

Les mystères du sang féminin : symbole de vie et de mort, pouvoir suprême, et menace pour le patriarcat

Par Adelheid Ohlig, traduit par Ishara Labyris, sur *Célébrer la Déesse*



Le pouvoir de donner la vie

Dans les cultures plus matriarcales, les femmes sont honorées, et vues comme représentantes de la Déesse. Le pouvoir de leur fertilité, à la fois pour donner la vie et pour verdifier la Terre, est une évidence, de par leur habileté à être menstruées. Cela est respecté et considéré comme sacré. Le sang menstruel a été utilisé à travers les âges comme le fertilisant par excellence pour la terre. Durant la saison des plantations, les femmes dispersaient les graines et fertilisaient la terre avec leur sang menstruel. Le cycle menstruel est vu comme puissamment créatif, pouvant donner vie, non seulement à des enfants, mais à tout ce qui peut être nourri.

Lire **Sang menstruel : des cellules-souches 100 000 fois plus rapides que les autres**

Un chamanisme sanguin

Durant le temps des menstruations, les femmes ont une forte habileté à rêver, à avoir des visions, à passer facilement à des états modifiés de conscience. Lorsque les visions de ce temps lunaire sont recherchées, les réponses viennent, qu'il s'agisse de trouver l'emplacement de troupeaux d'animaux ou des solutions à des problèmes sociaux.

Du sacré au tabou honteux

Pendant des milliers d'années, les mystères du sang féminin étaient une part très importante de la vie de beaucoup de sociétés humaines. Les rituels que les femmes créent pour leur propre bien-être, pour protéger et nourrir leur sensibilité psychique extrême et leur pouvoir durant leurs menstruations et ménopauses, leur maternité, puberté, ont servi à toute leur société, et non juste aux femmes individuellement. Il y a environ 5000 ans, cela s'est perdu à divers endroits, plus notablement en Europe. Là, la sagesse matriarcale a été dédaignée, et les rituels de menstruations/ménopauses/fertilité qui avaient autrefois été si sacrés ont alors été calcifiés en des règlements, des tabous qui n'ont fait qu'inspirer la honte aux femmes et qui les sépara finalement de leur propre pouvoir, et du pouvoir des mystères du sang.

Des purifications menstruelles

Aujourd'hui, plusieurs médecins et chercheurs ne voient pas le cycle menstruel comme étant nécessaire. Bien que certains scientifiques théorisent sur le fait qu'il puisse y avoir un lien entre une plus longue espérance de vie des femmes et leurs cycles de reproduction (parce qu'elles

peuvent renouveler constamment leur organisme par le biais de la menstruation), certains considèrent les saignements menstruels des femmes comme décadents.

Des saignements contre nature ?

Un naturopathe, par exemple, indiquerait que si les femmes ne mangeaient exclusivement que des aliments crus, cette «purification» ne serait pas nécessaire. G. Breuer, un médecin, demande dans un journal allemand sur les sciences naturelles (Naturwissenschaftliche Rundschau, Octobre 1981) : «*Est-ce que les menstruations ne seraient pas contraires à la Nature?*». Quant à lui, le gynécologue Fritz Beller écrit dans le magazine allemand Die Zeit (numéro 6, 1985) : «*Je considère que les tentatives pour empêcher les menstruations sont très significatives, parce que je crois que le cycle menstruel est une des rares erreurs de la nature*».

Des cycles naturellement irréguliers

Et les femmes aussi en viennent à penser que leur puissant moment de saignements est une erreur, notamment pour la simple raison qu'elles sont irrégulières, c'est-à-dire qu'elles ne sont pas menstruées à chaque vingt-huit jours. Mais les études faites aux États-Unis, en Australie, en Grande-Bretagne et en France démontrent que seulement 18 sur 27 femmes en âge de porter des enfants ont un «cycle régulier» de 28 jours. Le trois quart des femmes ont leur cycle individuel qui peut lui-même varier entre certaines périodes. Lorsqu'un standard est attribué à quelque chose d'aussi individuel et personnellement unique comme les menstruations, la santé des femmes en prend un coup, 75% des femmes sont menstruées irrégulièrement.

La diabolisation du sang maternel

La répression du pouvoir menstruel des femmes blessent celles-ci, et ce littéralement. Les experts en santé féminine, comme Christiane Northrup, M.D. et Susun Weed, affirment que les problèmes écrasants relatifs à la reproduction, aux règles, et aux problèmes ménopausiques sont un résultat direct de la marginalisation patriarcale des mystères féminins.

Les impures doivent souffrir

Une étude faite sur l'influence de la religion sur les menstruations a démontré que les femmes qui étaient plus enclines à souffrir de douleurs menstruelles et avoir des problèmes liés à leurs cycles, sont d'une religion qui leur a dit qu'elles étaient impures, ou qu'elles avaient à se soumettre aux hommes. (Une religion particulièrement interdit aux femmes de communier pendant les menstruations). Les femmes qui ont le moins de pourcentage de problèmes menstruels sont celles qui appartiennent aux religions où les femmes peuvent devenir prêtres ou même évêques.

Aussi, il y a des messages conscients et inconscients de nos mères et des autres femmes de notre entourage :

- Comment avons-nous vécu nos premiers saignements?
- Quels exemples de cycles menstruels avons-nous eu en grandissant?
- Nous a-t-on dit que les fluctuations de nos corps nous rendaient plus fortes et résistantes?
- Ou nous a-t-on plutôt dit que nous avons une «malédiction»?

Pas étonnant que nous soyons en conflit avec nos cycles et que nous essayions de renier notre véritable féminité.

Une menace pour l'ordre des pères

Les problèmes de reproduction et les problèmes menstruels des femmes commencent souvent durant une période de stress. Une des sources de stress est d'être une femme dans une société orientée vers l'homme, dominée par lui, où il y a peu de visions positives du féminin et peu de support pour le cycle féminin. Dans plusieurs cultures, les femmes sont très révéérées, mais aussi évitées à cause de leur relation avec le sang, vu comme un symbole de vie et de mort. Dans le passé, les mystères du sang étaient considérés comme le pouvoir divin des femmes, et ont formé la base de rites religieux encore représentés aujourd'hui dans certaines cultures. Le pouvoir d'une femme, disent les Amérindiens, réside dans sa capacité à donner vie et à exploiter sa créativité de différentes manières. Les sociétés patriarcales ont cependant considéré les mystères du sang féminin comme une menace à leur propre pouvoir et ont dénigré la femme et lui ont fait nié et oublié ses connaissances sur son pouvoir menstruel.

Lire Origine de la circoncision, de l'excision et des sacrifices d'enfants : culte du sang et changement de filiation

Une infirmité qui doit être cachée

Dans notre société, la discrimination envers les femmes et leurs cycles se manifeste de différentes façons. Aux États-Unis, par exemple, très peu de compagnies offre un plein congé de maternité payé, un tel départ est souvent classifié comme dû à une «infirmité». Il n'y a pas non plus d'emplois qui offrent un temps de repos pendant le cycle menstruel. Le message qui est donné via les médias et nos employeurs est que nous devons garder nos cycles cachés (tout comme dans les publicités pour tampons) pour être comme les hommes (qui ne saignent pas). Bien sûr, nos corps en ressentent les effets négatifs, et ils en sont perturbés, car cela crée des disharmonies dans nos utérus, ovaires, dans nos menstruations et notre fertilité.

Le marketing de ces « choses déplorables »

La publicité moderne avec son arsenal de jeunesse, de beauté et d'argent en abondance, nous dicte que les menstruations ne devraient pas être vues, senties, ressenties, et qu'on ne devrait pas en parler. Les femmes ne devraient rien percevoir et/ou montrer de leurs changements physiques. Les jours des menstruations devraient être vécus comme tout autre jour. Les tampons ont des applicateurs afin que les femmes n'aient pas à se toucher ou à se contaminer «là-dedans». Personne ne devrait remarquer qu'une femme a des cycles. Tout devrait se passer calmement. Quand ça ne le fait pas, on prend des antidouleurs, ou on utilise des suppositoires. La science également est utilisée pour promouvoir les dernières aversions contre les menstruations en voulant «aider les femmes à cacher ces choses déplorables de la vie», comme les tensions prémenstruelles par exemple, en nous faisant croire que certaines carrières causent l'infertilité.

Des congés menstruels ?

Pouvons-nous changer? Durant les années 1970, plusieurs des nouvelles collectivités de femmes fondées en Europe ont inclus dans leurs règlements le droit pour chaque femme de prendre un jour de congé pour chaque menstruation. Peu de femmes ont réclamé ce droit. Certaines considèrent cette journée comme économiquement perdue. D'autres la voient comme une réduction de leur féminité. Vingt ans plus tard, les collectivités de femmes en Europe considèrent ce jour – autrefois célébré comme étant révolutionnaire – comme un fait curieux de l'histoire.

La source de pouvoirs des femmes

Le pouvoir des menstruations est encore honoré dans certaines cultures, comme étant merveilleux, incroyable et inspirant. Il y a plusieurs nations autochtones en Amérique qui considèrent les cycles féminins comme une source de pouvoirs pour les femmes; elles sont révérees pendant ce moment pour leur habileté à saigner et à donner la vie. Honorées à donner la vie, mais également respectées si elles refusent de le faire. Les femmes ménopausées sont les gardiennes de la tradition, et on leur attribue la sagesse. (Selon plusieurs ethnologues, les rites de circoncision pour les hommes dans différentes cultures sont une tentative d'imitation du cycle féminin).

Rituels de sanctification du sang féminin

Au Sri Lanka, la famille entière célèbre leur fille dans une grande fête lors de ses premiers saignements. Elle porte alors des vêtements rouges, qui symbolisent la joie.

Plusieurs lois et tabous à propos des menstruations, qui apparaissent aujourd'hui discriminatoires, étaient originellement des rituels créés par les femmes pour leur propre bien-être.

Autrefois au Japon, on créait des huttes pour les femmes menstruées, qui se situaient dans les plus beaux endroits : que ce soit sur la plage, ou tout en haut d'une montagne. Là, les femmes pouvaient se reposer en toute quiétude, seule ou en retrait avec d'autres.

Dans beaucoup de communautés rurales, le sang menstruel d'une femme était reconnu comme un fertilisant très puissant. À des moments particuliers, les femmes donnent leur sang à la terre pour assurer la fertilité des champs et une récolte abondante.

Au sud-est de l'Inde, au sein des tribus matriarcales restantes, les femmes se déplacent vers l'océan pour méditer durant leurs menstruations. Leur retraite, leur temps de communion avec elles-mêmes, est honoré comme un service pour la communauté. Leurs vêtements sont nettoyés et toutes leurs corvées sont faites par les membres masculins de leur tribu. Quand, après quelques jours, elles reviennent à leur village, elles sont emplies de force intérieure. Elles sont accueillies par leurs hommes et on leur prépare leurs plats favoris.

Chez les Indiens **Shasta** du nord de la Californie, une fille menstruée va dans une hutte spécialement préparée pour elle, et y demeure pour environ 10 jours. Elle est accompagnée de sa mère ou une femme plus âgée qui prend soin d'elle, la baigne, la nourrit et se soucie de tous ses besoins. Tout ce qu'elle désire pendant ce moment lui est donné.

Luna Yoga : créer des expériences menstruelles joyeuses

Pouvons-nous changer? Pouvons-nous rêver à nouveau aux mystères du sang? Oui! Je l'ai fait. Ainsi que bien d'autres femmes. Nous pratiquons le Luna Yoga pour commencer à le ressentir à l'intérieur de nos ventres. Alors que notre mémoire refait surface, nous pouvons apprécier et reconnaître l'expérience des menstruations. S'il y a une certaine colère que nous expérimentons, nous donnons une voix à cette rage, et lui permettons de sortir.

Une fois que cela est fait, nous pouvons commencer à créer des expériences menstruelles joyeuses, enrichissantes, peu importe ce que nous voulons que cela soit pour nous. Nous pouvons les laisser nous connecter avec toutes les femmes de notre lignée, avec la Terre-Mère, avec la Lune, avec la Déesse et avec notre part Féminine. Nous devenons une avec la Grande Spirale de toutes les femmes et nous devenons entières, et saines.

~ Extrait de *Luna Yoga*, de Adelheid Ohlig

À propos de l'auteure et de LUNA YOGA

Après qu'on lui ait annoncé qu'elle était **atteinte du cancer du col de l'utérus**, Mme Ohlig chercha à essayer des traitements naturels. Avec la pratique du yoga, d'exercices de respiration, de l'amour de soi-même, de la pratique de mouvements de danse tribale pour la fertilité et une bonne application des principes développés par **Aviva Steiner** pour la santé de la reproduction des femmes, elle s'est auto-guérie. Son succès, ainsi que les témoignages de d'autres femmes, l'ont encouragée à **renoncer à sa carrière de rédactrice politique** pour se consacrer à plein temps à l'enseignement de Luna Yoga, pour la fertilité et la sexualité vitale.

Adelheid a perfectionné un système de Yoga spécifiquement utilisé pour le rétablissement et le maintien de la santé des organes reproducteurs des femmes. Il rassemble des classiques du Yoga et des enseignements de yoga d'Aviva Steiner (pour la santé des femmes), ainsi que des séquences de guérison, tisanes, méditations, rêves, qui stimulent, inspirent et nourrissent, qui réveillent la vitalité et la curiosité, qui conduisent à la guérison du corps et de l'âme.

LUNA YOGA est pour vous si vous souhaitez :

- En finir avec les problèmes d'infertilité, sans recourir à des interventions en clinique;
- Augmenter votre plaisir sexuel;
- Soulager les malaises et douleurs menstruelles et ménopausiques;
- Guérir des maladies gynécologiques;
- Vous sentir davantage vivante, belle et en santé...

« *LUNA YOGA m'a touché en plein cœur* » – Vicki Noble

« *LUNA YOGA est finalement arrivé! Cette conscience lunaire est plus que pratique, elle est divine* ». – Zsuzsanna Budapest.