces personnes sont un miroir de nous-mêmes et vont nous révéler ce que recèle notre cœur. Si nous sommes ouvertes et confiantes, nous allons attirer des personnes avec qui nous nous sentons en sécurité. On trouve ce que l'on cherche : si votre partenaire n'est pas proche de vous, arrêtez de vous plaindre et regardez en vous-même. Quelle partie de vous préfère une relation avec des barrières bien solides ? Ces barrières interdisent une véritable intimité. Et sans cette intimité, le lien partiel entre vous et votre partenaire se limite à une partie seulement de ce qui est possible. Les obstacles dans l'intimité entraînent aussi un manque de vitalité sexuelle, de désir et de lien. La plupart des femmes ont besoin de ce lien pour avoir du plaisir avec un partenaire. Une femme qui se connaît et s'aime, ouverte et honnête, apporte quelque chose de passionné et de sain dans la relation. Elle attire ce qu'elle croit être vrai ; et si elle pense que l'intimité sexuelle est saine, belle et accessible, alors elle va aller vers un partenaire qui valide cela. Ainsi, l'intimité, c'est comme tremper un orteil dans l'eau pour voir si elle est bonne. Trop chaude ? Trop froide ? Trop profonde ou pas assez ? Une fois encore, on trouve ce que l'on cherche. Une femme qui a atteint un certain degré de liberté dans son expression et sa sexualité sera intéressée par une personne qui pense comme elle. Égalité et communication sont indispensables à la liberté dans la chambre à coucher. Le Qi émis par des femmes ouvertes, aimantes et vulnérables est un élixir que beaucoup voudraient goûter.

### *A propos de l'orgasme...*

Trop d'hommes et de femmes considèrent l'orgasme comme l'expression sexuelle ultime. Bien sûr, c'est plaisant, mais la plupart des femmes savent qu'elles peuvent ressentir du plaisir pendant des heures sans orgasme puissant. De petites contractions dans la zone génitale (petits orgasmes), des frissons sur la peau et la sensation que le partenaire est emporté, sont déjà très appréciés par la plupart des femmes. 90 % de la capacité d'une femme à avoir un orgasme se situe dans sa tête, les

préliminaires mentaux sont donc déterminants pour une femme amoureuse. De même, la maîtrise de notre corps et notre aptitude à stimuler ou baisser notre énergie sexuelle sont des clefs pour apprécier notre expérience sexuelle, ou pas !

### *Le Qi et la sexualité*

Dans les pratiques taoïstes, nous apprenons à expérimenter différemment notre corps, notre Qi sexuel et orgasmique (énergie). Nous savons que notre corps possède différentes qualités de Qi et que ces énergies variées peuvent servir à améliorer notre santé, fortifier notre esprit et nous conduire sur le chemin de l'illumination spirituelle. Le Qi orgasmique n'est qu'une des nombreuses qualités de Qi qui peuvent être apprivoisées et utilisées. Qu'elle soit accompagnée d'une excitation ou non, l'énergie sexuelle est puissante. Si vous n'essayez pas d'avoir un enfant, vous pouvez exploiter cette

énergie pour tant de belles choses. Ainsi, une femme qui a l'habitude des pratiques taoïstes sur les énergies sexuelles peut atteindre l'orgasme non seulement de multiples fois, mais de multiples façons.

### *Le cœur de la pratique taoïste*

Quand on considère le Qi reproductif comme un Qi précieux et fort, qui doit être respecté et cultivé, nous commençons à considérer le sexe et la sexualité très différemment de ceux qui ne sont pas en lien avec l'esprit de ce Qi. Le cœur de la pratique taoïste consiste à canaliser votre énergie sexuelle pour atteindre une expansion du plaisir dans tout le corps et faire grandir votre accueil et votre conscience. Les possibilités d'élargir votre expérience de l'orgasme sont aussi infinies que votre imagination. Dans l'ouvrage « La Femme multi-orgasmique »<sup>(2)</sup>, les auteurs, Mantak Chia et le docteur Rachel Abrams, expliquent comment avoir des orgasmes multiples quand on est une femme. Ils recommandent d'utiliser les méditations du Sourire intérieur et de l'Orbite microcosmique pour équilibrer notre état émotionnel<sup>(3)</sup>.

Pour conclure, j'engage chaque lecteur de cet article à sourire à son corps, à apprécier la vie qu'il s'est créée et à être ouvert au miracle. Nous n'avons pas fini de grandir... ■

(1) La loi de l'attraction établit que ce que vous croyez être vrai finit par se manifester dans votre réalité matérielle. Les lois de la physique quantique la rejoignent. Donc, prêtez attention à ce que vous vous autorisez à croire et même à ce que vous dites !

(2) Publié aux éditions Guy Trédaniel.

(3) Le nom de Sarina Stone est cité plusieurs fois dans l'ouvrage. Pour plus d'infos : sarinastone.com

**Le Qi  
reproductif  
est un Qi  
précieux.**



**PORTRAIT**

Sarina STONE est instructrice certifiée de Qi Gong et experte en santé naturelle. Aux États-Unis, elle publie plusieurs ouvrages, articles, extraits sonores et vidéos pour apprendre comment avoir une meilleure santé et une vie épanouie. Elle animera un stage « Tao du féminin » les 16 et 17 mars 2013 à Paris. [centre-tao-paris.com](http://centre-tao-paris.com) [www.sarinastone.com](http://www.sarinastone.com)

# La Danse de l'Utérus®

## Ressentir la puissance de la féminité

par Mona Hébert

La simplicité et la magie de la danse nous aident à reconnecter notre féminité. Transporté par la musique et le mouvement, le corps s'ouvre et se libère. L'utérus se tonifie et les ovaires se régénèrent !

Danser, pour harmoniser son cycle et régler ses problèmes gynécologiques. Danser, pour stimuler sa fertilité ou au contraire gérer d'une façon autonome sa contraception. Et puis, surtout, expérimenter et sentir avec cette danse naturelle l'immense pouvoir de notre féminité. C'est tout le propos de La Danse de l'Utérus®.

### *Un chemin de guérison*

A l'origine, j'étais en quête d'une solution pour ma guérison en accord avec ma propre nature. Solution trouvée après de longs détours, nichée

au creux de mon ventre... J'ai commencé à explorer cette voie de l'utérus guidée par la gynécologue Reuma Cohen, que j'ai assistée ensuite durant sept ans. Elle-même avait été initiée à cette technique par la kinésithérapeute Aviva Steiner. J'ai enrichi cet apprentissage du fruit de mes explorations et de mon expérience personnelle et thérapeutique avec les femmes, que je guide maintenant à mon tour. Mon travail est nourri de mon ardent désir de comprendre notre réalité féminine avec ses problèmes et ses besoins, et ma recherche s'appuie sur une profonde conviction que toutes les réponses se trouvent à l'intérieur de nous et que nous pouvons atteindre un meilleur équilibre en utilisant des méthodes de soins naturels en harmonie avec notre nature propre.

Dans mes premières pratiques, j'ai eu l'impression que mes ovaires venaient d'éclorre et qu'un grand feu s'allumait dans ma matrice, ce qui me rapprochait de mes origines. Au fond de mon utérus, je sentais battre mon cœur au rythme du balancement de mes hanches. Cette méthode, que j'ai nommée La Danse de l'Utérus®, est fondée sur des mouvements simples et dynamiques que toutes les femmes, quels que soient leur âge et leur condition gynécologique, peuvent apprendre aisément après avoir été au préalable bien guidées. Dans le plaisir de cette découverte, au son de la musique, tout le corps est mis à contribution. La pratique consiste en plusieurs catégories de mouvements spécifiques, entre autres de contraction et de détente de l'utérus et des muscles du petit bassin, mais aussi de plusieurs séries d'étirements et de mise en éveil de notre univers intime intérieur.

### *Une méthode écologique*

L'action thérapeutique des danses se fait sentir rapidement. Elles peuvent être utilisées pour éveiller notre sensibilité interne ou restaurer et maintenir notre santé génitale. Avec la pratique, les cycles menstruels se régularisent et les douleurs diminuent. Cette approche permet aussi de restaurer la fertilité ou peut au contraire être employée comme un moyen contraceptif autonome, en empêchant si on le désire, la nidation. C'est donc une méthode écologique basée sur l'autorégulation du corps qui permet à la femme d'accéder à toute son autonomie.



© Mona Hébert 2012, droits réservés

La stagnation sanguine des organes génitaux féminins peut favoriser l'apparition et la croissance de kystes et de fibromes, qui conduisent trop souvent à des thérapies hormonales risquées et des chirurgies radicales. Les mouvements de La Danse de l'Utérus® stimulent la circulation sanguine utérine, accroissent et multiplient le taux d'oxygénation et la vascularisation génitale. Les glandes et les tissus sont nourris et vitalisés et les hormones produites circulent à leur meilleur. Le cycle féminin retrouve son rythme, les organes génitaux sont régénérés et peu à peu libérés des kystes, fibromes ou endométriose. Les danses nous aident aussi à atteindre une plus grande stabilité émotionnelle tout au long du cycle ou après la ménopause et à expérimenter une sexualité plus épanouie.

Dans mon enseignement, je donne à chaque femme un programme personnalisé pour l'éclairer vers une plus grande autonomie gynécologique. Cette danse, dans son essence, s'épanouit en nous tout naturellement en s'adaptant aux besoins de chacune, comme si elle avait été créée pour chaque femme sur mesure et que ces gestes avaient toujours fait partie de nous fondamentalement. Une pratique régulière, dans le confort de la maison, complétera cette première phase d'apprentissage, préalable essentiel à l'expérimentation d'autres volets de cette démarche.

La pratique de La Danse de l'Utérus® initie ainsi un nouvel élan dans la découverte de notre féminité tout en nous enracinant fortement dans notre corps. C'est une approche puissante, une prescription intelligente qui nous rebranche à nous-mêmes et à des dimensions insoupçonnées de notre vécu féminin, une expérience à vivre et à pratiquer pour habiter notre ventre et visiter ses mémoires en faisant appel aux forces de notre nature profonde pour renaître plus vraie. En compagnie de femmes, partager le langage du corps, s'engager dans la voie de l'utérus, apprendre à parler avec le ventre, miroir intime de notre créativité. ■

Merci à Éliane, Marie, Isabelle et Geneviève pour leurs témoignages suite à leur participation à un stage consacré à La Danse de l'Utérus®.

## PORTRAIT



Mona HÉBERT, homéopathe uniciste, naturopathe et herboriste, consacre sa pratique à la santé des femmes. Guérisseuse et femme-sage, elle propose des consultations et des stages abordant tous les aspects thérapeutiques et sacrés de la féminité, notamment La Danse de l'Utérus® et enseigne partout dans le monde. Auteure de « La médecine des femmes » publié aux éd. Le Souffle d'Or.

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

[monahebert@lamedecinedesfemmes.com](mailto:monahebert@lamedecinedesfemmes.com)

des vidéos à télécharger sur [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

éditions  
**LE SOUFFLE D'OR**

**FÉMININ, MASCULIN - TANTRA - PSYCHOTHÉRAPIES  
PÉRINATALITÉ - CRÉATIVITÉ - COACHING  
CRÉATIFS CULTURELS - ÉCOPSYCHOLOGIE  
JEUX & OUTILS LUDIQUES**

**5% de remise et frais de port gratuits  
avec ce code promo : GTCP12-06-P37  
validité : 31/12/2012**

Catalogue gratuit sur simple demande  
Tél. + 33 (0) 4 92 65 10 61 • E-mail : [contact@souffledor.fr](mailto:contact@souffledor.fr)

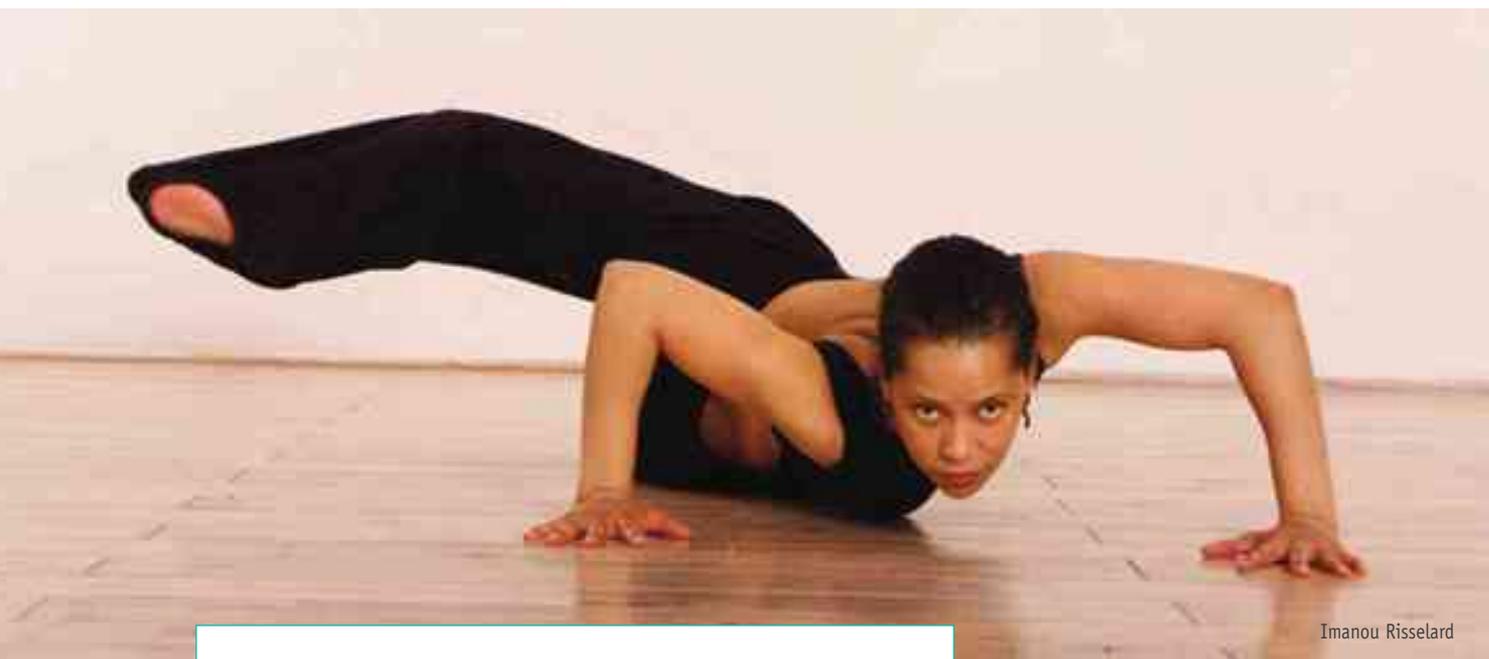
**www.souffledor.fr**  
Bien-être, santé, développement personnel, spiritualité  
livres | jeux | musiques

**LE SOUFFLE D'OR**

# Wutao au féminin

## Révéler notre douce puissance

par Imanou Risselard & Sandrine Toutard



Imanou Risselard

© Frédéric Vilhbrandt / Wutao Cie



Sandrine Toutard

© Frédéric Vilhbrandt / Wutao Cie

Pour les femmes comme pour les hommes, le « Wutao au féminin » nous aide à nous reconnecter à notre douce puissance.

Le « Wutao au féminin » n'est pas une création différente du Wutao, mais une attention particulière portée sur la qualité profondément intérieure de la discipline. La spécificité de la pratique est en effet née d'un constat : les femmes (comme les hommes) éprouvent de profondes difficultés à vivre leur intériorité. Eh oui ! Et cela, malgré leur relation intime avec le cycle lunaire, malgré tout ce qui les lie de près ou de loin au sensible. Leur

réceptivité est souvent tronquée par une histoire parfois blessante, parfois « truquée », qui leur est difficile d'accueillir. L'écoute de soi alors, ne va, justement, pas de soi. Et la douceur (qui ne signifie pas « être douce ») s'accompagne du refus d'intégrer et de vivre leur puissance. En filigrane, manque de soutien, manque de racines, absence de présence et présence de l'absence... Beaucoup de contrôle, de volonté et des cœurs blessés qui pleurent en silence.

### Les vertus de la pratique

Le Wutao au féminin permet donc aux femmes de se réconcilier avec elles-mêmes et d'acquérir les bases d'une féminité empreinte de bienveillance. Notre féminin se construit peu à peu et trouve ses repères, balise son chemin et accède à l'essentiel : accueil, sensibilité, vulnérabilité, mais aussi force, puissance et agressivité (au sens noble du terme). N'est-il pas amusant de constater que ces mots dits « virils » : force, puissance et agressivité sont tous du genre féminin ? Qu'est-ce que cela nous enseigne ? Eh bien peut-être que les hommes pour être virils se doivent de cultiver ces vertus féminines ! Et que deviendraient ces termes amputés de leur polarité féminine ? Confusion des genres ou secret révélé ? Sous l'éclairage Yin-Yang, nous observons que nous ne disons pas Yang-Yin, mais bien Yin-Yang. Parce qu'au commencement est le Yin... D'un point de vue plus scientifique,



© François Lolléon / Wutao Cie

Pol Charoy & Imanou Risselard

nous constatons que le masculin n'est qu'une particularité du féminin; nos chromosomes nous livrant et nous confirmant ce secret si jalousement occulté par nos consciences. Une femme est définie par les chromosomes XX et un homme par XY et non YY.

### Les principes du Wutao au féminin

Si le « Wutao au féminin » reste avant tout une pratique des fondamentaux du Wutao et de ses 12 mouvements de base, la spécificité de la discipline permet aux femmes, et aux hommes bien sûr, de réintégrer l'essence du Yin-Yang (au commencement est le Yin, nous vous le rappelons). Pour accéder à cette écoute, les mouvements primordiaux restent au départ très centrés sur le premier Dan Tian et la perception de la force du plancher pubo-pelvien (pour ce sexe que l'on a surnommé « faible » !). Eclairer et remplir notre espace matriciel, ce chaudron au potentiel de créativité infini, génère des libérations énergétiques et émotionnelles profondes. Celles-ci, grâce au mouvement et à la respiration, dans un état d'intime et intense présence à soi, en pleine conscience, peuvent être pleinement intégrées, voire se transformer.

Bienveillance et accueil sont une présence palpable et grandissante pendant la pratique. Les femmes, entre elles, dans un espace privilégié, peuvent alors partager, grâce à la qualité de leur intention, l'ouverture vers le Féminin Universel. ■

Retrouvez la vidéo d'Imanou Risselard & Sandrine Toutard lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

## PORTRAITS



Imanou RISSELARD est co-fondatrice de la revue GTao et cocréatrice du Wutao® avec son compagnon Pol Charoy. Co-auteur de l'ouvrage « Wutao, pratiquer l'écologie corporelle » aux éd. Le Courrier du Livre.

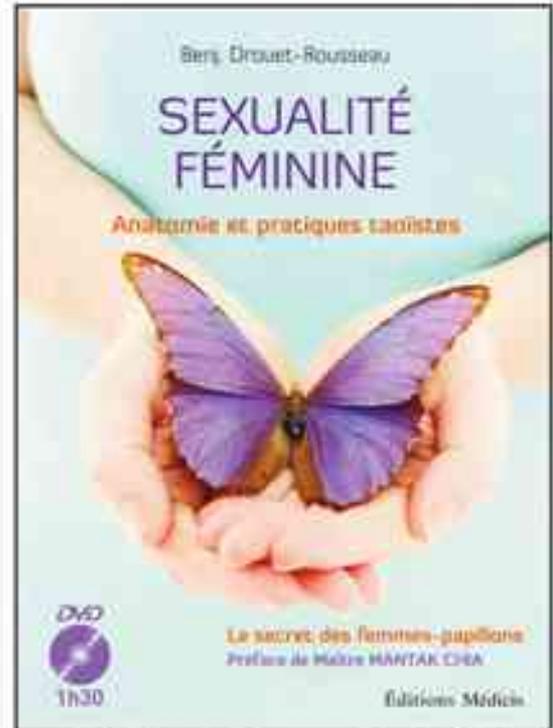


Sandrine TOUTARD est professeure de Wutao® et accompagnatrice en Trans-analyse®, spécialisée dans le Wutao au féminin. Elle intervient également dans des maisons de retraite. [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

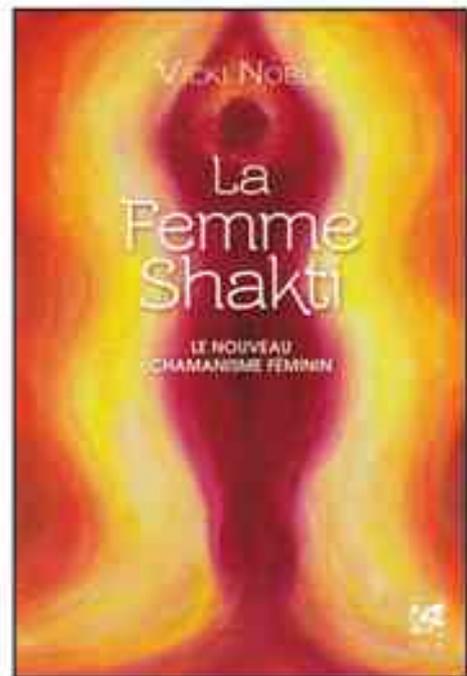
# Éditions Dervy

19 rue Saint-Séverin 75005 Paris

[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)



17 X 23 Cm – 212 pages – Prix : 24,90 €



15,5 X 23 Cm – 376 pages – Prix : 23,90 €

Bon de commande à renvoyer à :

**Éditions DERVY**

19 rue Saint-Séverin 75005 Paris

Sexualité Féminine

La femme Shakti

Votre règlement :

chèque

Carte bancaire

Numéro : .....

Expiration : ..... / .....

Frais de port : 2 €

Somme : ..... €



« Cartes de l'homme nouveau » de Jacques Lucas  
Editions Le Souffle d'Or. Illustratrice : Magalie Masson.

## Etre un *homme*

### Perspectives sur l'identité masculine

par Jacques Lucas

On ne peut réduire un être humain à son genre sexuel. Pourtant il existe bien des qualités propres au féminin et au masculin. A chaque sexe d'intégrer ces deux principes dans une alchimie et pour l'accomplissement de son être.

C'est quoi être un homme ? Pour répondre à cette question complexe, il est nécessaire de s'intéresser aux aspects particuliers du caractère masculin, principe dominant de l'homme (on trouve bien sûr aussi du « masculin » chez la femme) et de s'interroger sur ce qui fait qu'un homme se reconnaît être homme et qu'il est à l'aise avec son sexe sous tous ses aspects (image, place dans la société, etc.); qu'il soit seul, en lien avec une femme, ou bien entouré d'hommes. Se sentir homme en toutes circonstances n'est pas chose facile. La nature dévoile les traits majeurs des caractères du masculin et du féminin.

#### *Le sexe à l'extérieur*

Les hommes ont le sexe à l'extérieur et ils cherchent satisfaction dans le monde social, hors du foyer, tandis que les femmes dont le sexe est à l'intérieur, s'y épanouissent plus facilement. Lors de la fécondation, dès que les spermato-

zoïdes (des millions!) se retrouvent dans le ventre de la femme, ils deviennent actifs et cherchent à atteindre l'ovule. L'action, la compétition et l'efficacité sont les moteurs du masculin. La réceptivité, la sensibilité sont ceux du féminin. Réduire l'être humain à son genre sexuel équivaut à se couper d'une moitié de soi-même. C'est pourtant ce que nos Anciens ont imposé en radicalisant les comportements et en réduisant les rôles et places à des fonctions sexuées. Faire la guerre, chasser, cultiver et être père, suffisaient à nos aïeux pour se sentir viril. L'action était le socle de l'identité masculine. Avec le temps, des images d'hommes (les archétypes) ont enrichi les possibilités d'expression de la masculinité. Faire comme « X. ou Y. » élargissait le panel d'actions fondatrices de leur identité. Et au foyer, l'homme d'antan investissait une position de « pacha »: le père et ses fils étaient servis par la mère et ses filles.

*La construction de l'identité masculine*

L'identité se construit aussi par identification à un personnage. A la naissance, on dit « il » ou « elle » en parlant du bébé, selon son sexe. Le garçon doit donc s'identifier à son père: c'est le complexe d'Œdipe décrit par Freud. La fonction majeure d'un père est de séparer la mère de ses enfants, non par jalousie ou possessivité, mais pour les conduire à l'autonomie et aussi construire et structurer le psychisme de ses garçons. Ce processus d'identification est compromis en cas d'absence ou de défaillance du père ou quand la mère ne lui est pas solidaire. Le fils cherchera alors:

- Soit à choisir un autre modèle: un voisin, un frère, etc.
- Soit à construire son identité d'homme auprès des femmes. Mais c'est en pure perte et sans fin! Un garçon ne peut pas être validé dans son identité par des femmes.
- Soit il reste un éternel « bon garçon à maman », trop proche des valeurs féminines.
- Soit il vit dans la peur de l'homosexualité: l'identification à sa mère l'amènerait à être comme « elle », sa mère; donc il ne serait plus vraiment un « homme » s'il aime et est aimé d'un homme.
- Soit il devient un « macho » mal adapté à la société actuelle.

*L'émancipation de la femme*

Les femmes se sont émancipées, ont investi le monde du travail, fragilisant la position confortable de leurs maris qui ne peuvent plus s'identifier autant à leur métier. Et les femmes en gagnant en autonomie et leur propre argent lui ont retiré du pouvoir. De plus, en contrepartie, les femmes demandent à leurs époux de participer aux « affaires » de l'intérieur: tâches ménagères, présence auprès des enfants, communication vraie, partage des responsabilités et ce n'est pas un plaisir pour l'homme, loin de là. Déçues, bien des femmes ont divorcé et ont élevé, seules, leurs fils, aggravant leur carence de repère masculin.

L'image du macho, insensible, puissant, performant ne fascine plus autant les nouvelles générations. Et ces images ne sont plus celles que les jeunes femmes contemporaines attendent des hommes. Si bien qu'aujourd'hui, les garçons doivent se sentir hommes sans avoir d'exemples et ils doivent aussi concéder aux exigences de leurs épouses. Le challenge est de créer leur propre identité masculine, en investiguant leur profondeur. Pour rentrer dans cette profondeur, les « hommes en devenir » doivent découvrir, accepter et investir leur « féminin intérieur »! Les moyens pour y accéder sont peu nombreux et ponctués d'étapes incontournables d'autant plus s'ils veulent garder leur épouse:

- Remettre en question sincèrement leurs croyances sur le féminin et le masculin.

**Apprendre à mettre des mots sur leurs ressentis.**

- Impliquer leurs « tripes » dans la relation.
- Investir leur vulnérabilité et leur sensibilité.
- Apprendre à mettre des mots sur leurs ressentis.
- Côtayer des hommes de manière intime. Je ne parle pas d'homosexualité: un homme, pour accomplir son identité doit en effet être capable de recevoir charnellement d'un homme. C'est ce que les pères absents auraient dû offrir à leurs fils. C'est le meilleur moyen de contacter sa part féminine.

*Psychothérapie et Tantra*

Psychothérapeute et animateur de stages de Tantra, je conseille aux hommes deux démarches directes, ciblées et complémentaires pour se réaliser:

- La psychothérapie, surtout corporelle, nettoie l'histoire personnelle, approche le féminin en investiguant les ressentis et libère les émotions. Un travail corporel, avec un homme, dans un contexte thérapeutique constitue la meilleure des réparations pour le fils en manque de « re-père ». Et dans le cadre de certains jeux de rivalité (dans le sport par exemple), sa puissance et sa dimension masculines se révéleront.

● Le « Tantra-Homme » est, à mon avis, le meilleur moyen pour lui de découvrir son identité profonde avec ses frères de genre et d'aller vers l'autre (la femme) en contactant le « sacré ». Il y a sans doute d'autres voies plus progressives: les groupes d'hommes, par exemple, ceux qui s'inscrivent dans la mouvance Guy Corneau\* ou « les nouveaux guerriers ». Il existe aussi des rituels de passage proposés par certaines traditions ou dans le cadre de stages de développement personnel. Et le temps, également, sera un allié dans cette mutation sociétale inéluctable. Mais se mettre en route sans plus tarder permettra aux hommes en crise de précipiter leur transformation personnelle. Et ils ont tout à y gagner car « se sentir homme » et investir cette part féminine les rendra complets et attractifs pour les femmes. L'alliance du masculin et du féminin intérieurs, dans la rencontre mais aussi en soi, ouvre les portes de la réalisation du Soi et de la Création.■

\* Guy Corneau, écrivain canadien, a écrit le très célèbre "Père manquant, fils manqué" paru aux éditions de l'homme, Montréal. en 1989

Retrouvez la vidéo de Jacques Lucas lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)



**PORTRAIT**

Jacques LUCAS est psychothérapeute depuis 15 ans, co-animateur avec Marisa Ortolan des groupes mixtes d'Horizon-Tantra, il anime des groupes d'hommes en quête d'alliance du masculin et du féminin intérieurs. Auteur des « Cartes de l'Homme Nouveau », il est aussi co-auteur avec Marisa Ortolan de « Le Tantra, horizon sacré de la relation », éditions Le Souffle d'Or.

[www.horizon-tantra.com](http://www.horizon-tantra.com)



# L'alchimie *Yin-Yang*

## Un mariage intérieur sacré

par Marisa Ortolan & Jacques Lucas



Le principe Yin-Yang se décline sur le principe féminin-masculin sans être pour autant son décalque. Marisa Ortolan et Jacques Lucas nous invitent à jouer avec ces polarités et même à les renverser !

Le Yin, principe féminin, et le Yang, principe masculin, créent en permanence le monde manifesté. Ils sont très présents dans les enjeux qui sous-tendent les relations humaines. La nature est issue de leur coexistence et de leur union. En d'autres termes, toute création naît de la rencontre des principes masculin et féminin. On parle même de relation féconde quand un lien est producteur de projet ou de réalisation, sans pour autant que la sexualité et l'engendrement d'un enfant soient en jeu. Le masculin et le féminin sont des principes concomitants reconnus dans de nombreux domaines : l'électricité, par exemple ! Ces deux énergies sont plus que complémentaires, car l'une ne va pas sans l'autre, et ce sont les deux, ensemble, qui produisent la vie, l'effet et la manifestation. Les deux sont indissociables, car l'une ne peut être active sans l'autre, et quand l'une domine l'autre, le déséquilibre provoque dégénérescence ou maladie.

### *L'exploration du Yin et du Yang*

Le masculin et le féminin parlent de comportements alors que le Yin et Yang expriment une qualité d'énergie. Il est possible de mixer comportement et énergie, par exemple masculin-Yin et féminin-Yang ou masculin-Yang et féminin-Yin. Sur le plan social, le patriarcat et le matriarcat sont les deux modes de fonctionnement qui ont régi les sociétés : la dominance des mères ou la dominance des pères. Aucune des deux n'est satisfaisante à long terme. Le Tantra propose de sortir de ces enjeux de pouvoir entre pères et mères, entre hommes et femmes et de créer, comme dans la relation sexuelle, une véritable « alchimie du Yin et du Yang ». Ainsi, les pratiquants du Tantra cherchent à créer ou à retrouver un sentiment de communion et d'unité dans la relation. Ils connectent en eux, le principe divin, en tant que créateur cosmique, ce qu'on appelle dans notre culture « Dieu ». Avant de vivre cette qualité dans la rencontre, il est nécessaire de réaliser,

© Horizon Tantra / La statue de la connaissance

à l'intérieur de soi l'union des principes masculins et féminins, d'explorer son Yin et son Yang.

### *S'amuser à inverser les polarités*

Pour explorer les polarités du Yin et du Yang, nous proposons un rituel en constituant des petits groupes de quatre femmes et un homme. Les femmes représentent les spermatozoïdes pendant que l'homme devient l'ovule. Ce dernier doit alors choisir parmi les « spermatozoïdes-femmes » qui essaient de le séduire. Cette expérience ludique et inhabituelle chamboule les schémas psychiques et les mémoires organiques, le sens du « jeu » étant d'inviter chacun(e) à ressentir les fonctionnements de l'autre sexe (pour le masculin : l'action ; pour le féminin : la passivité, l'accueil). Chacun(e) peut alors découvrir que l'autre polarité s'active en lui/elle : le spermatozoïde-femme devient passif, Yin, dans l'ovule-homme et dans le même temps, pour choisir, l'ovule-homme, utilise son énergie Yang. C'est aussi l'occasion pour chacun d'observer son comportement, ses attentes autour de la rencontre, de dépasser certaines inhibitions et de sortir des conventions sociales. Ce type d'exercice nous rapproche de l'autre sexe et ouvre à des perspectives comportementales nouvelles et à des remises en question.

### *Deux polarités qui se conjuguent*

A la suite de cette exploration alchimique, un deuxième rituel tantrique simple et sacré peut être proposé. Chacun(e) visite par un exercice énergétique la sensation Yang de pénétrer et la sensation Yin d'être pénétré ; ce qui provoque des résonances et des ouvertures sur les plans corporel, émotionnel et spirituel. Dans la rencontre sexuelle, la pénétration vient de l'extérieur, le *vajra* ou *lingam*<sup>(1)</sup> pénètre dans *yoni*<sup>(2)</sup>. Cette pénétration révèle une véritable alchimie intérieure : le Yang (le masculin) pénètre dans le féminin (le Yin) et connaît par l'orgasme une « petite mort » de l'ego et du moi. Le féminin reçoit le masculin et cette rencontre devient une fusion énergétique qui procure la plénitude orgasmique. Cette alchimie induit une expansion de conscience : les énergies Yin et Yang tournent de l'un à l'autre au-delà du genre sexuel. La richesse de la rencontre énergétique dans la sexualité provient de ces connexions. Ainsi, quel que soit le genre, les polarités Yin-Yang se conjuguent.

### *Eveiller notre conscience*

A l'instar de l'alchimie, la connexion du masculin et du féminin dans la voie tantrique induit une transcendance comparable à la transmutation de l'esprit dans la matière. La plupart des hommes et des femmes cherchent à l'extérieur (avec l'Autre) la réalisation de leur soi profond

au lieu de le rencontrer d'abord en eux-mêmes (co-naissance avec soi). Ceux-là ne peuvent être qu'insatisfaits et déçus par le couple. Le travail sur soi éveille la conscience, ouvre à l'altérité et porte le couple vers une réalisation mystique ou spirituelle. Alors que les modèles habituels de couple incitent, soit à la fusion somnolente, soit au rapport de domination. Une relation amoureuse vraiment satisfaisante s'établit en cumulant, d'une part un travail sur soi et d'autre part la recherche de l'alliance du masculin et du féminin intérieurs. De cette alchimie Yin-Yang émerge la joie et la confiance dans l'ontologie de la nature ressentie comme un mariage intérieur sacré. Ontologique parce que source de création permanente. L'alchimie Yin-Yang apporte en soi comme dans la relation et dans le lien à l'environnement une richesse et une sécurité insoupçonnées auparavant.

## La transmutation de l'esprit dans la matière.

### *Vers une alchimie sur le plan politique ?*

Sur le plan social et politique, on pourrait imaginer que les gouvernements dirigés par un homme

ET une femme seraient plus efficaces et responsables puisque ces

deux polarités sont naturellement complémentaires. Les groupes de développement personnel menés par une animation mixte (co-animation « à deux voix » : un homme et une femme ou à deux voies) apportent une dimension supplémentaire : les deux polarités sont représentées et transmettent une harmonie exemplaire. Quand chacun est à sa place, la domination, force obscure de la psyché, disparaît. L'entente est vraiment possible sans qu'il y ait de prépondérance d'un sexe sur l'autre. L'humanité attend et demande cette égalité des sexes dans leurs différences enrichissantes pour tous et dans tous les domaines : politiques, sociaux, spirituels. Ce processus alchimique est initiateur de comportements nouveaux et ouvre la perspective d'une ère nouvelle. Dès l'origine, le Tantra a initié ses pratiquants à l'égalité homme-femme, du Yin/Yang ; du masculin et du féminin. ■

(1) *Vajra* ou *lingam* désigne le pénis, le sexe masculin.

(2) *Yoni* : mot sanskrit qui désigne la vulve, le sexe féminin.

Retrouvez les vidéos de Marisa Ortolan & Jacques Lucas lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

## PORTRAITS

Jacques LUCAS et Marisa ORTOLAN co-animation des groupes mixtes de Tantra. Ils sont également co-auteurs de « Le Tantra, horizon sacré de la relation », éd. Le Souffle d'Or. [www.horizon-tantra.com](http://www.horizon-tantra.com)



# L'androgynie des *femmes*

## Des opposés qui nous enrichissent

par Marie-Agnès Chauvin



Vivre pleinement à la fois ses côtés féminins et masculins est le défi que nous avons à relever tant sur le plan social qu'individuel !

**C'**est quoi l'androgynie ? Etre androgyne, c'est avoir en même temps des caractéristiques féminines et masculines. Il s'agit évidemment de caractéristiques comportementales et non sexuelles. Posséder à la fois des

organes génitaux masculins et féminins relève de l'hermaphrodisme. Les humains ne sont naturellement pas hermaphrodites. « Dame nature » dote certains d'entre nous de cette exception qui entraîne un certain nombre de problèmes d'adaptation.

### *Deux polarités : féminin et masculin*

Les femmes (et les hommes évidemment) ont un capital psychique composé du principe féminin et du principe masculin. Notre esprit (notre âme) est double. Elle est composée d'opposés qui nous enrichissent. Nous ne sommes pas familiers avec cette bi-compétence. La culture et l'organisation sociétale font tout leur possible pour nous limiter à une seule voie, un rôle basé sur notre différenciation sexuelle. Sans entrer dans les débats, voire les querelles actuelles, il est intéressant de remarquer que l'on fait encore correspondre aux genres des attitudes spécifiques à chaque sexe. Les différences de comportement entre les hommes et les femmes auraient pour seule origine un déterminisme biologique lié au système hormonal des deux espèces de bipèdes surnommés. Or, le biologique ne fonde pas les comportements. Les rôles sociaux sont transmis par la culture. Le psychisme est un espace qui se construit : l'androgynie y est possible.

### *Une coexistence pourtant difficile*

Comment s'est forgée l'unilatéralité psychique ? Sur le plan social et culturel tout d'abord : la grande déesse primordiale des civilisations très anciennes avait vraisemblablement imposé la suprématie du principe féminin. Son temps a été marqué par la puissance de la Nature qui génère la vie et la reprend sans prévenir. Les civilisations qui ont suivi ont voulu mettre de l'ordre dans ces « débordements potentiels », ce qui n'était pas forcément une mauvaise idée ! Elles en ont profité, hélas, pour tout casser et remplacer la grande déesse par le dieu mâle unique. Les trois grandes religions monothéistes qui se sont imposées, ont remplacé le principe féminin par le principe masculin. Dans toutes les cultures, le principe masculin domine, le principe féminin est second. Les sociétés reproduisent naturellement le modèle. Pour assurer une continuité de « services » dans un collectif, il vaut mieux refaire ce qui existe plutôt que de générer des turbulences par le changement. La transmission est inscrite partout et véhiculée par tout le monde. Tous les humains en sont imprégnés malgré eux. L'histoire de l'humanité rend plus compte de séparation que de conjonction entre le principe

crédit photo : DR.

masculin et le principe féminin. Sur le plan individuel ensuite, si l'on suit Carl Gustav Jung, on peut schématiser la psyché en trois compartiments. Le premier contient la conscience. Elle représente nos expériences sensibles de réflexion, d'action et de relations. Cette « boîte », vide à la naissance, va se remplir tout au long de notre vie. L'inconscient a deux espaces. Il y a d'abord l'inconscient personnel : c'est le réservoir de l'histoire du sujet. On y met des expériences de vie, des événements que l'on oublie, que l'on refoule, que l'on nie... Il est vide à la naissance. La deuxième partie de notre inconscient est pleine quand nous arrivons au monde. C'est l'inconscient collectif de Jung. Dans ce réservoir, on trouve les traces de l'histoire de l'humanité. Ce sont des empreintes, des énergies primordiales, des forces présentes et agissantes appelées « archétypes ». Nous nous adaptons en puisant d'abord dans le réservoir qui est plein. Nous choisissons dans la grande « marmite » universelle les réactions les plus efficaces pour répondre aux sollicitations extérieures, à ce que l'on attend de nous. Par adaptation, par exemple, la petite fille va faire sien les modèles de comportement attendus par son entourage.

### Les jeux de la psyché

Au niveau conscient, les femmes se construisent peu à peu sur des valeurs féminines filtrées par les structures sociales et sur des valeurs masculines plus ou moins autorisées. Cela leur permet de faire face à leur vie, à leurs relations affectives et d'être présentes dans la cité. Elles refluent dans leur inconscient personnel les difficultés qu'il vaut mieux écarter ou oublier. Dans chaque histoire personnelle, il y a du semblable et du spécifique, le matériel inconscient premier prend des colorations diverses selon les personnes à partir d'une base commune. Dans leur inconscient collectif, elles ont la manifestation d'archétypes majeurs. Le versant féminin est celui d'une grande déesse fort lointaine, dont la puissance leur est presque inconnue. Elles ont oublié que le principe féminin est d'abord la Nature, sa force de vie et sa « déraison ». Ignorer cette amplitude leur rogne les ailes. Le versant masculin de l'inconscient des femmes, que Jung appelle *Animus*, peut prendre deux aspects. L'aspect positif de l'*Animus* représente toutes les qualités masculines ancestrales de combativité et de structuration logique. Son aspect négatif en est la caricature amplifiée : une énergie autoritaire qui impose au féminin l'ordre masculin. C'est le fameux « patriarcat intérieur » décrit par Sidra Stone qui ordonne aux femmes d'être soumises et irréprochables.

### Un peu plus de conscience

La seule issue pour retrouver notre unité est de

travailler sur la partie cachée de nous-mêmes. D'abord, faire remonter vers la conscience le principe féminin des origines et l'intégrer au quotidien pour retrouver de la puissance féminine et son image valorisante. Ensuite, travailler avec les images inconscientes du principe masculin. Le capital positif des valeurs masculines est à la disposition des femmes à la condition de « calmer » le grand sabreur de talents. Pour s'approprier tout leur capital d'être, les femmes doivent travailler sur trois champs : intégrer à leur conscience le masculin opérationnel (l'*animus* positif) / Débusquer et calmer le masculin tyrannique (l'*animus* négatif) / Retrouver la grande déesse et sa puissance.

Sur le plan conscient : en reconnaissant notre double composante masculin/féminin et en apprenant à en jouer. Sur le plan inconscient : en écoutant les messages de notre « ombre » pour les intégrer à nos programmes conscients.

Mais comment s'exprime l'inconscient ? L'inconscient personnel s'exprime souvent dans les projections que nous faisons sur les autres. Analyser nos jugements de valeurs et nos « montées dans les tours » nous renseigne plus sur ce que l'on se cache que sur la personne à laquelle ils s'adressent. Par exemple, si je ne supporte pas la « paresse » de quelqu'un, cela pointe, peut-être, sur la détente que je ne m'autorise pas. L'inconscient personnel s'exprime aussi dans les rêves. Les personnages de nos rêves représentent les facettes de notre psyché. Les situations et les personnes sont issues de notre vécu mais la signification est codée. Il faut souvent une aide pour faire la lumière. Quand l'inconscient collectif utilise les rêves, il met en scène des figures mythiques et des symboles universels. Connaître ces images permet d'entrer en contact avec l'inconscient collectif. Cela se fait aussi à travers les contes et les grands récits philosophiques et mythologiques. Toute histoire qui nous touche (positivement ou négativement) pointe sur un lien entre ses personnages et notre vécu inconscient. Se familiariser avec les écrits anciens, se les faire raconter, visualiser les images symboliques qu'ils contiennent, est un moyen pour s'approprier les énergies primordiales de l'inconscient collectif. Cette démarche peut être menée seul mais nécessite souvent d'être accompagné. Les outils de l'accompagnement tournent autour de ce que Jung a appelé l'imagination active. Ils vont de la méditation guidée à l'hypnose en passant par le « dialogue intérieur ».

Retrouvez la vidéo de Marie-Agnès Chauvin lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

## Le biologique ne fonde pas les comportements.



### PORTRAIT

Marie-Agnès CHAUVIN est psychologue, formatrice et consultante en entreprise sur la conduite humaine du changement des organisations. En tant que coach / thérapeute, elle accompagne des particuliers. Auteure du livre « Dans les forges primaires de l'être » et « Devenez androgyne, ça ira mieux » aux éd. Le Souffle d'Or (parution en octobre 2012).

[achauvin](mailto:achauvin@soleaconseil.com)

[@soleaconseil.com](mailto:@soleaconseil.com)

[www.lesequipiers.fr](http://www.lesequipiers.fr)

# Genres & *Feng Shui*

## Appréhender notre espace intérieur

par Meylling Ho



Meylling Ho nous convie à explorer notre espace intérieur à travers les facettes de notre Yin et de notre Yang. Double invitation au voyage !



### PORTRAIT

Meylling HO est praticienne en MTC, experte Feng Shui, co-fondatrice de l'école de Feng Shui Tian Di, et artiste. Elle se consacre depuis plus de 20 ans à la recherche et au développement du bien-être sous toutes ses formes (bijoux de créateurs, photographies...). En association avec une psychobiologue et un Nez, elle a créé des parfums Feng Shui et des synergies d'huiles essentielles qui génèrent du mieux-être. [www.seve-parfums.com](http://www.seve-parfums.com)

Beaucoup de personnes ont entendu parler du Feng Shui, certaines savent même que cela veut dire « vent » et « eau », mais combien en appréhendent le vrai sens, l'essence de ces deux mots ?

### Notre espace intérieur

Trop souvent considéré comme un art de la décoration intérieur, le Feng Shui était avant tout une branche de la MTC. Cette médecine considère que toute douleur, qu'elle soit physique ou émotionnelle est due à un blocage d'énergie. Vent et eau étant deux fluides, un blocage de l'un des deux provoque une stagnation et donc un déséquilibre qui peut aller jusqu'à la douleur ou la maladie. Par ailleurs, dans toutes les traditions, on considère le corps comme le temple de l'âme et ce n'est pas un hasard si on parle d'intérieur autant pour un « chez soi » que pour l'intérieur de soi. L'extérieur étant le reflet de ce que nous sommes à l'intérieur, quelles expériences rencontrons-nous ? Tout dépend de la conscience que nous avons de notre espace intérieur. Les neuf zones du Feng Shui, qui correspondent à neuf facettes de notre vie peuvent nous permettre de ressentir la qualité de notre

espace intérieur. Par exemple, la zone « connaissance et savoir » correspond aux études et à l'apprentissage. Mais comme la vie est une école où nous apprenons constamment, c'est donc une zone qui reflète nos expériences, nos systèmes de croyance et c'est aussi un endroit prompt à nous donner les moyens de sortir de nos schémas répétitifs négatifs. Comme le dit le Dalai Lama : « Prends soin de tes Pensées parce qu'elles deviendront des Mots / Prends soin de tes Mots parce qu'ils deviendront des Actions / Prends soin de tes Actions parce qu'elles deviendront des Habitudes / Prends soin de tes Habitudes parce qu'elles formeront ton Caractère / Prends soin de ton Caractère parce qu'il formera ton Destin / Et ton destin ta Vie ! ».

### Notre espace extérieur

Pour mesurer la perception de son espace extérieur, le Feng Shui peut-être une méthode efficace. Au sol, les neuf zones du Feng Shui dessinées, les participantes choisissent une zone « au hasard » et mènent une exploration intérieure de la zone, connectées à leur ressenti de la zone en question. Par exemple, quelles sont mes sensations dans la zone « argent-pouvoir » ? Suis-je à l'aise ? Ai-je froid-chaud ?... Puis chacune prend une carte du Tarot de Marseille : l'Empereur. Il représente l'*animus*, l'élément masculin en chaque femme. Mais aussi le pôle de la raison, la structure sociale, la force, l'infaillibilité, le Yang. Les participantes se centrent alors sur cette carte et se visualisent en tant qu'homme.

« Ils » explorent la différence de sensations-émotions inhérentes à leur emplacement. Le résultat est édifiant. Chacun(e) confirme avoir un ressenti complètement différent en tant qu'homme ou en tant que femme. Avec leur Yang assumé consciemment, « ils » se sont ressentis plus forts, plus autonomes, plus droits... Et cela, quelle que soit la zone qu'« ils » avaient choisi d'expérimenter. Appréhender son espace intérieur avec une énergie féminine ou masculine ne donne pas les mêmes résultats. Ainsi, le Feng Shui se révèle un outil de connaissance de soi très précieux. Il nous permet de mieux explorer les deux polarités qui coexistent en nous. ■

**Explorer ces polarités qui vivent en nous.**

Retrouvez la vidéo de Meylling Ho lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

# Rêve de Femmes!



- Le sang des Lunes
- L'YVG
- Contraception naturelle
- Pour une ménopause équilibrée
- Réinventons le couple
- Quand l'homme honore le Féminin
- L'accouchement organique
- Histoires de seins
- Élever l'enfant dans une école alternative
- Mystère et puissance de la Matrice
- L'argent, une valeur féminine ?

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

Revue participative créée et écrite par des femmes. Une invitation à l'écrit du Féminin Social pour les hommes et les femmes en chemis.

## DEVENEZ ANDROGYNE ça Ira Mieux!

Par Marie-Agnès Charvin

Dans le cadre de la sortie du livre, venez travailler avec l'auteure et son associée pour :

Améliorer votre regard sur vous-mêmes

Appréhender votre double capital de comportement

Habiller votre

- féminin intérieur •
- et votre
- masculin intérieur •

Exprimer votre singularité

Stages d'un jour et demi sur Paris

09/10 octobre 17h-21h / 10h-19h  
16/17 novembre 17h-21h / 10h-19h

[marie-agnès@lesequipers.fr](mailto:marie-agnès@lesequipers.fr)  
[isabelle@lesequipers.fr](mailto:isabelle@lesequipers.fr)

## Revue HOZHO

### Chamanismes et Médecines de la Terre

HOZHO exprime l'état idéal de santé, beauté harmonie auquel doit tendre toute personne

**Chamanismes, Rites de passage  
Aromathérapie, Lithothérapie...**

Dossier, interview, témoignages, chroniques suivies  
Laurent Huguelit, Jeremy Narby, Romuald Leterrier  
Dr Luc Bodin, Sylvain Bélanger, Dr Olivier Chambon

**No 7 Juin - Médecines de la Terre  
en Amérique du Nord**

Entretien avec  
**Dominique-Tšaminik Rankin**  
chef héréditaire algonquin

Sagesse ancestrale  
**Contes des sages peaux-rouges**  
Patrick Fischmann

Rite saisonnier  
**S'aligner, la base de la Voie Lactée**  
Marianne Grasselli Meier

Des lectures qui vous ouvrent la route...

[www.hozho.ch](http://www.hozho.ch)

Trimestriel, 40 pages, couleurs



## LOCATION DE SALLES



salle de pratique de 90m<sup>2</sup>      salle de pratique de 110m<sup>2</sup>

salle de pratique de 100m<sup>2</sup>      salle de soin de 29m<sup>2</sup>

### LES ESPACES DE PRATIQUE

- 2 salles de pratique connectées aux arts énergétiques (110m<sup>2</sup> et 90m<sup>2</sup>)
- 1 salle de pratique connectée aux arts martiaux externes (100m<sup>2</sup>)
- 1 salle de soins dédiée aux soins et aux massages (29m<sup>2</sup>)

### L'ESPACE MIEUX ÊTRE

Cet espace est dédié au Meur-Essy sous toutes ses formes. Vous y avez accès à la location de cette salle, particulièrement pour régulièrement pour donner vos soins : massages, acupuncture, sophrologie, orthopédie, thérapie, relaxation, etc.

### ÉQUIPEMENTS :

musique - chaises - bois de séchage - papier blanc

### LES SERVICES :

accueil - vidéo-projecteur

Centre d'Art et d'Écologie Corporelle  
144, 30 de la Voie Lactée • 11213 Paris  
01 42 40 48 30  
ecologiegeneration@ad.com  
[www.centre-140-paris.com](http://www.centre-140-paris.com)

## Commandez les anciens numéros



64

**Dossier « Acter le changement »** : Cyrille Javary, Fritjof Capra, Marianne Costa, Cynthia Kneen, Karine, Mazevet... • Le Mont Wudang et Yves Réquena • Transe et thérapie • Olivier Chambon • Psychologie Biodynamique • Rupert Sheldrake • Qi Gong au féminin • Médecine des femmes • Les rêves qui nous guérissent... • Irrigation colonique et spiritualité...



63

**Dossier « Rites, passages & transformations »** : Cyrille Javary, Paule Lebrun, Georges Charles, Brigitte Chavas, Nir-mala Gustave, Claude Henry, Marine Mille, Judi Mac Allister... • Eric Marié & MTC • L'art de la sphère par Yang Jwing-Ming • L'énergétique corporelle de la cour royale du Siam • Chi Nei Tsang pour les femmes • La voie du Reiki...



62

**Dossier « Vivre sa voie »** : Dominique Barizette, Ke Wen, Anne Biadi, Fred Evard & Lila Hui, Monto de Patso, Marisa Ortolan, Gérard Guasch, Yves Requena, Hélène von Burg... • Wutao, l'envol de la sphère • Le Tao du méditant • Tribal Tarot • Astrologie védique • Les états de conscience élargie • Les cycles de la lune • Technicité quantique...



61

**Dossier « Les voies de la liberté »** : Cyrille Javary, Jérôme Ravenet, Sarina Stone, les Yamakasi, Denis Marquet, Roger Itier... • entretien avec Catherine Despeux • rencontre avec Lewis Mehl-Madrona • la voie thérapeutique du Qi Gong • Les 6 points majeurs de la MTC • Le Dao de l'harmonie • entretien avec Martine Depont-Gadet...



60

**Dossier « La force cachée du Qi! »** : du Shen au Jing, Yi Jing Ji, l'expérience du ressenti, le tir à l'arc, arts internes et musculation, l'éveil du végétal... • L'état de transe • Le guerrier sacré • Chi Nei Tsang • Entretien avec Marion Kaplan • Biorésonance et thérapie quantique • L'Islande, terre de créativité...



59

**Dossier « Les mille et une voies de la conscience »** : des personnalités issues des traditions martiales et spirituelles, penseurs contemporains partagent leur vision de la Conscience. • Tai Ji Quan style Li • Qi Gong: Yang Jwing-Ming • Les 6 points majeurs de la MTC • Le Tao de l'amour • Stanislav Grof...



58

**Dossier « Tao de l'écologie »** : écologie corporelle & savoir-être • réveiller notre animalité • La puissance de l'instinct • entretien avec Denis Marquet • Les remèdes secrets des anciens guerriers chinois • L'orthobionomie • Les 6 points majeurs de la MTC • Les pouls énergétiques...



57

**Dossier « Femmes du Tao »** : Catherine Despeux, Maître Liu Ya Fei, Sarina Stone, Imanou Risselard, Bernadette Blin • Confucius et l'époque moderne • Chen Man Ching • Méthode Pilates • Qi Gong anti-âge • Wutao dans les maisons de retraite • Secrets de beauté taoïstes • Relation d'aide au toucher...



55

**Dossier « L'habitat, espace du Vivre »** : L'art du Yang Sheng • Feng Shui • Ecologie intérieure et Taiji • Wutao • Citrouille amère • L'esprit de Wudang • L'enseignement secret de Morihei Ueshiba • Psychanalyse et culture chinoise • Comment mieux dormir? • Le jeu du Tao...



49

**Dossier « L'écologie corporelle »** : le respect de soi, une sexualité consciente, méditation et nutrition, la fibre « éthique »... • Kum Nye, l'art de l'harmonie • Wutao Stretch • Sexualité féminine : les œufs de jade • Wushu : l'esprit des animaux • Xin Li : la psychologie chinoise • **Enquête : « les massages aujourd'hui en France »**...



43

**Dossier « Méditer peut-il changer le monde? »** : bouddhisme, Vipassana, Zen... • Yves Klein et le judo • la roda de capoeira • entretien avec Anne-Marie Fillion et Gérard Guasch • Créez votre propre jeu divinatoire • Nadia Volf • Soigner par émission de Qi • La respiration « dite inversée »...



Hors-série n°1

### La bible du Kung Fu Wushu

Du Tai Ji Quan au Qi Gong, en passant par le Kung Fu, un numéro indispensable pour découvrir ou approfondir une culture et une tradition à la richesse inépuisable.



Hors-série n°4

### Massages énergétiques et thérapies manuelles

Massage chinois • Lympho-énergie • Nuad bo rarn • Réflexologie plantaire • Shiatsu • Massage ayurvédique • Ostéopathie • Chiropratique • Roling...



Hors-série n°5

### Le livre de la naissance

Accompagner la naissance • entretiens, conseils, méthodes • Accouchement dans l'eau • Acupuncture obstétricale • Chiropratique • Ostéopathie • Watsu • Qi Gong & Massages • Yoga de la femme enceinte • Les 7 étapes de la naissance...



Hors-série n°6

### Le livre du Qi Gong

Qi Gong et traditions : taoïsme • médecine chinoise, bouddhisme, arts martiaux... • progresser dans la pratique • évaluer son niveau • Les origines de la gymnastique occidentale • l'arrivée des maîtres chinois • la situation du Qi Gong en France...

**ATTENTION! N° 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 15, 16, 17, 18, 22, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés!**

**Cochez les numéros souhaités**  14  20  21  24  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64

### Choisissez votre formule d'anciens numéros

| Quantité   | France métropolitaine | Dom & Zone Euro | Tom&Reste du monde |
|------------|-----------------------|-----------------|--------------------|
| 1 numéro   | 5 €                   | 6 €             | 7 €                |
| 3 numéros  | 12 €                  | 15 €            | 18 €               |
| 5 numéros  | 17 €                  | 22 €            | 27 €               |
| 10 numéros | 28 €                  | 38 €            | 48 €               |

### Cochez les hors-série

HS 1  HS 3  HS 4  HS 5  HS 6

au prix de : 7 € (6 € + 1 € de frais de port)

Nom : ..... Prénom : ..... Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : ..... Pays : .....

Né(e) le : ..... Profession : ..... Arts pratiqués : .....

Tél. : ..... Mob. : ..... E-mail : .....@ .....

je souhaite recevoir une facture acquittée

**Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de : Génération Tao • 144, Bd de la Villette • 75019 Paris**

Conformément à l'article 34 de la loi "informatique et liberté" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant.

# ABONNEZ-VOUS

## Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution



|      | France | Dom Europe Afrique | Tom Reste du monde |
|------|--------|--------------------|--------------------|
| 4 n° | 28 €   | 32 €               | 36 €               |
| 8 n° | 56 €   | 64 €               | 72 €               |

et pour 30 € de plus, profitez de notre offre couplée

le magazine (4 numéros)  
+ internet  
pendant 1 an

58 € au lieu de 76 €  
soit 25% de réduction

Offre couplée  
magazine  
+  
Internet



## Abonnement internet

Plus de 1000 articles gratuits à télécharger sur notre site [generation-tao.com](http://generation-tao.com), des réductions permanentes jusqu'à -50% sur de nombreux produits (vidéos, dossiers, magazines...)

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

## BULLETIN D'ABONNEMENT

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Pays : ..... Tél. : .....

Email : .....

**cochez la formule choisie**  
( frais de port offerts sur toutes les formules )

| Formules                  | France                        | Dom Europe Afrique            | Tom - Reste du monde          |
|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 an magazine : 4 n°      | <input type="checkbox"/> 28 € | <input type="checkbox"/> 32 € | <input type="checkbox"/> 36 € |
| 2 ans magazine : 8 n°     | <input type="checkbox"/> 56 € | <input type="checkbox"/> 64 € | <input type="checkbox"/> 72 € |
| 1an : magazine + internet | <input type="checkbox"/> 58 € | <input type="checkbox"/> 62 € | <input type="checkbox"/> 66 € |

Veillez joindre votre règlement par chèque, à l'ordre de  
Génération Tao, 144 bd de la Villette 75019 Paris  
tél. : 01 48 24 42 42 - email : [abonnement@generation-tao.com](mailto:abonnement@generation-tao.com)

## CARNET D'ADRESSES

### Voyage au cœur sacré de la femme

Quelques ouvrages précieux :

- > « La force est en toi » de Louise L. Hay.
- > « Les secrets de la sexualité féminine » de Maitreyi D. Piontek.
- > « Le temps de s'émanciper et de s'épanouir » du Dr Mimi Szyper et du Dr Catherine Markstein

### Les 7 déesses

Quelques stages de Diane Bellego : « La Guérison du Féminin ou l'Appel de la Déesse » du 5 au 11 août. « L'union du Masculin et du Féminin » du 13 au 20 août. <http://www.tantradianebelle.go.com/projet/358>

### La voix de l'âme

Dans son dernier album, « Caresse de l'âme » (Jade/Universal), Nawal invite au calme et à la sérénité. Dix titres, qui se fondent en un seul hymne à la paix et à la dignité humaine. [www.nawali.com](http://www.nawali.com)

## AGENDA

### Métaréflexologie

A Lille, samedi 15 septembre à 14h, présentation des mémoires de Métaréflexologie (60 rue du jardin des Plantes). Merci de vous inscrire par email : [contact@sante-holistique.com](mailto:contact@sante-holistique.com)

### Chamanisme & psychothérapie

L'IRETT, Institut de Recherche et d'Étude en Thérapie Transpersonnelle, propose un voyage « transpersonnel » au Mexique chamanique, du 21 juillet au 5 août 2012. Cette aventure a débuté en 1993, suite à une rencontre « par hasard » entre Magda Solé, Bernadette Blin-Lery et

Francis Lery. Depuis, l'histoire a continué et ce sont des dizaines de personnes qui les ont accompagnés dans ce voyage mémorable. [www.irett.net](http://www.irett.net)



### Formation Qi Gong taoïste

Avec Gérard Edde.

- > En Haute-Savoie, Qi Gong alchimique taoïste : 11 novembre 2012 : Qigong alchimique de la petite circulation / 10 février 2013 : Qi Gong alchimique des couleurs / 24 mars 2013 : Qi Gong alchimique de la grande ourse / 25 & 26 mai 2013 : Qi Gong alchimique de la nature
- > Nouveau ! Formation à Lyon : Qi Gong du bâtonnet de Longévité, 6 & 7 oct. 2012 / Qi Gong des 18 luohan, 17 & 18 nov 2012 / 19 & 20 janv. 2013 / 2 & 3 mars 2013.

tél. : 06 85 92 63 14  
[www.yinetor.comblog.com](http://www.yinetor.comblog.com)  
[www.dragonceleste.com](http://www.dragonceleste.com)

### Initiation au massage assis

L'IFJS créé par Joël Savatofski propose plusieurs stages à Paris : > Stage d'initiation

au Massage assis : 22 & 23 sept. 2012.  
 > Stage de Massage Minute : 27 & 28 oct. 2012.  
 > Stage d'initiation au Massage Essentiel : 10 et 11 nov. 2012.  
 IFJS  
 1, rue du Docteur Barbier  
 21000 Dijon  
 Tél. : 03 80 74 27 57

### Wutao

Stages de Wutao :  
 > Aux Arcs, à 1600 m d'altitude : du 22 au 27 juillet et du 29 juillet au 3 août 2012.  
 > Et renseignez-vous pour vous former dès la rentrée 2012 à la Wutao School : un art à vivre, un état d'être.  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)  
[contact@wutao.fr](mailto:contact@wutao.fr)

### Un peu de musique...

Mieko Miyazaki & Guo Gan Daqui sont deux solistes virtuoses d'Asie, l'un Chinois, l'autre Japonais, qui forment un duo aussi original qu'exceptionnel. Ils interprètent d'anciennes mélodies et retranscrivent des chefs-d'œuvre pour piano. C'est un régal.



« Nen Nen Sui Sui », label des nuits atypiques.

### Guide de la spiritualité

Cet ouvrage présente les grandes traditions spirituelles : hindouisme, yoga, bouddhisme, taoïsme, christianisme, islam, judaïsme, chamanisme... mais aussi les principaux mouvements contemporains : sagesse philosophique, non-dualité, néo-advaita, mouvement intégral... Un guide complet avec



fiches et adresses pour vous guider dans votre cheminement spirituel !  
 Davis Dubois & Serge Durand / Editions Almora

### 18<sup>e</sup> Journée Nationale du Qi Gong

Pour la 18<sup>e</sup> année consécutive, la FEQGAE (Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique) a organisé la journée nationale du Qi Gong. Cette année, plus de 135 villes y ont participé et plus de 200 animations gratuites ont eu lieu partout en France, du 4 au 10 juin 2012. Encore bravo !  
[feqgae@free.fr](mailto:feqgae@free.fr)  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

### 1<sup>er</sup> Festival du Yoga à Paris

Hatha Yoga, Yoga Thérapie, Yin Yoga, Ashtanga Yoga, Yoga du Cachemire, Acroyoga, Anusara Yoga, Yoga égyptien, Kriya yoga, C'est la fête du Yoga à Paris, du 19 au 21 octobre 2012. Le Wutao sera présent. Renseignez-vous !  
[info@yogafestival.fr](mailto:info@yogafestival.fr)  
[www.yogafestival.fr](http://www.yogafestival.fr)

### Feng Shui Céleste

La 1<sup>ère</sup> boutique en ligne de tableaux contemporains Feng Shui.  
[www.fengshuiceleste.fr](http://www.fengshuiceleste.fr)

### Les funambules de l'oubli

Dans cet ouvrage (éditions Imago), Tamara Landau (psychanalyste, membre fondateur de la Société de Psychanalyse Freudienne et du groupe de recherche

NUMÉRO SPÉCIAL

# CRÉATIFS CULTURELS

*Les créateurs de culture*

*6 valeurs / 6 rubriques à découvrir*

**ÉCOLOGIE & DÉVELOPPEMENT DURABLE**

**ÉCOLOGIE CORPORELLE**

**RECONNAISSANCE DES VALEURS FÉMININES**

**ÊTRE OU PARAÎTRE**

**CONNAISSANCE DE SOI**

**ENJEU SOCIÉTAL**

**OUVERTURE CULTURELLE**

*En partenariat avec Yves Michel*

**PARUTION : 24 SEPTEMBRE 2012**

MnemoArt ) livre des études de cas issus de sa pratique psychanalytique et fait



l'hypothèse que le sentiment de transparence, d'absence de corps, de non reconnaissance de leur corps qu'ont en commun les anorexiques et les boulimiques, proviendrait d'une faille dans leur construction psychique fœtale. Dès la fin du sixième mois de la grossesse, le fœtus peut avoir les premières perceptions de son existence et de son corps propre si sa mère (et avant elle, sa grand-mère) et son père sont capables de projeter la séparation à venir et par suite, l'arrivée au

monde de l'enfant « séparé » du corps de la mère. En l'absence de cette représentation de la séparation, le sujet ne peut s'inscrire dans le temps et met en œuvre des pratiques d'ingurgitation immodérée ou d'anéantissement qui témoignent de sa recherche constante de rétablir le lien fusionnel primordial. Une enquête riche et passionnante dans l'univers psychique qu'ont en commun un grand nombre de femmes.

## **1<sup>er</sup> Forum international de l'Évolution de la Conscience**

Le forum de l'évolution de la conscience est un événement annuel qui a pour vocation de réunir des visionnaires du monde entier pour partager des découvertes inspirantes, des paradigmes émergents ou de nouvelles perspectives susceptibles de catalyser les prises de conscience et d'éclairer nos choix.

13 octobre 2012 à Paris.

[evolutionconscience.com](http://evolutionconscience.com)

Le Centre d'Art & d'Écologie Corporelle & la revue Génération Tao présentent...

## **2<sup>e</sup> FESTIVAL DU FÉMININ**

**8, 9 & 10 MARS 2013**  
à Paris, 3 journées uniques

*Conférences, ateliers pratiques, table ronde, tentes rouges, concert et une pléiade d'experts...*  
[contact@centre-tao-paris.com](mailto:contact@centre-tao-paris.com)

## **REGIE PUBLICITE**

### **Génération Tao**

144, bd de la Villette - 75019 Paris

tél. : **01 48 24 42 42**

contact: 06.20.89.63.32 • [pub@generation-tao.com](mailto:pub@generation-tao.com)

### **Renseignements techniques**

magazine Papier + Web: 68 pages

### **Remise des ordres de typons:**

3 semaines avant date de parution.

### **PROCHAINE PARUTION:**

N° Spécial Créatifs Culturels : 24 septembre 2012

En ligne : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



**Illuminez, allongez votre vie par  
LE TANTRA DE LA RÉCONCILIATION**

Pour un défi de transformation. Se réconcilier profondément esprit - âme - corps.  
Vivre des instants d'unité avec l'autre et de bénédiction avec Soi.  
Unir son couple intérieur. Epouser son destin et la vie.

- « La Guérison du Féminin et l'Appel de la Déesse » Août - Drôme.
- « L'Union Masculin Féminin » Juillet - Suisse, Août - Drôme.
- « L'Alliance de l'Âme et de la personnalité » Novembre - Bretagne.
- « Plongée dans la Vague Dauphin » Mars - Sartre.
- « De l'Enfant blessé à l'Enfant de lumière » Mai - Drôme.

Formations, Stages, Séances, Journées.  
Accompagnement de couple et d'individus. 12 ans d'expérience.

**Orang Bellego,**  
auteur de « Masculin Féminin, l'Initiation Amoureuse » (Toulon) 2006.  
[www.tantradianebellego.fr](http://www.tantradianebellego.fr) / [dbellego@orange.fr](mailto:dbellego@orange.fr)

la médecine des femmes

**Mona Hébert**  
homéopathe naturopathe herboriste

la **danse de l'Utérus®**

Autisme - Hiver 2012  
CONSULTATIONS - STAGES - ATELIERS

Mona Hébert 06 79 11 12 42 / 514 523 0745  
[monah@lamedecinedesfemmes.com](mailto:monah@lamedecinedesfemmes.com)  
[lamedecinedesfemmes.com](http://lamedecinedesfemmes.com)

**Découvrez le nouveau livre de Lionel Cruzille**

**66** Le zénith et la profondeur de votre être sur le changement et la transformation de soi sont accessibles. / Le thème de votre être - l'attention - est / / regard.

Le regain d'énergie par la voie spirituelle, le chemin de la transformation de soi, est peu souvent abordé alors qu'il est essentiel. Au travers de cet ouvrage sont révélés les fondamentaux d'une pratique à vivre au cœur de la réalité quotidienne, loin de la "mode" actuelle du matérialisme spirituel.

**Changement et transformation de soi**

**L'Énergie du changement**

Pour s'inscrire aux stages et causeries

[www.lionel-cruzille.com](http://www.lionel-cruzille.com)  
CHEMINES CORPS ET ÂME VERS LA DÉCOUVERTE DE SOI

**ÉcoleSensip**

**DEVENIR PRATICIEN DE NUAD BORAN**  
*Énergétique corporelle Thai*

- Synthèse approfondie des approches du Nuad Boran.
- Modules indépendants s'adressant à tous, du débutant au professionnel confirmé.
- Stage de fin d'études en milieu hospitalier et diplôme en Thaïlande.

[www.sensiptraining.com](http://www.sensiptraining.com)  
06 13 68 87 05 [brecha60@yahoo.fr](mailto:brecha60@yahoo.fr)  
LYON - KIENTAL - CHIANG MAI

# De la sororité

## Sa saveur & son goût

par Pol Charoy

Le 1<sup>er</sup> festival du féminin organisé les 10 et 11 mars 2012, à Paris, au Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle, fut pour moi une magnifique surprise. Après avoir accueilli moult manifestations depuis bientôt 10 ans au Centre, celle-ci eut une saveur et un goût tout particulier tant un véritable sentiment de fraternité, ou devrais-je dire de sororité, imprégna l'ensemble de l'événement: estime et solidarité les uns envers les autres (participants, intervenants, organisateurs) étaient à l'honneur. Certains problèmes inhérents à ce genre d'organisation, comme une participante non-inscrite, un retard, un atelier complet, étaient vécus avec compréhension et sollicitude. Rien ne semblait devenir un problème et ces « chaos éphémères » s'harmonisaient spontanément et naturellement, avec fluidité et respect mutuel.

Jamais, malgré le succès des précédentes manifestations que nous avons accueillies au Centre, je n'avais rencontré cette ouverture et cette disponibilité. Nous avons toujours eu notre lot de personnes prêtes à râler, à insister pour entrer dans un atelier complet, à exprimer diverses réclamations; des situations qui nous obligent à beaucoup de diplomatie et qui nécessitent un large déploiement d'énergie.

Ces incidents sont en général engendrés aussi bien par les hommes que par les femmes. Comme si les enjeux créés par la mixité entraînaient une tension réciproque jusqu'au point que certains se désolidarisent et se laissent aller à des critiques exacerbées, des oppositions très « contre », des dynamiques « en dessous »\*, signes de frustration et de rejet. Mais au cours de ce festival du féminin incarné par des femmes, rien de tout cela. Un « avec l'autre » enthousiaste, un « pour » toujours prêt à soutenir. Comme si chacune et les quelques chacuns présents se vivaient à la fois « souverains » et au « service » de la célébration, dans une quête sincère des valeurs du féminin.

Alors, encore merci au féminin et merci aux femmes pour avoir incarné cette belle et profonde qualité. Merci aussi pour l'enseignement de cette fraternité toute féminine. Et à l'année prochaine! ■

\* Ces dynamiques font référence aux Dynamiques de vie, axes de polarité et archétypes vertueux développés en Trans-analyse®.

### PORTRAIT



Ancien champion du monde de Kung-Fu Wushu, expert en arts martiaux et énergétiques chinois. Avec sa compagne, Imanou Risselard, il cofonde la revue G'ao, le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle à Paris et cocrée le Wutao.

[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr) • [pol@generation-tao.com](mailto:pol@generation-tao.com)

plus de mille articles sur [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

**apprendre  
la médecine chinoise**



**La médecine chinoise  
une autre réalité de la santé  
et de la maladie**

**Phytothérapie  
Acupuncture  
Massage**

**stages cliniques en Chine**

**formation en stages & week ends**

**1<sup>er</sup> cycle en 2 ou 3 ans / 2<sup>e</sup> cycle / formation continue  
cours de chinois & cours complémentaires sur Paris**

**■ 20 ans d'expérience**

**INSTITUT CHUZHEN  
de médecine  
Chinoise**



**10, bd Bonne-Nouvelle  
75010 Paris • France  
tél. 01 48 00 94 18  
infos@chuzhen.com  
www.chuzhen.com**

# salon zen

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET BIEN-ÊTRE

4-8 oct. 2012

Espace Champerret

PARIS 17<sup>ème</sup>

[www.salon-zen.fr](http://www.salon-zen.fr)

25<sup>ème</sup>  
édition

INVITATION  
GRATUITE  
pour 2 personnes  
avec cette page  
ou à télécharger sur  
[www.salon-zen.fr](http://www.salon-zen.fr)

## CONFÉRENCES UNE GÉNÉRATION POUR UN MONDE MEILLEUR

- Jeudi - Quête de sens : du spirituel à la spiritualité, vie intérieure, vie extérieure
- Vendredi - L'optimisme, une révolution intérieure
- Samedi - Travail : trouver sa voie, faire entendre sa voix
- Dimanche - Connaître d'où on vient pour savoir où on va
- Lundi - Une philosophie du cœur

De jeudi à lundi à 14h et 16h

## LES MIDIS PHILOSOPHIQUES SE CHANGER SOI ET CHANGER LE MONDE

Avec Michel Lacroix, Philippe Gabillet, Frédéric Lenoir, Vincent Cespedes et Denis Marquet.

Tous les jours à 12h

- **Nocturne chamanique**  
Vendredi à partir de 19h
- **Espace Méditation**
- **Espace Jeux de développement personnel**

## 350 STANDS RÉPARTIS SUR 3 ESPACES

- Développement personnel
- Zen
- Bien-être

### Des ateliers et cours pratiques

Pour découvrir et tester méthodes de développement personnel, pratiques corporelles, arts martiaux...

Programme détaillé sur [www.salon-zen.fr](http://www.salon-zen.fr)

Nos partenaires



Psyché Somme

meditationfrance

Changement  
Thérapeutique

GLÉS

metre

PsychoEnfants

Psyché  
Somme

Spas  
Organisation  
de salons