

Formation Professorale en Yoga Périnatal



Manuel | 2026-2028

VOLET 3 : L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ

Destiné à toutes les femmes qui s'intéressent à l'accompagnement et à la connaissance du féminin en tant que force créatrice de la vie.



VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ

Index

Module 11 – L'essence du féminin sacré

- 2 — Les origines du féminin sacré
- 5 — La relation avec la nature, la guérison et l'invisible
- 12 — La chasse aux sorcières
- 16 — La destruction des liens féminins
- 17 — L'époque moderne et l'imposition patriarcale
- 18 — Accompagner l'éveil de la femme d'aujourd'hui

Module 12 – La nature cyclique

- 23 — Les rites de passage des femmes
- 25 — Le pouvoir du sang sacré
- 29 — La grossesse au féminin sacré
- 32 — Le cycle menstruel
- 40 — Les 4 phases de la femme et leur sagesse
- 47 — L'alimentation selon le cycle
- 48 — La prise de conscience des risques d'ignorer son cycle

- 54 — Harmoniser et reconnecter avec le cycle menstruel
- 57 — Reconnaître sa noirceur pour se guérir
- 60 — La lune, la roue de l'année et les saisons
- 62 — Le cercle des lunes et les 8 fêtes sacrées

Module 13 – L'équilibre de l'énergie féminine

- 69 — La médecine des femmes : les plantes de base à utiliser
- 72 — L'équilibre entre le féminin et le masculin sacrés
- 74 — Les pratiques avec la yoni et le lien avec la sexualité sacrée
- 85 — Les archétypes féminins et les treize déesses
- 89 — Le travail avec des outils de guérison
- 92 — Mantras traditionnels du féminin

Module 14 – Guérir les blessures féminines

- 93 — La base des rituels féminins
- 94 — Savoir créer, tenir et soutenir l'espace sacré
- 96 — La bénédiction de l'utérus

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

- 98 — Les rituels de lune
- 101 — La tente rouge
- 104 — Le rituel Yoni Steam
- 115 — Le rituel Blessingway
- 118 — Gros plan sur le rituel Rebozo
- 120 — Les mantras et les chants associés

Module 15 – Le yoga au féminin sacré

- 124 — L'essence des postures féminines
- 126 — Le yoga selon le cycle menstruel
- 130 — La salutation à la lune
- 132 — Les postures Crone
- 138 — Les styles dynamiques
- 144 — Les postures cocooning Shakti et les pratiques de Yoni Breathing
- 148 — Le yoga sensoriel et les 5 rythmes
- 150 — Les massages
- 151 — Les méridiens et les mudras associés à la féminité

Module 16 – L'enseignement du yoga au féminin sacré

- 154 — L'ouverture de l'espace sacré
- 155 — La responsabilité de prendre soin du féminin
- 156 — Accompagner, soutenir et tenir les femmes en individuel, ateliers, cercles, rituels et retraites

Bibliographie

- 157 — Bibliographie
- 158 — Bibliographie de consultation

Que l'amour divin du féminin sacré nous accompagne toujours.

Avec toute mon affection,
Sabrina

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

Module 11 – L'essence du féminin sacré



Les origines du féminin sacré à l'origine du monde

Penser au féminin sacré nous amène à penser à l'origine du monde et de la civilisation. C'est donc naturellement que la femme était vénérée et considérée comme divine. « Le règne de la Déesse-Mère, **celle qui donne la vie et a ainsi accès au sacré, dure du Paléolithique aux premières civilisations mésopotamiennes (Babylone, Égypte).**

La femme y est alors **vénérée**, comme en témoignent de **nombreuses statuettes** et autres peintures de l'époque.

L'origine, le culte à la déesse mère

- Aux origines de l'histoire de l'humanité, un culte était rendu dans toutes les civilisations préhistoriques à une

Grande Déesse ou Déesse Mère, « mère universelle ».

- Ce culte, dans lequel la figure de la femme tenait la première place et revêtait une dimension sacrée, consistait essentiellement en une vénération **de la Terre, de la fertilité et de la fécondité.**

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

- La Déesse Mère était la divinité suprême d'une religion naturaliste, commune à toute l'humanité. Elle était la mère de toute créature vivante, elle nourrissait, protégeait et guérissait tous les maux.

Les fouilles archéologiques ont révélé que dès le paléolithique, on voit apparaître des représentations stylisées, sous la forme de statuettes **d'argile ou d'ivoire**, de gravures dans la pierre ou les **bois de cerfs**, de figures féminines aux caractères **sexuels hypertrophiés** appelées **Vénus paléolithiques**, et ce dans un large nombre de cultures, (**Vénus de Willendorf, de Laussel et autres**).

- **Les premiers hommes regardaient comme magique le pouvoir de procréation de la femme** auquel ils se sentaient étrangers, elle était ainsi la manifestation de la Déesse, **l'instrument de son pouvoir créateur dans le monde, symbole de l'abondance de la nourriture, du rythme des saisons allié au cycle de la lune qui rythmait leurs vies.**
- La femme, et elle seule, pouvait créer la vie, et c'est sans doute ainsi que dans la conscience des enfants de la Terre la forme féminine fut parée du sens du sacré, car **Nature et Femme** appartenaient au même monde magique des forces de Vie, un monde qui échappait à la compréhension de l'homme mâle.
- **Elle seule pouvait communiquer avec l'invisible, le sacré. Aussi la femme antique était elle chamane, guérisseuse et prêtresse.**

Vénus de Willendorf,
figurine estimated to have been
made around 25,000-30,000
years ago.



+

o

•



Venus de Laussel,
dite « Vénus de la corne » - Marçailh, Dordogne, Gravettien,
environ - 25 000 ans, calcaire et ocre.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)



Statue de la déesse mère Mout, regne de Horemheb (mort en 1292 avant JC) - Nouvel Empire, Source : Bridgeman Images



Figures de style au paléolithique
Source : Par *Maryse Marsallly* (ablogostelle)



Origine des Déeses - Lunantique
Source : Lunantique - Eklablog



Diamant Voyance
Isis Déesse Mère Egyptienne



Le Mouvement Matricien - WordPress.com
Asherah-Ishtar, déesse-mère des hébreux, épouse ...



Wikwand
Déesse mère - Wikwand



Miss plump
Déesse Mère



Wikipédia
Déesse-mère de Saint-A...



Wikwand
Déesse mère - Wikwand



Lunantique - Eklablog
Origine des Déeses - Lunanti...



Les Portes du Sidh
La Puissance de la Grande Déesse ...



Femmes et déesses - W...
La déesse mère | Femmes ...



Wikwand
Déesse mère - Wikwand



Alamy
Déesse mère Banque d...



Lunantique - Dtlablog
Origine des Déeses - Luna...



Escala Gaston Febus
Nos anc... ussi vénéraient la déesse mère...

Paléolithique aux premières civilisations mésopotamiennes (Babylone, Égypte)



Source : <https://matricien.wordpress.com/matriarcat-religion/paganisme/>

Terra mater, les religions matriarcales, préhistoriques et antiques en durée

- Le culte de la déesse-mère est la religion universelle qui occupa la plus grande durée dans l'histoire du genre humain.
- Cependant les religions matriarcales, préhistoriques et antiques, sont trop peu renseignées par l'archéologie et l'histoire, comparativement à l'importance qu'elles ont en termes de durée et en relation avec les religions patriarcales.

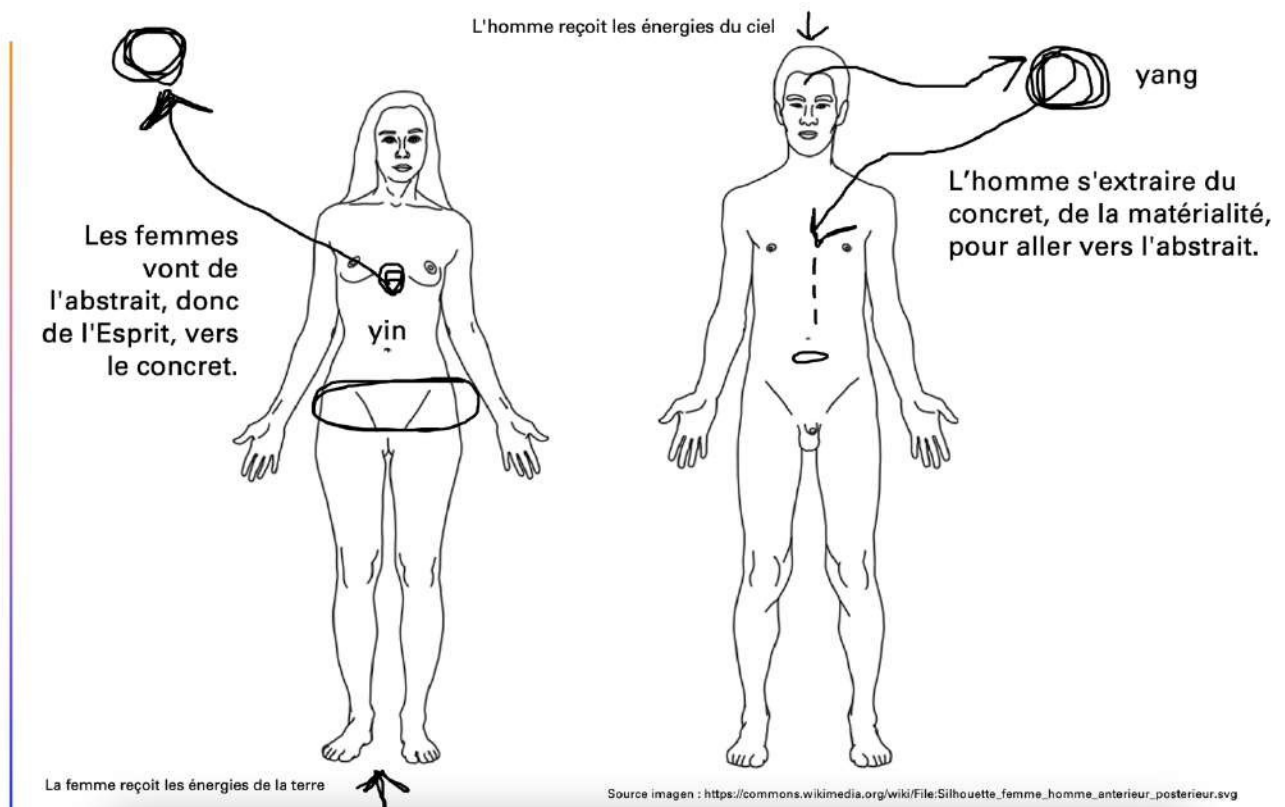
LA RELATION AVEC LA NATURE, LA GUÉRISON ET L'INVISIBLE



La relation avec l'invisible, la différence entre la captation des énergies

- Les hommes et les femmes ont une manière différente d'accéder à la *Connaissance*.
- Les hommes procèdent par étapes et doivent s'extraire du concret, de la matérialité, pour aller vers l'abstrait vers ce qu'on appelle l'Esprit ou le Divin.
- Les femmes, étant donné leur nature, ont la capacité de se connecter directement à la Source de la Connaissance et vont de l'abstrait, donc de l'Esprit, vers le concret.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)



Les concepts de *Yin* et *Yang*, le lien avec le *Tao*

- Si les origines du féminin sacré nous ramènent aux racines de l'humanité, le concept d'énergie féminine est lié plus spécifiquement au **Yin** et au **Yang** qui nous vient du **Tao**, issu du philosophe **Lao Tseu**.
- Pour les taoïstes, l'univers (et tout ce qui le constitue) est composé de deux énergies contraires: *le yang* (qui correspond à la dureté, la masculinité, l'action, l'être, la lumière) et *le yin* (qui incarne le féminin, la douceur, la passivité, les ténèbres, le non-être, la nuit).
- Ces deux énergies se succèdent et se mêlent dans tout ce qui nous entoure. ***C'est pourquoi on retrouve de l'énergie féminine et masculine en chacun de nous.***

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)



1

La relation profonde avec la nature, le **chamanisme féminin**

La connaissance

Le terme chaman est utilisée de manière générique. *Le chaman est un être qui cherche à accumuler de l'énergie pour accroître ses capacités.* Il le fait grâce au rêve, c'est-à-dire à l'entrée consciente dans d'autres dimensions pour forger des alliances (notamment par le biais de certains animaux, plates ou pierres de pouvoir), afin d'obtenir des informations et accéder à la connaissance.

La connaissance et l'énergie qu'il obtient vont lui permettre de changer la réalité pour lui ou pour la personne pour laquelle il intervient. La connaissance que le chaman cherche n'est pas intellectuelle, elle est liée avec la véritable nature de notre réalité et sur laquelle le chaman peut intervenir.

++ ENERGIE | Les chamanes appellent cette connaissance « la connaissance silencieuse »

1

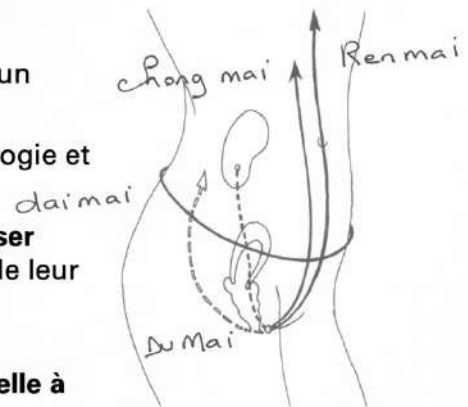
Imagén source : http://spinescent.blogspot.com/2016_08_30_archive.html
Source : <https://coachator.com/blog/feminin-sacre/>

La relation avec l'invisible, l'utérus

Comment les femmes, chamanes ou pas, peuvent avoir un accès direct à la **Connaissance** et à quoi ça leur sert ?

- Cette capacité qu'elles ont est en lien avec leur physiologie et plus précisément avec leur **UTÉRUS**.
- Leur utérus a pour fonction de **rassembler** et de **canaliser** leurs énergies vitales, de les **connecter** à la Source et de leur permettre de **RÊVER**, ce qui est fondamental dans la connexion avec l'invisible.
- La connexion avec l'utérus octroie d'une **capacité naturelle à guérir** (elle-même et les autres)
- Tout comme l'utérus fait partie de la physiologie de la femme, **l'état modifié de conscience est chez elle une fonction naturelle**.

Source : Conférence : La puissance du féminin sacré et les secrets des femmes chamanes, [Natacha R. Kimberly](https://www.conscience-et-realites.com), <https://www.conscience-et-realites.com>



L'utérus, Zi Gong « palais de l'enfant » est le symbole de la transmission, vecteur de l'énergie ancestral. Il porte en lui la dimension transgénérationnelle. Voir annexe 11 sur ce sujet.

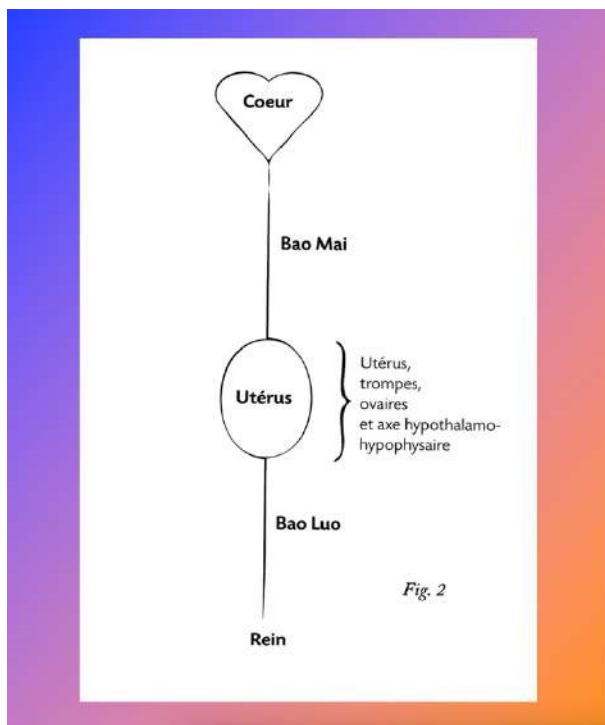


Fig. 2

La relation avec l'invisible, l'utérus

- La nature de la femme est de reproduire la vie, elle peut donc tout naturellement rêver d'autres mondes et les matérialiser.
- Dans le féminin sacré, l'état modifié de conscience est un acte de création conscient et par exemple le rêve est donc, après la reproduction la 2^e fonction de l'utérus.
- Le concept de **rêve** vient du chamanisme. Au féminin sacré on peut l'utiliser ainsi que les concepts qui mentionnent la médecine des femmes (état modifié, transe, visualisation, conscience énergétique, création, guérison, etc.).
- Il faut remarquer aussi cette relation entre Utérus et Cœur qui peut expliquer le retentissement des émotions lors des règles, mais aussi lors de la grossesse et au moment de la ménopause. Voir (image latérale et se renseigner dans l'annexe 11).

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)



Source imagen : <https://www.pinterest.cl/pin/350577152247635409/>

- Les femmes, grâce à leur utérus, ont toutes la capacité de rêver de façon chamanique et d'entrer dans d'autres dimensions pour bénéficier de certains enseignements, accumuler de l'énergie, forger des alliances et changer la réalité.
- Et cela se présente même si la femme a subi une hystérectomie, car du point de vue énergétique, son utérus est toujours présent.
- **Grâce à la pratique du yoga au féminin sacré et à un mode de vie adéquat, les femmes emmagasinent suffisamment d'énergie pour que leurs corps puissent activer, de lui-même la fonction secondaire de leur utérus qui est l'état modifié de conscience.**

Le cœur de l'énergie créatrice de la femme

- La femme qui se connecte progressivement à son **utérus** va devenir consciente de jours comme de nuit, c'est-à-dire aussi pendant leur sommeil, **puise il accède à son subconscience de cette façon elle commencera à s'éveiller sur tous les plans de sa vie.**
- **Le cœur de votre énergie créatrice, est votre utérus**, plus vous activerez votre centre énergétique, plus vous irez vers votre véritable nature de femme sacrée.
- **C'est grâce à leur utérus que toutes les femmes, sans aucune exception, sont en connexion naturelle avec la**

Source de la Connaissance.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

Conclusion

- La tradition masculine chamanique se centre sur l'homme devant mourir pour accéder à sa condition de chamane.

La tradition féminine chamanique se focalise sur la femme naissant à sa condition de chamane.

- **Les femmes doivent amener dans la matière, dans le concret, ce qu'elles perçoivent et reçoivent directement de l'Esprit ou du Divin.** (Écoute intuitive)
- Elles font un chemin inverse de celui des hommes qui, eux, devront utiliser, pour accéder à l'Esprit, les outils que sont l'intellect et le raisonnement.
- **Et c'est parce que les femmes sont de la même essence que la *Source de la Connaissance* : féminine, créatrice et éternelle, qu'elles y ont un accès direct.**
- **C'est la raison pour laquelle les femmes ne pourront JAMAIS perdre leur connexion avec la Source.**

Mais...

Malheureusement, à la suite de millénaires de programmations négatives, d'humiliation et de négation d'elles-mêmes, **elles ont fini par oublier leur capacité de connexion à la Source.**

À travers l'histoire, on peut constater que de nombreuses religions et systèmes de croyances, qui se réfèrent à la loi divine, sont juste des prétextes pour mettre les femmes en position d'infériorité vis-à-vis de l'homme.

L'inquisition, par exemple, a été une croisade religieuse faite par le principe masculin contre la capacité naturelle du féminin à se connecter à la Source de la Connaissance.



Comme nous l'avons vu, les femmes sont par leur nature des guérisseuses et porteuses de la sagesse de la vie.

- Les hommes d'influence ont commencé à craindre des pouvoirs des femmes ainsi que de leurs connaissances générales sur médecine naturelle.
- Au fil du temps, les femmes furent privées de leurs pouvoirs, dénigrés, ignorés et finalement non respectées.
- **C'est ainsi que l'instauration du patriarcat s'est imposée brutalement jusqu'à ce que la religion l'ait progressivement porté au sommet, organisant des sociétés avec des hommes en tête.**
- **Cela a conduit à une oppression accrue des femmes et cela nous a amené à une période terrible de l'humanité connue sous le nom de « la chasse aux sorcières ».**

La chasse aux sorcières

La chasse aux sorcières est une période de l'histoire qui a été écrite par des hommes. On sait qu'a été un massacre terrible, surtout pour éliminer une grande partie de la population.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

C'est un sujet qui est difficile, puisque tout a été brûlé et qu'il n'y a aucune preuve concrète sur la quantité des victimes, cependant il y a deux livres intéressants qui nous renseignent plus. Celui de **Lisa Lister**, dans son livre *Witch*, elle parle de **13 millions de femmes qui ont été exécutées**. C'est un vrai féminicide ! (2007)

En revanche, celui de **Mona Chollet** dans son livre, *la puissance invasion des femmes*, nous parle de **50 000 à 200 000 victimes**. (2018)

Les historiens en général ne sont pas non plus d'accord avec le nombre de victimes, car beaucoup n'ont pas été comptées ou il n'y a pas de données officielles. **Tout a été brûlé, et surtout les dossiers pour faire disparaître toute trace.**

La chasse aux sorcières

La chasse aux sorcières est la poursuite, la persécution et la condamnation systématique des personnes accusées de pratiquer la sorcellerie. Si la condamnation de prétendues pratiques de sorcellerie rencontrées à des époques et dans des cultures diverses, **on connaît particulièrement les chasses aux sorcières pratiquées dans le monde chrétien (Europe, Amérique du Nord) au Moyen Âge tardif et surtout à la Renaissance.**



Un résumé de 1533 relatant l'exécution d'une sorcière accusée d'avoir brûlé la ville de **Schiltach** en 1531.

La période de la chasse aux sorcières, initiée aux xvi^e et xvii^e siècles, débute en Europe par une [série de procès en Valais](#), connaît une période particulièrement vive au xv^e siècle qui se termine vers les années 1680. Elle s'accomplit dans le contexte d'une culture dominée par la peur et poussée à la délation, entraînant des exécutions principalement établies sur des oui-dire, des tortures inhumaines et sans preuves directes.



Sorcières cuisinant des enfants - tiré du *Compendium maleficarum* de [Francesco Maria Guazzo](#), 1608

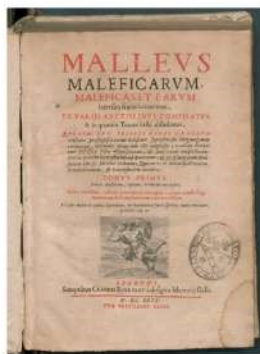


Sorcières jetant un maléfice, tiré du *Compendium maleficarum*



Les procès de sorcellerie du Valais font partie d'une vaste campagne de [chasse aux sorcières](#) organisée en Valais, en Suisse actuelle, à partir de 1428. La chasse aux sorcières en Valais est la première d'une série de campagnes systématiques visant les sorcières

La chasse aux sorcières, Le Malleus Maleficarum (1486)



Le Malleus Maleficarum (« Marteau des sorcières », c'est-à-dire marteau contre les sorcières), est un traité des dominicains Henri Institoris (Heinrich Kramer Institoris) et Jacques Sprenger (Jacob Sprenger), ayant eu place de coauteur, publié à Strasbourgen 1486 ou 1487 (1). Il connut de nombreuses rééditions (moins 34 rééditions entre 1487 et 1669). **Ce texte est utilisé dans le cadre de la chasse aux sorcières qui débute au xve siècle en Europe.**

La première partie du livre traite de la nature de la sorcellerie. **Une bonne partie de cette section affirme que les femmes, à cause de leur**

faiblesse et de l'infériorité de leur intelligence, seraient par nature prédisposées à céder aux tentations de Satan.

- Le manuel soutient que certains des actes confessés par les sorcières, comme le fait de se transformer en animaux ou en monstres, ne sont qu'illusions suscitées par le Diable, tandis que d'autres actions comme celles consistant à voler au sabbat, provoquer des tempêtes ou détruire les récoltes sont réellement possibles. Les auteurs insistent en outre de façon morbide sur l'aspect licencieux des rapports sexuels que les sorcières auraient avec les demons(2).

1. Marie-Pascale Rautier, *Lioux mystérieux et insolites en Alsace*, Rennes, Éditions Ouest France, 2013, 144 p. (ISBN 978-2-7373-5812-8), p. 118

2. Google Books, livre "Procès de sorcellerie, Histoire et représentations" par Claude Humeau, édition Odile Jacob [archive]

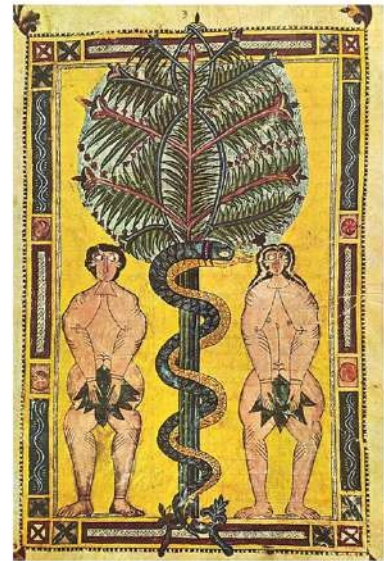
Image source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Malleus_Maleficarum#cite_note-4

La chasse aux sorcières

- Nous savons que la haine envers les femmes a été imposée dès l'implantation du christianisme par la religion avec, **le péché originel** qui est une doctrine de la théologie chrétienne qui décrit l'état dégradé de l'humanité depuis la Chute, c'est-à-dire la désobéissance d'Adam et Eve, premiers êtres humains créés par Dieu.

Les femmes ont été considérées comme étant punies à cause du péché :

- **Les récits de la Bible** concernant la création furent interprétés dans un sens où la femme, en guise de punition, est placée dans un état de soumission permanent vis-à-vis de l'homme.
- **Les Pères latins de l'Église** tenaient la femme pour responsable d'avoir introduit le péché originel dans le monde et la considéraient comme étant une source perpétuelle de séduction.
- **Les femmes ont continué à être condamnées par les théologiens du Moyen Âge.**
- **Dans la période post-scholastique, nous trouvons une réelle misogynie et même des persécutions.**



Adam et Ève, parchemin enluminé (v. 950).

LA CHASSE AUX
SORCIÈRES DURE
DEPUIS PLUS DE 200
ANS ET SE
POURSUIT SOUS
UNE FORME OU UNE
AUTRE À CE JOUR



Le lien entre la figure de la sorcière

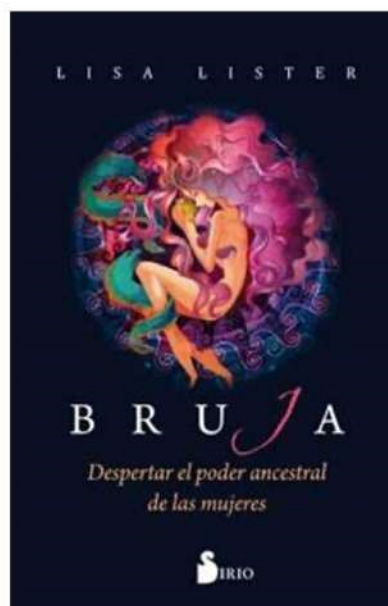
La journaliste interroge le lien entre la figure de la sorcière dans l'Europe de la Renaissance et les représentations et préjugés contemporains sur la femme indépendante, âgée ou sans enfant. Elle aborde la relation de cause à effet entre la chasse aux sorcières et le rapport guerrier qui s'est développé à l'égard des femmes et de la nature.

Également autre livre suggéré : Chasse aux sorcières, 2022. Kristen J. Sollée. Éditeur VEGA



La connotation du mot sorcière

Pendant si longtemps, le mot sorcière a eu des connotations négatives. Dans ce livre, la sorcière héréditaire de troisième génération **Lisa Lister** explique l'histoire de la sorcellerie, pourquoi l'identification en tant que guérisseuse au cours des siècles passés a conduit les femmes à être brûlées sur le bûcher et pourquoi la sorcière se réveille chez les femmes à travers le monde aujourd'hui.



LA DESTRUCTION DES LIENS FÉMININS



Source image : <https://journal.unipoly.ch/2019/12/11/ni-la-terre-ni-les-femmes-ne-sont-des-territoires-de-conquete/>

L'origine de la rupture des liens féminins fut sans doute l'instauration du patriarcat à partir de la chasse aux sorcières.

Avant, les femmes vivaient dans des communautés resserrées, elles se connaissaient, se soutenaient, se soignaient, élevaient des enfants ensemble, cela faisait partie de leur mode de vie.

L'atmosphère de la chasse aux sorcières a laissé un climat inconfortable parmi les femmes, car si la rumeur se répandait que "cette femme était une sorcière", elle pourrait mourir. C'était gênant d'être ce qu'elles étaient et cela créait un climat de panique et de peur. Nos propres sœurs pourraient nous dénoncer. Personne n'était à l'abri.

La chasse aux sorcières a été créée exprès pour détruire l'héritage du féminin et du masculin sacré, créer la méfiance entre les femmes et les hommes, puisque ont été forcés d'en déclarer un en contre d'autres. Tant les femmes comme les hommes étaient torturés s'ils ne le faisaient pas. « Dans le flot de ces aveux, les tortionnaires en profitaient pour leur faire dire des noms de supposées complices », pour trouver les prochaines victimes, ils utilisent ce cycle infernal de torture.

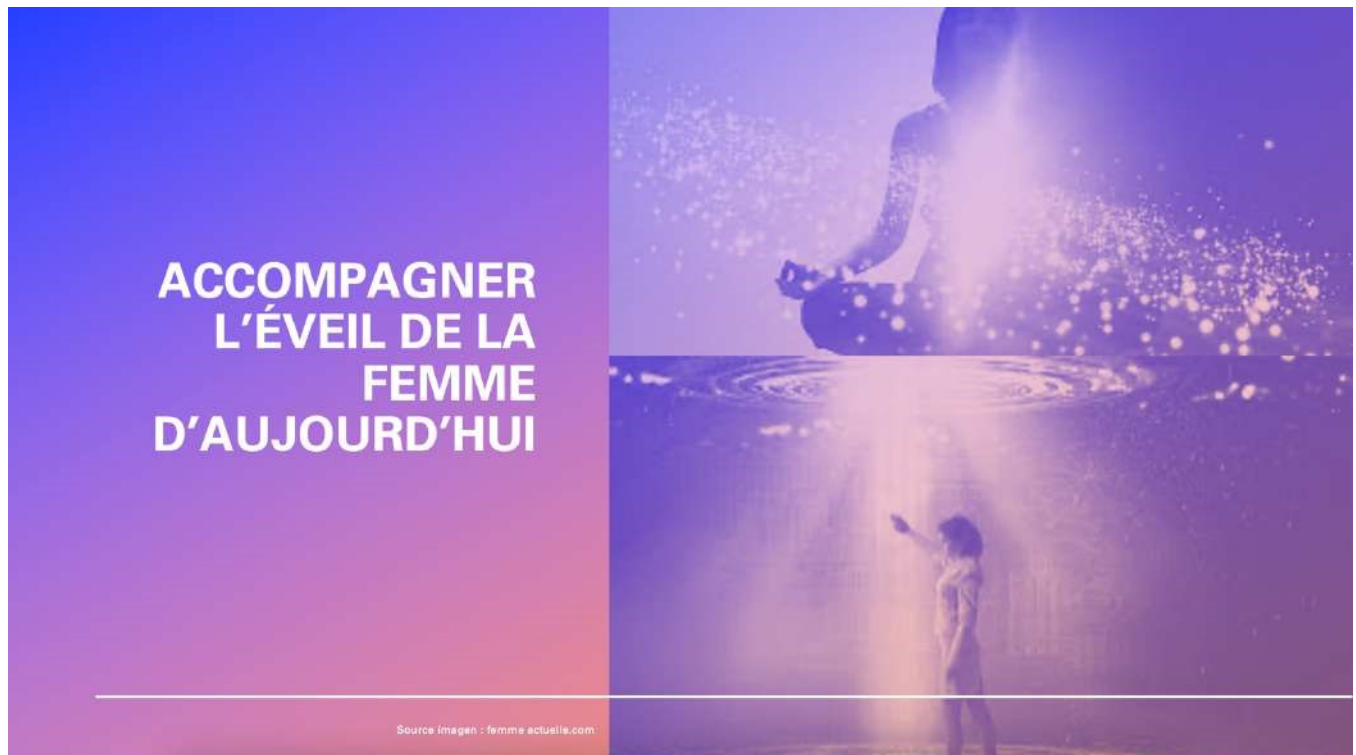
Séparer une femme de son essence, de sa nature, de sa matrice a créé en elle un conflit existentiel qui perdure encore aujourd'hui.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

- Au fil du temps, leur relation sacrée a été laissée de plus en plus loin jusqu'à ce qu'elle soit pratiquement éliminée.
- La femme est devenue une utilité pour l'homme (masculinité toxique)
- La société patriarcale a tout fait pour l'abaisser, la considérant inférieure aux hommes, l'utilisant comme objet sexuel, niant son rôle dans la société, la maltraitant, la violant, ne respectant pas ses droits et ne lui donnant pas le rôle qu'elle mérite comme femme.

L'époque moderne et la résistance au patriarcal

- La domination du patriarcat a implanté un climat de compétition et de jalousie entre les femmes, de séparation.
- Au fil du temps, les femmes ont choisi des carrières qui ont plus à voir avec l'énergie masculine.
- Elles oubliaient, niaient, rejetaient ou ignoraient simplement, sans le savoir, qui elles étaient, leur vraie nature.
- **Elles se sont ainsi vues reniées de leurs origines, essayant de s'accommoder à un modèle sociétal qui ne leur correspondait pas, basé sur la performance, le contrôle et la compétition.**



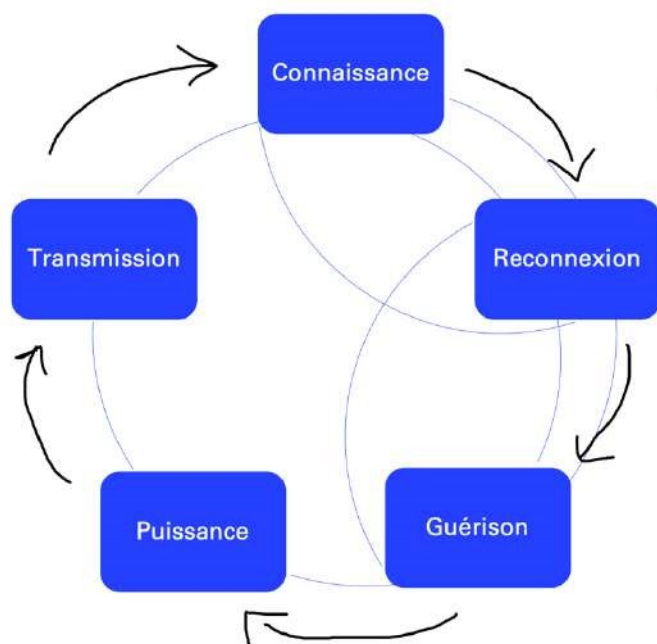
VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

L'enseignement du yoga en relation avec le féminin sacré a pour principal objectif de rappeler aux femmes leur véritable nature féminine et de les aider à redécouvrir la source de la connaissance qui réside en chacune d'elles.

- À renouer en expliquant ce qui s'est passé afin de remonter à nos origines pour nous découvrir pleinement.
- À comprendre à priori qui nous étions, pour savoir pleinement où nous y allons.
- À offrir des outils pour équilibrer à la fois la féminité et la masculinité sacrée en nous.
- À aider à arrêter de rivaliser avec les hommes et entre nous pour commencer à cocréer un monde meilleur.
- À devenir les gardiens de la terre et transmettre cet héritage à nos enfants.

Les 5 processus thérapeutiques

Il existe 5 processus thérapeutiques de base par lesquels passe la femme lorsqu'elle éveille à son féminin sacré :



La Connaissance

La prise de conscience sur le féminin sacré ainsi que sur le passé du féminin fait que la femme réalise son véritable potentiel, qui est la puissance de sa nature intrinsèque.

Elle peut accéder à ces connaissances par :

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

- **La participation à des ateliers sur le féminin sacré, développement personnel, activités d'auto-observations, de mise en valeur, d'estime de soi.**
- **Accès aux livres liés sur le sujet.**
- **La méditation et le travail sur l'introspection intérieure.**
- **Des séances privées ou de groupe durant lesquels elle maîtrise l'art de développer sa propre puissance.**
- **La participation à pratiques ancestrales et quantiques au terme desquelles elle ne sera plus jamais la même.**

La reconnexion

Elle entame alors un processus de relation intime avec : sa divinité féminine et de reconnexion à la source.

Elle peut établir cette reconnexion par :

- Le respect à son sang sacré ainsi qu'à son cycle menstruel, car celui est une source de merveilleuses énergies créatives, spirituelles, émotionnelles, mentales et physiques.
- La relation avec son centre primordial de pouvoir, son utérus
- Renouveler tous les mois à travers de rituels personnels et d'outils de développement personnel adaptés à ses besoins.
- La découverte des différentes phases du cycle féminin afin d'accueillir les déesses liées.
- Des cérémonies de lunes pour honorer le fruit de l'âme.
- Le nettoyage énergétique afin de se débarrasser des charges énergétiques qui peuvent altérer le corps physique, émotionnel, mental et spirituel.

La guérison

À ce stade, la femme commence sa guérison premièrement par la prise de conscience,

- Suite par la communion avec le féminin sacré.

Des ressources telles que :

- L'observation au quotidien de ses énergies et de ses pensées y/o croyances limitantes ;
- La pratique du yoni-breath;

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

- Le nettoyage du corps (alimentation, ressources thérapeutiques, etc.);
- La purification de ses énergies à travers de rituels personnels et de groupe ;
- La libération des femmes de la lignée ;
- Le yoga au féminin sacré ;

La puissance

La perception de la puissance vient du fait de s'autoriser à incarner le féminin sacré en elle et d'affirmer sa nouvelle place dans la société. Ses dons et ses talents ne seront plus cachés ou rejetés, mais au contraire, ils seront désormais affichés avec fierté et sans préjugés.

Les outils ancestraux de manifestation libèrent la puissance et la création, tel que :

- La créativité spontanée, la sexualité sacrée, la connexion avec le corps et la sensualité de la douceur du féminin seront reconnues.
- La connexion à son intuition et avec son centre créateur de l'utérus sera liée en permanence.
- Des expériences corporelles avec l'énergie de la *shakti* seront plus reconnues.

La transmission

Ce tournant transcendantal dans la vie d'une femme lui fait sentir la responsabilité de le transmettre à d'autres femmes.

Dans cette phase, elle ressentira l'appel à éveiller le féminin sacré chez les autres femmes.

- Des outils et enseignements pour diriger des expériences,
- La création des espaces sacrés qui serviront à accueillir les femmes lors des cercles ou lors d'ateliers ponctuelles,
- L'expérimentation et l'application concrète de la médecine de la parole,
- La beauté de la sororité lors d'un cercle représentatif,
- L'application des chants amérindiens et de pouvoir.

Pédagogie subtile – Les 4 fenêtres de la manifestation

• Stade 1	• Stade 2	• Stade 3	• Stade 4
La victime	Le Manifesteur	La conscience du canal	La conscience Elle-même
	<i>Par moi</i>	<i>À travers moi</i>	Ce moi

Stade 1 - La victime

Pour sortir de cet état et passer à celui du manifestant, il faut abandonner le discours de reproche, la plainte constante et activer le pardon.

Stade 2 - Le manifesteur

Le stade deux, **celui du manifesteur - un canal masculin qui vit à la fréquence de la motivation.**

C'est la préparation et le nettoyage de vos croyances négatives, où l'on établit des affirmations positives avec l'esprit.

Ici on se lève en comprenant que la vie joue en notre faveur et non contre nous.

Dans cet état, vous faites de sorte que les choses se produisent en utilisant votre esprit. **(La loi d'attraction et la loi de la manifestation fonctionnent dans cet stade).**

Nous utilisons notre pouvoir mental pour manifester des choses. **Nous le produisons par nous.** Dans ce stade vous êtes dans le **control mental**, vous cherchez à manifester ce que vous voyez, ce que vous visualisez.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

Stade 3 – La conscience du canal

Le stade trois, **c'est un canal féminin qui vit à la fréquence de l'inspiration. Ce stade est basé sur la loi de la radiance et la loi de l'émergence.**

Nous devenons un canal par lequel la magnificence se produit. **C'est un état très puissant où le processus du visionnement de la vie commence réellement.** Dans ce stade vous passez de produire à accueillir. Le flux de la présence de l'amour, de la beauté, de l'intelligence, de l'abondance, de la prospérité harmonisant, de la richesse est déjà en vous.

Nous ne le fabriquons pas, nous ne le produisons pas, **nous n'en prenons simplement conscience leur en permettons de circuler en nous.** Nous accueillons déjà quelque chose qui se produit déjà perpétuellement et éternellement en nous. **Nous nous rendons disponibles, réceptif pour que cela émerge à travers nous.** Je vais accueillir ce qui se produit déjà. **Des mots comme : céder, permette, renoncer, être ouvert, et être disponible commencent à entrer en jeu.**

Nous ne sommes pas ici pour recevoir seulement, mais pour permettre. Dans ce stade on est dans le flux de la vie. **Dans ce stade vous lâcher-prise. Vous abandonnez ici le control.** Nous nous rendons disponibles à quelque chose qui nous est propre qui est déjà en nous et qui veut émerger.

Vous brillez d'amour de paix de joie et des qualités similaires, quelque chose de puissance il est en train de se créer ici basé sur la plateforme que vous avez bâti dans le stade 2. (La rose est déjà à l'intérieur du grain de rosier) les grains ne produisent ni fleurs ni fruits, ils accueillent simplement et permettent les fleurs déjà contenues en eux d'émerger.

VOLET 3 : L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ

Module 12 – La nature
cyclique



+ .
o

LE POUVOIR DU SANG SACRÉ



Les rites de passage des femmes

Les Rites de Passage de la Femme sont des cérémonies qui ponctuent les transformations de son corps et marquent les transitions importantes de son rôle au sein du collectif et pour elle-même.

Dans les sociétés modernes, ces célébrations se sont endormies mais sont peu à peu ravivées.

Les trois passages les plus importants dans la vie d'une femme : de fille à femme (menstruation), à mère (accouchement) et à "femme de sagesse" (ménopause).

https://vimeo.com/160403864?embedded=true&source=vimeo_logo&owner=18306851

Source : <https://fr.ulule.com/rites-femme/>

Activité d'introspection

- 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?
- Où nous a-t-on plutôt dit que nous devons le cacher qui était honteux ?



Source imagen : https://es.123rf.com/photo_144036892_mujer-piensa.html

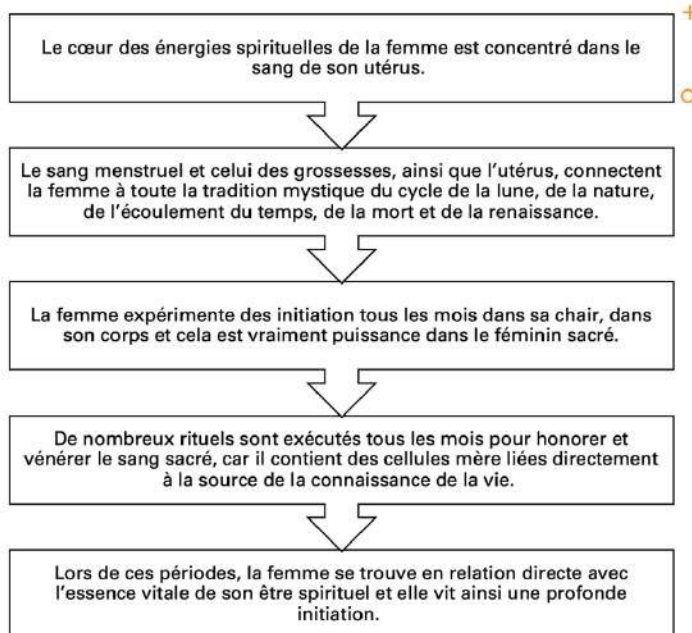
Le pouvoir du sang sacré, un chamanisme sanguin

Comme les capacités chamaniques de la femme se trouvent dans l'utérus, la puissance du féminin est donc tout naturellement lié à LA MAGIE DU SANG !

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.

Dans les tribus du passé, la femme était vénérée et honorée au moment de ses règles pour ses capacités intuitives. On pouvait lui demander de trouver par exemple l'emplacement de troupeaux d'animaux ou des solutions à des problèmes sociaux.

Le sang, la source de pouvoirs des femmes



VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

Le pouvoir du sang sacré

- Cette initiation organique se poursuit pendant plusieurs décennies, en gros pendant 35 à 40 ans et ce 13 fois par an, c'est-à-dire à chaque cycle de lune auquel elle est naturellement liée.
- Cette notion de lien naturel de la femme avec la lune se trouve dans toutes les cultures du monde et à toutes les époques. Notre vocabulaire en garde une trace évidente, par exemple :
- En grec ancien, la lune se dit μηνὴ mênê, d'où est issu le terme ménopause (de μην, mên, lune).

Une purification naturelle

- Mênê, la lune, a donné en latin mentis, le mois, mot qui a été repris tel quel en anglais pour nommer les règles féminines et qui a donné en français menstrues ou menstruations.
- Si l'on parle en terme d'initiation, et que l'on prend comme base minimale 35 années de menstrues, cela fera environs 455 initiations pour une seule et même femme, si elle n'a pas eu d'enfants.
- Beaucoup de femmes en sont à plus de 500 périodes de règles dans leur vie. C'est-à-dire à plus de 500 initiations !



C'est pendant leurs menstruations et juste avant que les femmes possèdent leur plus haut pouvoir de guérison et de prédiction.

Comme leur sang utérin referme l'essence des futures générations, il leur apporte une force décuplée et les rend bien plus efficaces.

Les humeurs et la sensibilité qui précèdent et accompagnent ces pertes de sang sont des états de conscience chamaniques naturels.

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.
- 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

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

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.¹

Du sacré au tabou honteux

Dans de nombreuses civilisations, lors de leurs règles, les femmes étaient considérées comme puissantes et sacrées, mais sujettes à des tabous mal interprétés par les témoins occidentaux.

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.

Le mot tabou, d'origine polynésienne (tapuscrits) signifie interdit et sacré, c'est-à-dire mis de côté et interdit à l'usage des profanes à cause de son pouvoir sacré et dangereux.

Le malaise que l'on peut éprouver à ce sujet fermente généralement dans une société patriarcale où les punitions religieuses dominent.

Chez les judéo-chrétiens, par exemple, les menstrues et la douleur lors de l'enfantement résultent de la désobéissance d'Eve dans le jardin d'Eden.

Il est regrettable que les règles soient considérées comme une forme de pénitence au lieu d'un moment de prise de conscience spirituelle et de purification naturelle.

Ce qui n'a pas été compris c'est que la femme maintient son haut niveau de médecine naturelle en se purifiant tous les mois, alors que l'homme, s'il veut y parvenir, doit procéder à une purification extérieure telle que des séances dans une hutte de sudation par exemple.

Glossaire : **cellules-souches** | cellule indifférenciée, capable de s'autorenouveler, de se différencier en d'autres types cellulaires et de proliférer en culture.

¹ 2 Source livre : Luna Yoga: Vital Fertility and Sexuality (1994) Adelheid Ohlig, Ash Tree Publishing

En bref :

Les menstruations permettent une purification naturelle et un accroissement du pouvoir spirituel en chaque femme.

Et lorsque les femmes arrivent à quelques centaines d'initiations, qui peuvent atteindre pour certaines un chiffre dépassant les 700 initiations, elles ont accumulé suffisamment de puissance spirituelle pour pouvoir s'en passer et sont à ce moment-là qu'intervient pour elles la ménopause.

Lorsque les règles sont vécues comme la matérialisation d'une énergie spirituelle et vitale, elles deviennent puissantes et bénéfiques pour la femme et la conduisent à la spiritualité et à la guérison.

Les règles, tout comme les grossesses, donnent aux femmes la capacité d'entrer à volonté dans un état de conscience chamanisme et dans un état d'éveil spirituel et mystique.

La femme possède, de par sa naissance, des capacités chamaniques qui se manifestent lors de ses règles et de ses grossesses.

La grossesse au féminin sacré

Les grossesses ont le pouvoir d'accroître encore les capacités chamaniques des femmes.

C'est une période où elles se connectent aux forces créatrices qui résident dans leurs corps physiques et où elles peuvent entrer de plain pied dans une autre réalité.

C'est l'une des raisons pour lesquelles, **dans de nombreuses traditions, la femme enceinte ou les jeunes mères sont souvent considérées comme ayant la capacité à être des prophètes, des médiums, des guérisseuses ou des chamanes.**

Et dans de nombreuses populations traditionnelles, la chamane est presque toujours une sage-femme.

L'anthropologue Lois Paul, de l'université de Stanford, a par exemple découvert lors de ses recherches au Guatemala, chez les Maya Tzutujil, que les **sages-femmes étaient des chamanes possédées, au moment de la délivrance, par leur esprit tutélaire ou par le dieu de la lune.**

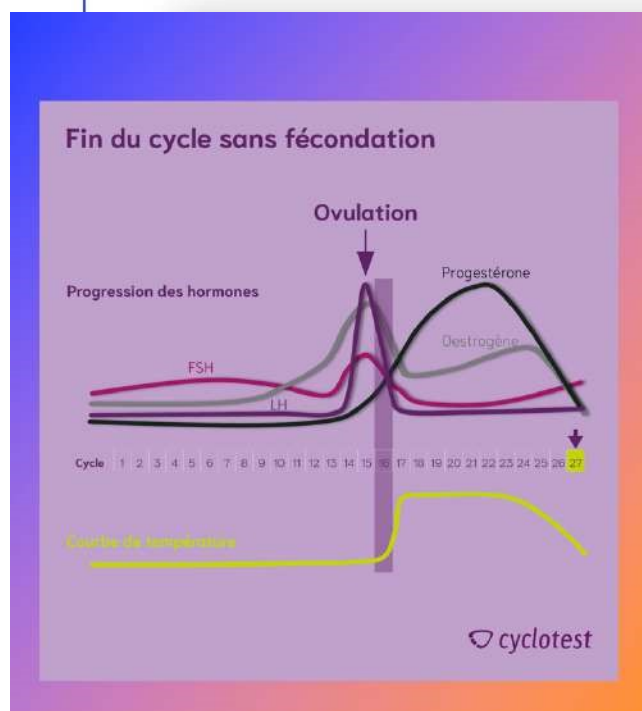
Les femmes qui, par nature, tendent à focaliser leur attention sur la vie et la naissance reçoivent très fréquemment leur appel chamanique lors de leurs périodes ou de leur grossesse.

Cependant, l'art chamanique de la sage-femme et de la femme en période de grossesse malheureusement il n'est pas considéré par les ethnologues.



Le cycle menstruel

- Le cycle menstruel est **l'ensemble des phénomènes physiologiques de la femme préparant son organisme à une éventuelle fécondation**.
- Il est important de noter que lorsque l'on parle du cycle menstruel, il prend en compte toutes ses phases et pas seulement la phase menstruelle (notez qu'en général il y a des femmes qui pensent que le cycle menstruel se réfère uniquement à la phase menstruelle).
- La durée habituelle du cycle menstruel est de 28 jours, mais il peut être plus long ou plus bref et n'est pas toujours régulier.
- D'un point de vue médical, le **cycle** menstruel se compose de trois **phases** :
 1. **Phase** folliculaire (avant la libération de l'ovule)
 2. **Phase** ovulatoire (libération de l'ovule)
 3. **Phase** lutéale (après la libération de l'ovule)
- Le cycle menstruel commence par le saignement menstruel (menstruation), qui marque le premier jour de la phase folliculaire.



Les 5 hormones du cycle

Il y a 5 hormones à prendre en compte durant le cycle par rapport à nos changements émotionnels et physiques, ce sont :

1: L'Œstrogène : elle est la Reine des hormones féminines. Super consommatrice, séductrice, et amie de tout ce qui génère le bien-être : la dopamine et la sérotonine.

2 et 3 : L'hormone folliculo-stimulante et l'hormone lutéinisante : La FSH et l'hormone lutéinisante (LH) agissent en synergie sur la reproduction durant la première moitié du cycle menstruel. Chez la femme, elle joue un rôle dans les modifications cycliques de l'ovaire. Elle fait en effet partie des hormones dite **gonadotrophines**, chefs d'orchestre des glandes reproductrices. Un trouble au niveau de sa sécrétion peut donc être un obstacle pour tomber enceinte.

4. La testostérone : pendant que le corps se prépare à ovuler, c'est la seule période du cycle où la testostérone augmente. Rapide, masculine, consommatrice et agressive. Beaucoup de gens croient que la testostérone est réservée aux hommes, mais les femmes en produisent aussi, en quantité moindre. Pourquoi est-elle plus élevée juste avant l'ovulation? Tout simplement parce qu'elle est associée à la **libido**!

5. La progestérone : elle est la sœur de l'œstrogène. Elle baisse durant la phase menstruelle et elle donne la fatigue. Elle est un agent modérateur, le tranquillisant du cerveau, l'inhibiteur de l'œstrogène.

Le cycle menstruel, du point de vue du féminin sacré

- Le féminin sacré voit le cycle féminin comme **un modèle de coach exceptionnel à découvrir** ! Le fait de prendre conscience de son plein potentiel fait libérer les énergies créatrices aident à la femme à s'épanouir avec la force de toute sa puissance féminine.
- Bien qu'il compte le nouveau cycle à partir du premier jour des règles (car c'est plus facile d'en être sûre lorsque le cycle recommence) en fait, la phase de la règle est pour le FS la fin du cycle, c'est un moment de lâcher-prise et de grande libération.
- Le vrai nouveau cycle commence avec les énergies de la session intérieure du printemps, la phase de la jeune fille ou dite la phase dynamique, (*voir module le 4 phases du cycle*).
- Pour le FS, l'harmonisation du cycle menstruel prend en compte l'influence de l'Astro Lunaire, ses mouvements et ses phases, ainsi que le cycle des sessions de la Terre et sa connexion, tout cela est la base fondamentale de la nature du féminin sacré.

L'INFLUENCE DE LA LUNE



L'influence de la Lune

- Le cycle physiologique des femmes est de même durée qu'un cycle lunaire –entre 28 et 30 jours – et le mot « menstruation » vient du latin ***mensis*** qui veut dire « mois » ou « lune ».
- Si la lune – avec l'aide du Soleil – est capable d'agir sur les marées, elle agit sans doute aussi sur les temps, les hommes et les femmes, les faunes aquatique et terrestre, les oiseaux et la végétation.
- La lune, qui se contente de refléter la lumière du Soleil, traverse des phases et change de forme (correspondant aux différents phases).
- Elle symbolise la dépendance, la passivité, la périodicité (cycle), le renouvellement et la fécondité. Par conséquent, elle est généralement féminine.

L'influence de la lune, l'inconscient

- La lune est le symbole également **du rêve et de l'inconscient** considérés comme des valeurs nocturnes. Pour le psychanalyste *Paul Del*, la zone lunaire de la personnalité est celles des forces obscures et des pulsions instinctives.
- C'est la part du primitif qui sommeille en nous, dans nos rêves et nos fantasmes et modèle notre sensibilité profonde.
- Notre équilibre mental est affecté par la Lune, et **il semblerait que les nuits de pleine lune le somnambulisme n'a jamais été prouvé mais nous avons (presque) tous connu des insomnies, les nuits de pleine lune.**
- Également, il est intéressant de mettre en évidence qu'au moment où l'attraction de la Lune (nouvelle Lune, pleine Lune) bouleverse l'équilibre de nos fluides comme elle le fait pour les marées, il se produit en nous une tension psychique capable d'entraîner des débordements émotionnels.

L'influence de la lune, lors de la **fertilité et l'accouchement**

- La lune influence également sur la fertilité et les accouchements. **Les sage-femmes redoutaient les nuits de pleine lune** : non seulement les accouchements prévus étaient plus nombreux, mais il y avait aussi d'avantage d'accouchements prématurés. (les bébés naissent en plus grand nombre deux jours avant et deux jours après la pleine lune, avec une pointe la nuit de la pleine lune) *Selon l'étude fait par le Dr. Walter Menaker sur un demi-million de naissances à NY entre 1948 et 1957.*
- Si une femme fait l'amour pendant l'ovulation dans les phases de la pleine lune et encore plus avec la lune montante, elle a beaucoup plus de possibilités de concevoir que dans d'autres phases (du cycle et de la lune)
- Bien sûr, rien de tout cela n'est prouvé scientifiquement mais ces observations se répètent depuis toujours dans des cultures très diverses et il faut bien accorder quelque crédit à ce cocktail de superstition, de médecine, d'astronomie, d'astrologie et d'empirisme.

Les mouvements de la lune

En effet, bien qu'on confonde souvent lune montante (ou ascendante) et lune croissante, **on a affaire à deux choses différentes**. La lune peut être à la fois montante et décroissante (et vice versa), car elle obéit à deux cycles : **la révolution synodique et la révolution périodique**.

La révolution synodique, la Lune croissante et la Lune décroissante

La révolution synodique : de la nouvelle lune à la pleine lune, la Lune est croissante et de la pleine lune à la nouvelle lune, elle est décroissante.

. C'est le temps que la Lune met pour pointer la même face en direction du Soleil. Elle vaut 29,5 jours terrestres. C'est la durée d'une journée lunaire et c'est la durée que met le cycle complet des phases de la Lune.

Une lunaison dure 29 jours, 12 heures et 44 minutes. Pour vous repérez ce n'est pas compliqué il suffit d'observer la lune.

Les mouvements de la lune, la révolution synodique, la Lune croissante

Commençons par la lune croissante. Dans le calendrier le fameux disque noir tous les mois qui correspond au changement de lune passé ce changement de lune nous sommes dans la lune croissante.

Vous regardez dans le ciel et vous mettez une barre devant votre lune et vous apercevrez que ça fait un **p**, avec ce **p** pensez à premier quartier, puis la lune va continuer à grossir à s'éclairer de plus en plus pour arriver à la pleine lune et puis la lune va décroître va diminuer petit à petit. **La phase croissante donne de la vitalité, l'air, c'est la pleine période pour cueillir vos fruits.**



+

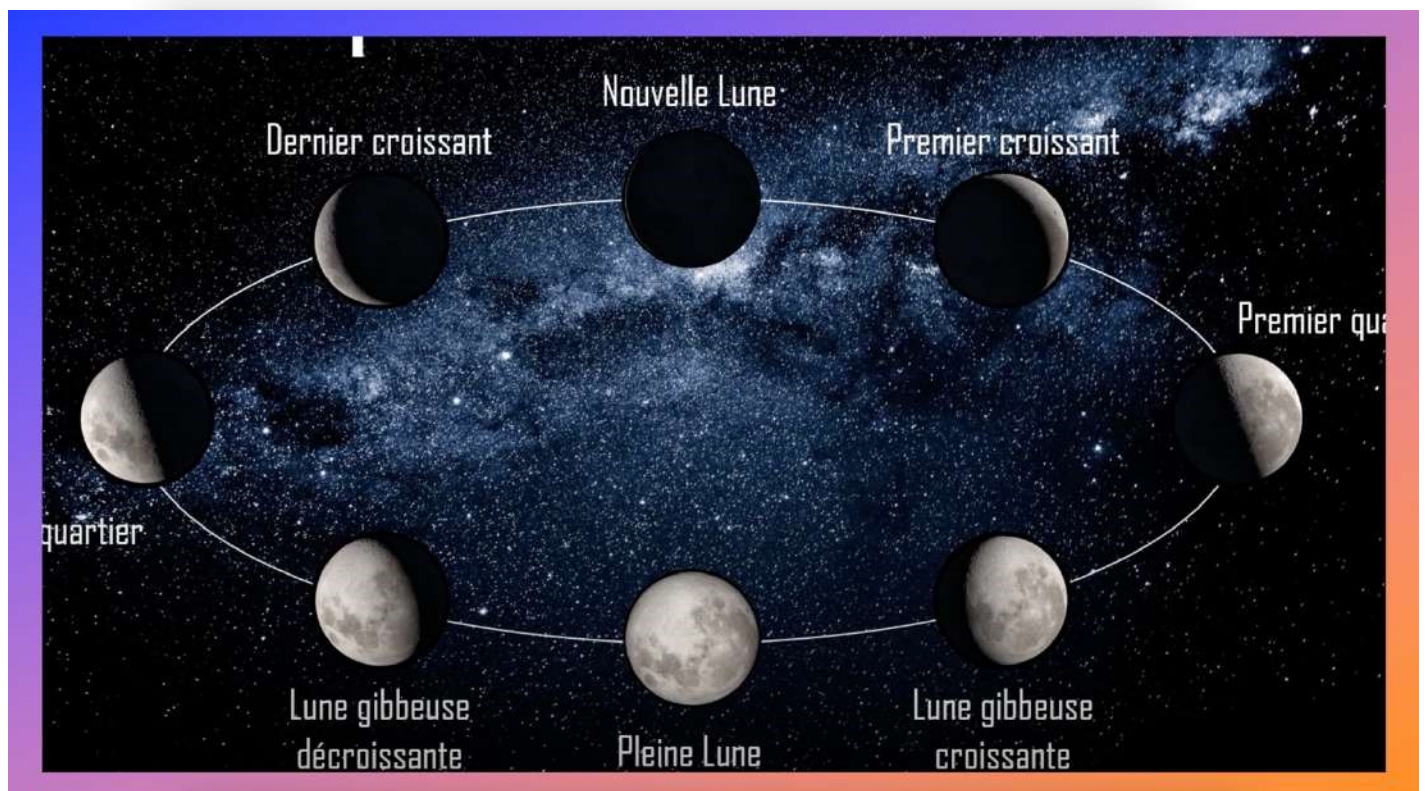
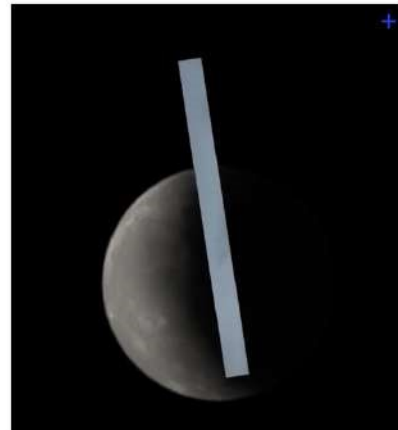
•



La révolution synodique, la Lune décroissante

Si vous observez dans votre ciel si vous voulez savoir si vous êtes **en lune décroissante** même système vous mettez une barre devant votre lune du côté le plus creux si vous obtenez un **d** c'est une lune décroissante.

La révolution synodique de la lune contient en total 8 phases (regardez la illustration qui suit)



Se référer plus tard avec les rituels de lune.

La révolution périodique, la Lune montante et la Lune descendante

La révolution périodique, c'est le mouvement qui concerne le passage de la Lune devant les constellations du zodiaque, c'est mois visible et **dure 27 jours 7h et 43mm**. Environ 13 jours elle est montante et environ 13 jours elle est descendante.

Je vous rappelle que la lune montante c'est la lune qui s'écarte de la terre la lune descendante c'est quand elle est plus proche de la terre et pour ça il faut d'observer le soir la lune pour savoir si on en lune montante ou en lune descendante selon la ligne de l'horizon.

La révolution périodique, La Lune montante



Si le soir elle est du côté de l'horizon alors pour ça vous prenez un point de repère un arbre par exemple, le lendemain vous observez la lune à peu près à la même heure si elle s'écarte de la terre, si vous la voyez montée par rapport au point de repère, **vous êtes en période montante**.

C'est la bonne période pour semer dans votre jardin intérieur de nouvelles choses, intentions, projets, etc. C'est la session du printemps lunaire.



La révolution périodique, la Lune descendante

← point de repère de la ligne d'horizon

La lune descendante c'est la période où la Lune va se rapprocher de la terre.

- C'est la période sous terre, c'est la période où on s'occupe de s'enraciner de revoir les projets et de prendre le temps pour les affirmer ou pas.

La lune met environ 13 jours pour se lever et 13 jours pour se rapprocher de la terre.

Lorsqu'elle se lève, nous l'appelons la session du printemps lunaire et lorsqu'elle se rapproche de la terre c'est l'automne lunaire.

LES 4 PHASES DE LA FEMME ET LEUR SAGESSE

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

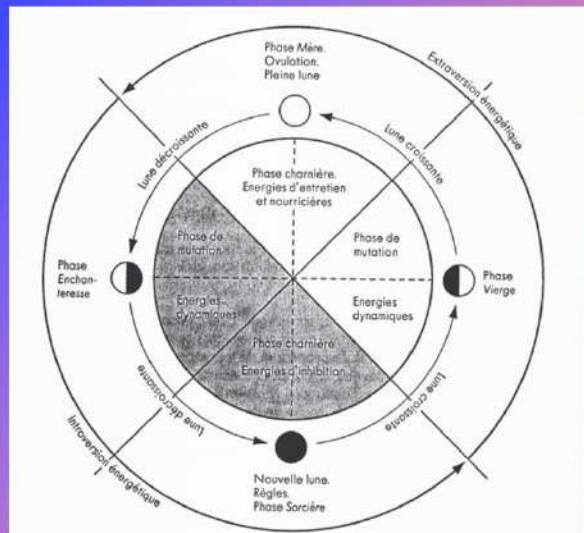


Figure 4. Le cycle de la lune blanche

Les 4 phases du cycle menstruel - Source: Lune Rouge, Miranda Gray

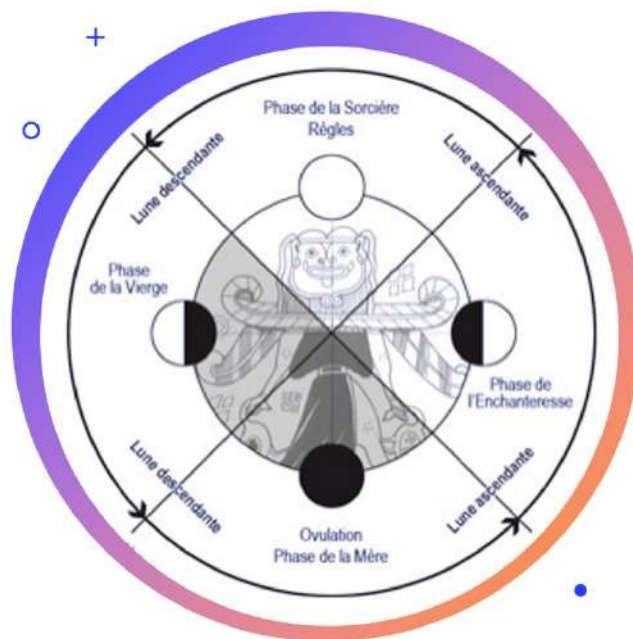
Les 4 phases de la femme et leur sagesse

Selon les cycles de la lune, il y a 4 phases qui sont bien identifiées dans le cycle menstruel.

Ces 4 phases contiennent des types de capacités et de perceptions spécifiques. Il s'agit des phases :

- **Dynamique (jeune fille),**
- **Expressive (mère),**
- **Créative (enchanteresse) et,**
- **Contemplative (sorcière)**

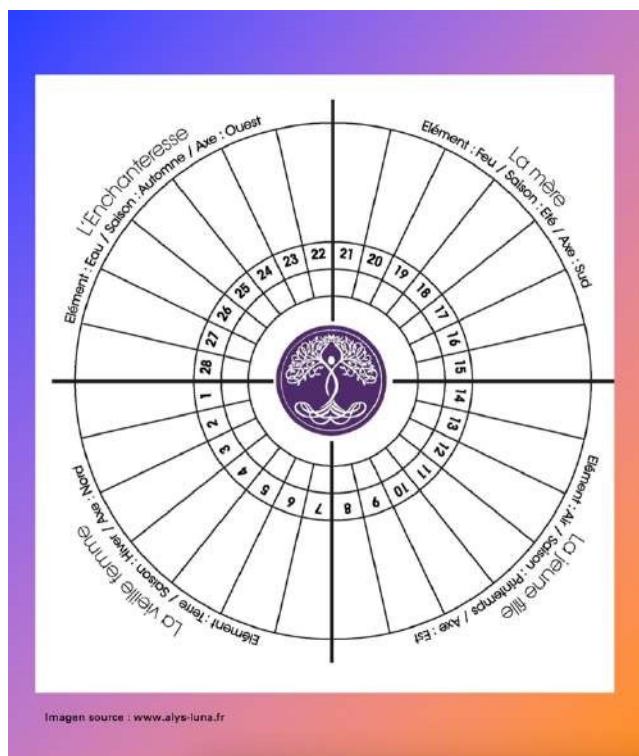
Chaque phase constitue un moment optimal pour des capacités et des actions particulières. En exploitant ces capacités lors de leurs moments optimaux, nous pouvons obtenir de meilleurs résultats que pendant les autres phases.



Imagons Source: Lune Rouge, Miranda Gray

La lune blanche et la lune rouge

- Si vos règles coïncident avec la Pleine Lune vous êtes une Femme Lune Rouge, si vos règles coïncident avec la Nouvelle Lune vous êtes une Femme Lune Blanche (ça n'est pas obligé de coïncider au jour près). Une Femme Lune Blanche est tournée vers le monde, les autres, une Femme Lune Rouge est tournée vers son développement intérieur. Au cours de votre existence, vous allez alterner entre être une Femme Lune Blanche et une Femme Lune Rouge. Une n'est pas meilleure que l'autre. Et ça peut être très drôle de demander à vos sœurs, amies pendant la pleine lune (ou la nouvelle lune) : tu as tes règles en ce moment ou tu ovules ? (j'espère qu'on peut encore se poser des questions comme ça!) Et vous saurez si elle est dans une phase de sa vie « maternelle » (lune blanche) ou « indépendante » (lune rouge).



Calendrier personnel du cycle menstruel

Le calendrier personnel du cycle menstruel est un outil puissant du féminin sacré. Tout au long du mois, cela nous permet de voir de près l'évolution de nos énergies ainsi que, au fil du temps, d'observer les schémas de développement des différentes phases.

Ces schémas de nos énergies se manifestent :

- dans des comportements similaires
- en compétences et qualités,
- et dans la relation physique avec le corps.

La phase Contemplative

Cette phase débute au moment de la menstruation. Il s'agit de la phase menstruelle en elle-même

La phase contemplative est un temps d'arrêt, c'est une période où notre corps a besoin de repos pour reconstituer et renouveler les énergies qui seront à nouveau libérées avec la naissance d'un nouveau cycle lors de la prochaine phase dynamique. Notre ralentissement est non seulement physique, mais aussi mental et émotionnel.

Notre conscience se tourne vers l'intérieur, et nos pensées et sentiments intuitifs s'amplifient à mesure que notre lien à l'inconscient se renforce. Pendant la phase contemplative, la méditation n'est pas une activité à pratiquer, mais notre état naturel ! **Attention c'est la phase à plus respecter de tout le cycle menstruel !** Afin d'obtenir l'énergie active de la phase dynamique, nous avons besoin de repos et de calme pour nous reconstituer et nous recomposer.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

Les hormones : Vos hormones sont à plat : lors de votre cycle précédent, vous n'êtes pas tombée enceinte (l'ovule n'a pas été fécondé). De ce fait, l'œstrogène et la progestérone déclinent et déclenchent les règles qui consistent à éliminer l'endomètre (le sang qui recouvre votre utérus pour faire un nid destiné à l'ovule au cas où il soit fécondé).

Les moments optimaux de la phase contemplative

C'est le moment optimal pour le processus interne, l'évaluation créative, aller à l'essentiel, reformuler les choses, lâcher-prise, les idées nouvelles, le repos et le renouveau.

Les défis qui pressent cette phase :

- Accepter la phase
- S'arrêter physiquement
- Apprécier la période des règles
- Planifier des temps d'indisponibilité à l'avance

Exercices proposés: séances douces qui aident à relâcher la pression dans le bas-ventre

Posture de Balasana - mini-savasana - Nidra espace de l'utérus - La posture de l'aigle couché avec appui - position en inversion avec les jambes contre le mur - La table inversée.

La phase Dynamique

Cette phase marque le début d'un nouveau cycle et d'un nouveau mois de planification. Nous sortons de l'hibernation de la phase contemplative revitalisée physiquement, mentalement et émotionnellement, et prête à nous élancer dans le monde et à faire bouger les choses. C'est une phase vraiment exaltante. Nos énergies, notre enthousiasme et notre confiance en nous sont à un niveau naturellement élevé et nous sommes prêtes à entreprendre de nouveaux projets, à rattraper le retard que nous avons accumulé le mois précédent, et à nous réinventer pour le mois qui vient.

- **Hormone de la phase :** Votre corps va commencer à sécréter de l'œstrogène pour stimuler la maturation d'un nouvel ovule en vue de l'ovulation, la prolifération de l'endomètre (le sang qui recouvre l'utérus et que l'on perd pendant les règles si l'ovule n'a pas été fécondé) et des tissus mammaires notamment.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

Les moments optimaux de la phase dynamique

Elle a lieu après la menstruation et avant l'ovulation. Elle est peut-être le moment optimal pour l'attention mentale, la concentration, l'apprentissage, la recherche, la réflexion structurelle, l'indépendance et l'endurance physique.

Les défis qui pressent cette phase :

- Garder les pieds sur terre.
- Utiliser l'enthousiasme pour motiver plutôt que tyranniser.
- Accepter que tout ne se passe pas aussi vite que nous le souhaitons.
- Reconnaître les sentiments et les contributions des autres.

Exercices proposés :

- Ushtāsana-ushta (posture du chameau) - Pranayama au centre utérus- La posture de la guerrière avec expiration son

Aaaa.

La phase **Expressive**

Les capacités et les compétences de la phase expressive se développent autour de l'ovulation et sont généralement ressenties quelques jours avant et quelques jours après. Comme la phase contemplative, la phase expressive est un moment pivot dans notre cycle, caractérisé par un affaiblissement de la force motrice de l'ego.

Si la phase contemplative est un temps de retrait intérieur et de renouveau, la phase expressive est le moment de reprendre contact avec l'extérieur et d'exprimer notre être et nos énergies dans le monde. Notre ego semble laisser place à une attention plus altruiste : nos souhaits, nos désirs et nos objectifs deviennent moins importants à nos yeux, et nous avons plus d'empathie et de conscience des besoins qui nous entourent. Nous savons que la phase expressive touche à sa fin dès que nous devenons moins tolérants.

Hormones de la phase : Votre corps sécrète de la LH* en pic qui va stimuler l'ovulation (le fait que l'ovule désormais mature sorte de l'ovaire). C'est à ce moment-là que vous êtes le plus féconde. C'est aussi le moment où votre libido est censée être à son maximum, grâce à un pic de testostérone.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

Les moments optimaux de la phase expressive

Elle a lieu au moment de l'ovulation et c'est peut-être le moment optimal pour la communication, l'empathie, la productivité, le travail en équipe, le soutien aux autres et la formation de relations interdépendantes.

Les défis qui pressent cette phase :

- Ne pas abandonner tous vos besoins.
- Développer l'estime de soi indépendamment des autres.
- Accepter l'idée que cette phase passe et ne pas prendre en charge trop de demandes et de responsabilités émotionnelles.
- Vous accordez le temps de jouer et d'apprécier la vie.
- Rester motivée pour la réalisation de vos objectifs personnels.

Exercices proposés: la posture du poisson (*Matsyasana*) - arc au sol, le cobra (*Bhujangasana*) étirement latéral.

La phase Créative

La phase créative commence, après la phase expressive, par une baisse progressive de nos facultés physiques - énergie, endurance, -et mentales - concentration, mémoire. Plus nous nous approchons au début de la phase contemplative, plus ce déclin est manifeste.

La phase expressive est tournée sur le monde extérieur, et cette dimension demeure au début de la phase créative. Au fil de notre avancée dans la phase, notre monde intérieur prend de plus en plus l'importance et nous accédons plus aisément à notre inconscient, ce qui nous offre des poussées d'inspiration et nous permet de découvrir tout problème non résolu ou urgent.

Nous pouvons aussi ressentir un fort désir d'agir, d'entreprendre des changements, de remettre les choses en ordre et de créer.

Hormone de la phase : Suite à l'ovulation, la progestérone est très présente. Son rôle est d'éviter que les règles n'arrivent trop tôt au cas où l'ovule soit fécondé, de sorte à favoriser une grossesse. La progestérone permet aussi d'éviter les symptômes de type syndrome prémenstruel. Si grossesse il y a, la progestérone reste élevée, mais si le corps se rend compte que l'ovule n'a pas été fécondé, la progestérone et l'œstrogène baisseront jusqu'à déclencher les règles.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

Bien évident de cette phase : La phase créative peut être vécue comme des montagnes russes entre, d'une part, des poussés d'activité physique, de créativité et d'agressivité, et, d'autre part, des moments caractérisés par des pleurs, de l'émotivité, une sensation de vide affectif, des pensées et visions négatives et un besoin croissant de repos.

Les moments optimaux de la phase créative

Mieux connue sous le nom de phase prémenstruelle, elle est peut-être le moment optimal pour **la créativité, l'inspiration, la réflexion originale, l'identification et la résolution des problèmes et l'affirmation de soi**. Cette phase nous donne l'opportunité de comprendre, d'accepter et de guérir nos schémas les plus ancrés en matière de peurs, de désirs et de besoins.

Stratégie

- Travailler sur l'inconscient
- Se donner des pauses créatives éphémères.

Les défis qui pressent cette phase :

- Lâcher-prise à tous niveaux
- Abandonner les peurs à l'origine de votre besoin de contrôle.
- Accepter et ne pas “corriger” quoi que ce soit -en particulier vous-même ou votre partenaire.
- Vous aimez comme vous êtes.

Exercices proposés: Mouvements créatifs, qi gong féminin, la *posture de l'aigle* - Garudasana - Savasana - Nidra de connexion à la Lune.



La plupart d'entre nous essaient de passer outre ce cycle naturel de capacités pour nous intégrer dans la structure du monde moderne. Nous compensons en travaillant encore plus dur, en produisant un travail qui ne reflète pas notre meilleur potentiel, en prenant des stimulants pour forcer notre réflexion en notre corps à fonctionner, "comme ils devraient" et nous nous sentons insatisfaites parce que notre vie est une lutte constante pour nous insérer dans une structure qui ne nous convient pas.

Nous sommes femmes, notre vraie nature est cyclique. C'est le grand défi de bien comprendre cela et essayer de balancer les phases énergétiques en nous ! « Notre cycle menstruel est lié à toutes les phases de tous les cycles de la nature. Tout est imbriqué. Nous sommes cycliques » Josée-Anne Sarazin-Côté.

Si nous nous voyons comme un être constant, nous nous attendons à avoir des besoins tout aussi constants, nous considérons que ce qui satisfait nos besoins une semaine devrait tout autant les combler la suivante.

Comprendre que nous sommes cycliques est la clé de notre épanouissement, nous ne sommes pas constants, ce n'est pas notre vraie nature du tout, et en plus nous voulons être constants dans notre vie plus la frustration s'accumule en nous.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

Notre force et notre pouvoir se résument nos pas dans une seule phase, mais dans le courant de phases changeantes, qui se soutiennent entre elles et créent les femmes que nous sommes.

Si nous méconnaissions nos moments optimaux, nous pouvons souvent percevoir nos capacités et nous-mêmes comme inconstantes et peu fiables, une vision de nous-mêmes complètement défavorable par rapport à nos vraies capacités.

Et lorsqu'on ne respecte pas ce rythme naturel....

Aller contre notre cycle signifie aller contre notre propre nature, et les problèmes apparaissent :

- Règles douloureuses et abondantes. Qui a dit qu'avoir des règles douloureuses était normal ? Cela a été imposé par la société. En fait, ce n'est pas normal. C'est un trouble de notre corps faisant savoir et communiquant que nous ne prêtons pas attention à notre nature féminine et que nous avons accumulé une certaine forme d'indifférence et de frustration dans notre centre sacré, notre utérus.
- Syndrome prémenstruel virulent. Le syndrome prémenstruel un trouble récurrent de la phase lutéale et se caractérise par une irritabilité, une anxiété, une labilité émotionnelle, une dépression, des œdèmes, des douleurs mammaires et des céphalées qui se produisent pendant les 7 ou 10 jours précédant le cycle et finissant généralement quelques heures après le début des menstruations.
- Cycle complètement irrégulier, anxiété, dépression, maux physiques, déséquilibre de nos énergies féminines et masculines, perte de motivation et de créativité, faible estime de soi, burn out...
- *La liste pourrait être bien longue.*

Les risques et effets secondaires de la pilule

La pilule contraceptive est toujours parmi les moyens de contraception les plus populaires au Québec. Mais les expert.es notent une baisse de son utilisation dans les dernières années. Les effets secondaires sont souvent cités par celles qui abandonnent la pilule. Ces effets indésirables sont très variables d'une personne à l'autre et ce ne sont pas toutes les femmes qui réalisent qu'un souci de santé précis peut être lié à la pilule.

Un petit rappel : ce que fait la pilule contraceptive, c'est de stabiliser ou de régulariser le taux d'hormones dans le corps durant une bonne partie du mois. Ça peut sembler d'emblée une bonne chose (et ce n'est pas nécessairement négatif), mais ce qu'il faut surtout comprendre, c'est que c'est très différent de l'état « naturel » de l'organisme et éloigne complètement la découverte de la vraie nature de la personnalité de femme.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

Les risques et effets secondaires les plus courants de la pilule sont : les maux de tête, la prise de poids, les saignements intermenstruels, les sautes d'humeur, le risque accru de thrombose et le risque accru de certains cancers et de maladies cardiovasculaires.

Le problème de la pilule

Depuis quinze ans, les femmes se détournent de plus en plus de la pilule. Lassées de subir les effets secondaires de ce médicament puissant : **dépression, baisse de libido, migraines, etc.** Face à cette désaffection, certains crient au retour en arrière. Pourtant, il devient difficile de fermer les yeux sur les **effets de la contraception hormonale : produit cancérigène de première catégorie, perturbateur endocrinien et véritable castration chimique, ses effets sur les femmes, leurs enfants et l'environnement sont extrêmement préoccupants.**

Extrait du livre suggéré : J'arrête la pilule, 2017, De Sabrina Debusquat
Fruit d'une année d'investigation, *J'arrête la pilule* répond à toutes les questions que vous vous posez et analyse rigoureusement ce fait de société majeur qui concerne 4,5 millions de femmes en France. À la croisée de l'histoire, des sciences et du féminisme, cet ouvrage bouscule nos certitudes et nous exhorte à repenser nos habitudes contraceptives.

- Pendant la seconde moitié du cycle, notre corps, notre âme et notre cœur nous parlent, nous envoient des messages très clairs. **Si on choisit de les négliger, ils ne manqueront pas de réapparaître dans notre vie.**
- Si on ne prend pas pleine possession de nos pouvoirs, et ce, particulièrement en phase prémenstruelle, **ces derniers peuvent se transformer en négatif.**
- La pilule crée un cycle artificiel et empêche le corps de fonctionner normalement, comme il sait pourtant si bien le faire.
- Elle nous déconnecte complètement de notre intuition et de notre sagesse féminine pour l'endormir, voire l'éteindre.



L'alimentation durant le cycle menstruel

Adapter son alimentation en fonction du cycle menstruel de façon simple t'aide à réduire les règles douloureuses et le syndrome prémenstruel. C'est aussi incontournable pour **soutenir ta fertilité, en cas d'endométriose ou de syndrome des ovaires polykystiques.**

D'un point de vue nutritionnel votre corps a besoins spécifiques pendant la période des règles. Il faut équilibrer le niveau de fer que vous perdez quand vous saignez pendant cette phase. Le meilleur moyen de faire ça c'est à travers l'alimentation.

Avant d'ajouter de compléments alimentaires il faut chercher renforcer une alimentation adaptée.

Il faut éviter durant tout le cycle menstruel les aliments qui sont transformés, car il général ils sont remplis de mauvais gras et des ingrédients pas bénéfiques pour la santé. Privilégiez des aliments qui se trouvent dans la forme naturelle.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

L'alimentation durant la phase **contemplative**

C'est le moment de manger pour aider le corps qui effectue un processus intense élimination du sang de l'endomètre.

Aliments riches en micronutriments, mettez l'accent sur les fruits et légumes, idéalement 6 à 8 légumes et 3 fruits par jour (*chou frisé, kale, brocoli, épinards...*) **des aliments riches en fer, vitamines B9 et B12** : viande, si vous en mangez peu, c'est le moment !

Des aliments riches en oméga 3 anti-inflammatoires pour moduler l'inflammation caractéristique des règles et éviter les douleurs : petits poissons gras comme les sardines et les maquereaux, graines de lin, de chia et de courge. Les avocats, les poissons comme le saumon, l'huile d'olive, les grains de chia de lin, épinards, le chou frisé, betteraves, les haricots, les lentilles, les pois chiches. Vous pouvez ajouter à ça les plantes médicinales comme la **tisane d'ortie le moringa et le pissentil** est vraiment des plantes **qui sont riches en fer**.

Consommez également aliments qui sont riches en fibres telles que : la patate douce, les légumineuses.

De manière générale, mais surtout pendant vos règles, **évitez le sucre raffiné et les produits laitiers, car ils ont tendance à augmenter les douleurs menstruelles, les crampes, les ballotements et perturbent de fois la digestion.**

L'alimentation durant la phase **dynamique**

C'est le moment de manger pour aider à la prolifération de tissus.

Durant cette phase votre glande pituitaire va libérer une hormone qui s'appelle FSH, et cette hormone va stimuler les follicules de vos ovaires qui contiennent vos ovules. Le corps se prépare tranquillement à l'ovulation. Votre niveau d'estrogènes (augmente votre côté extraverti et va réduire votre appétit) et testostérone (hausse de libido) va augmenter et cela va se traduire par un regain d'énergie.

Mangez des repas plus légers, vous pouvez suivre également les mêmes recommandations que pendant la période de vos règles.

- Les glucides complexes : c'est-à-dire non raffinés, comme les céréales complètes, les légumineuses, les patates douces et autres légumes racines.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

- Évitez cependant les glucides simples comme les pâtes blanches, le riz blanc ou encore le pain blanc qui perturbent la régulation de la glycémie et ont une tendance pro-inflammatoire.
- Les protéines végétales et animales : elles ralentissent l'absorption des sucres dans le sang et évitent ainsi les pics d'insuline, l'hyper et l'hypoglycémie nous donnant de fait de l'énergie durable.

Les graines de lin et de courge en quantités saines: les acides gras qu'elles contiennent aident à la formation de l'oestrogène en quantités saines et à son métabolisme.

L'alimentation durant la phase **expressive**

D'un point de vue hormonal ce la phase la plus courte du cycle menstruel, elle dure 48h maximum (15 ovules doivent être libérés de son follicule ovarien et se déplacer jusqu'à l'une de vos Trompes de Fallope pour attendre potentielle fécondation. Le taux de testostérone et des estrogènes vont atteindre le pic le plus élevé de tout votre cycle et l'hormone lutéinisante aussi va augmenter cela va se traduire par un regain d'énergie (extravertie, sociable, énergétique, séduisante, libido plus élevée à cause de la testostérone)

C'est le moment de manger pour stimuler l'ovulation.

Moment idéal pour **éviter les glucides** comme, le riz blanc, pan blanc, pomme de terre, les pâtes. Privilégiez une forme de glucides qui sont plus sains pour vous comme **le quinoa, amarante, ou les lentilles**. Durant tout le cycle, il faut manger des légumes, car vous avez des oméga-3 à travers certains légumes de la vitamine B.

- **Pendant l'ovulation votre corps aura besoin et envie de plus d'aliments crus** privilégiez les salades complètes avec des carottes des concombres, des tomates, des avocats, des oignons des courgettes.
- **Mangez aussi des fruits riches en antioxydants** comme blues, fraises, framboises, mirsi car elles permettent de faciliter la détoxification de votre foi et éliminer les hormones qui vont se retrouver en excès.
- **Mangez des aliments riches en zinc** comme huîtres, fruits de mer, graines de courge, noix de cajou, avoine, œufs...

Ces nutriments favorisent la sécrétion saine de la testostérone.

L'alimentation durant la phase **créative**

D'un point de vue hormonal, le niveau des hormones va commencer à baisser et votre corps va produire plus de **progestérone**

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

(hormone qui donne un effet anti-anxiété et elle aide à vous détendre et à vous relaxer).

C'est le moment de manger pour harmoniser la chute des hormones.

Il faut manger à intervalles plus réguliers en tant qu'environ à 3 et 4 heures pour couper les envies de sucre.

Manger des aliments qui vont être **riches en protéines en bons gras** ça empêchera de subir ses envies du sucre. Car **si vous mangez trop de sucre pendant cette phase cela va ressortir en douleur et des inconforts que vous allez ressentir pendant la période de règles (des sensations désagréables, ballotements, etc.)** notez que la progestérone en cette phase a pour effet de ralentir la digestion. Il faut contraster cela en mangeant **beaucoup fibres et en consommant beaucoup d'eau** buvais énormément d'eau.

Ce le moment également de consommer les plantes médicinales la semaine avant vos règles : framboisier, achillée mille feuilles, la sauge, d'ortie, de Mélissa - super effets sur le stress et anxiété.

Également :

- **Des graines de tournesol et de sésame :** elles favorisent la production de progestérone en quantité suffisante (évitant ainsi le syndrome prémenstruel, les baisses de moral, l'irritabilité, entre autres).
- **Des aliments riches en vitamines du groupe B :** céréales complètes, viande, œufs, champignons, avocats, légumineuses, légumes verts... **Ces vitamines aident le foie à se débarrasser de l'œstrogène** en trop, de sorte que le **ratio progestérone/œstrogène soit en faveur de la progestérone durant cette phase.**
- Les aliments riches en magnésium pour la même raison : légumes à feuilles vertes, amandes, noix de cajou...Aliments aussi riches en calcium et en fibres parce qu'ils aident à lutter contre les envies de sucré, à réduire les bouffées de chaleur, et à **faciliter l'élimination des hormones qui se retrouvent en excès dans notre organisme**



L'éveil des **énergies créatrices**

Notre force et notre pouvoir résument nos pas en une seule phase, mais dans le courant de phases changeantes, qui se soutiennent entre elles et créent les femmes que nous sommes. Si nous méconnaissons nos moments optimaux, nous pouvons souvent percevoir nos capacités et nous-mêmes comme inconstantes et peu fiables, une vision de nous-mêmes complètement défavorable par rapport à nos vraies capacités.

- La créativité des femmes réside dans le flux de leurs énergies sexuelles et créatrices, restreindre ce flux revient donc à restreindre l'expression de leur nature créatrice.
- Lorsque nous redéfinissons notre vision de la créativité, l'ensemble du cycle devient une opportunité créative effervescente et exaltante. L'existence d'un lien unissant le corps de la femme à son esprit signifie que ses énergies créatrices peuvent être éveillées par l'esprit, grâce à la visualisation ou à la pensée, ou par le corps, grâce à son interaction sensuelle avec le monde qui l'entoure.
- *Les différentes méthodes d'éveil des énergies créatrices que nous allons voir peuvent être utilisées séparément ou dans diverses combinaisons dans la vie quotidienne. La combinaison de toutes ces méthodes - la conscience accrue*

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

ressentie au contact de la nature, en dansant au rythme de la musique et en faisant l'amour (spiritualité sacrée yin yang) - par exemple permettent de constituer les bases des anciens rites de fertilité et de renouveau du féminin.

Méthodes d'éveil du féminin sacré

Pour se connecter avec son féminin sacré, pour entrer en contact avec cette subtile énergie, il est bon de se déconditionner de tout ce que l'on croit sur la femme, tout ce qui lui a été attribué depuis la nuit des temps, par un « masculin toxique » peut-être trop présent (énergie yang-société, productivité, performance, etc.) et non par le masculin sacré surtout ne les confondez pas.

Il y a plusieurs façons de se connecter avec l'énergie féminine en nous :

- Par le nettoyage du conditionnement culturel et sociétal,
- Honorer et respecter son sang sacré,
- Par savoir s'assumer et exprimer qui l'on est, c'est s'aimer, se respecter, s'accepter, se pardonner.
- Par reconnaître sa noirceur pour se guérir
- Par un travail intérieur de contact avec votre cycle menstruel,
- Par se reconnecter à son corps de femme, son intérieur, son utérus.
- Par la pratique Yoni's breath (*voir module 15*)
- Par le contact avec la nature et la lune
- Par la médecine des femmes, rituels, alimentation, plantes.

Pratiques d'harmonisation

Par le corps :

Par votre corps dépend de votre conscience

Comprendre les comportements de votre cycle comme l'expression de vos énergies créatrices est la première étape vers un éveil et une utilisation active de ces énergies dans votre vie quotidienne.

Réaliser le flux de ces énergies et le faire activer d'une manière créatrice dans votre vie.

Reconnaître les énergies à partir de la conscience des phases.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

Devenir plus sensible et plus consciente de son corps et de son interaction avec le monde environnant.

Remarquer les sensations de votre corps et la façon dont il réagit aux textures et aux saveurs, aux odeurs et à la température.

(Compagnon, parfum, utérus, soleil, terre)

Détecter cette sensibilité accrue se manifester en vous naturellement

Identifier la période de créativité pendant votre cycle

Danser au son de la musique ou en rythme peut vous permettre d'accroître la conscience que vous avez de votre corps et de sa capacité à exprimer vos émotions intérieures.

Remarquez le lien féminin entre sexualité et créativité (effets que cela produit sur vos sentiments, vos humeurs dans votre vie quotidienne).

Découvrez la nature de nuit et remarquez la façon dont l'obscurité, les étoiles et la lune modifient votre perception.

Par le l'esprit

En utilisant des méditations et des visualisations créatrices spécialisées sur le sujet (outil puissant dans le processus d'éveil)

- En apportant la conscience de 2e chakra et à l'espace d'utérus
- Se donner et s'accorder de temps pour faire des rituels adaptés selon le cycle menstruel, la lune et les saisons.
- Prendre conscience de quels sont les besoins qui doivent d'être libérés (situation particulière, déclenchée par les expériences de la vie, événement dramatique, etc.).
- Se maintenir alerte sur toute forme de synchronicité, événement, idées, une vision ou un son, etc. (ce type de phénomènes souvent déclenchera une poussée d'énergie créatrice adoptant une forme qui lui est propre dans votre esprit, une idée, une image, une intuition ou une musique).

Autres

- En utilisant des cadrans lunaires
- Avoir un journal de méditation
- Être en contact avec la connaissance à travers des livres, des vidéos, etc. qui inspirent le féminin sacré. (Généralement cela conduit à renforcer la croyance, qui se réalise avec le maintien de la volonté et qui nous conduit à avoir les révélations)

Reconnaître sa noirceur pour se guérir

Se comprendre avec la noirceur

La partie de notre cycle que nous voulons le plus éliminer, ignorer ou rejetée est précisément celle qui se connecte avec notre côté obscur. Et c'est généralement pour s'intégrer à la société ou pour plaire aux autres.

Plus nous rejetons cette partie de nous, plus elle devient forte et réapparaît, exigeant notre compréhension, notre dévouement et notre attention. Ce cercle peut se présenter sans cesse jusqu'à ce que nous lui donnions son juste espace.

Notre côté obscur nous amène à plonger en nous-mêmes, à faire... "le vrai travail" d'évolution et d'amélioration de nous-mêmes.

Cela nous emmène à oser, pour explorer, pour voir ce qu'il y a au plus profond de ce sentiment de mécontentement et de dépression. L'obscurité nous offre un chemin vers la découverte de soi, de qui nous sommes vraiment. Elle nous fait enlever nos masques. L'obscurité fait partie de nous, tout autant que la période de lumière. Apprendre à accepter, honorer et accorder de l'espace aux noirceurs est essentiel à l'avancement spirituel.

Stratégies :

- Honorer davantage la noirceur, et pas seulement la lumière.
- Accepter la seconde moitié du cycle
- Laisser de l'espace pour les phases d'introspection, de rituels, de chants, d'émotions qui remontent sans qu'on essaie de les contrôler.
- Abandonner l'idée de vivre de façon neutre et commencer à vivre plus vraie, plus connectée, plus puissante.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

Se demander... Est-ce que je ressens qu'il y a un poids intérieur qui ne m'appartient pas? Peut-être il faudra faire une libération des femmes de la lignée.



Lorsque vous ressentez que « cela ne vous appartient pas » : Est-ce que vous ressentez qu'il y a des poids intérieurs ?

- Comme un « cadeau », ou un fardeau, que vous auriez reçus. Cela vient de **l'héritage du féminin de la famille. Il est temps de vous en libérer, pour vivre plus pleinement votre vie. La vôtre, dépouillée des influences des mémoires ancestrales, transgénérationnelles.** Ces mémoires peuvent vous amener à ressentir des drames qui n'ont pas été les vôtres. Ceci **s'adresse également aux hommes** : les mémoires du féminin blessé les impactent tout autant. D'une autre manière, certes. Mais les impactent.

Je suis la descendante d'une mère qui a été abusée, qui a été touchée imprudemment par le mari de sa sœur. L'abus a toujours été avec moi et m'a causé des problèmes sexuels et par rapport aux hommes en général. J'ai toujours été méfiant. Cela fait partie de mon histoire, mon héritage sombre. Celle qu'on ne raconte pas aux enfants. Celle qu'on finit par découvrir, à force de chercher à comprendre « ce qui cloche ». Ma mère l'a dit à ses parents, mais comme si cela ne suffisait pas, ses parents ne l'ont pas crue. L'opprobre a été mis ainsi sur ma mère et sur les femmes de la lignée.

Des cas comme la mienne, je sais, malheureusement, il y a vraiment dans les familles en général. Les femmes, elles ont été jugées coupables par la société ou plus pas prises en compte directement. Elles en ont payé le prix : la condamnation d'un péché qui n'était pas le leur.

À retenir :

- Nous sommes tous et toutes issu·e·s de sombres histoires. **Il est temps de les pacifier.**

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

- *Notre inconscient et nos cellules sont imprégnés de peurs, de rancœurs, de colères, de jalousies, de désirs inassouvis qui peuvent ne nous appartenir pas. Pour soutenir en 1 :1, (fertilité par exemple) , il faut toujours voir la lignée et savoir à fond l'histoire de la femme.*
- Nous sommes issues de millénaires d'histoires...

Alors, oui, il est temps

Il est temps d'honorer de réhabiliter, ce qu'ont vécu nos mères, nos grands-mères, et toute notre lignée, toutes autant que nous sommes, en tant que femmes. Mais *il est aussi temps de le faire pour les hommes.* Les soulager du poids de cette vision que les femmes ont alors pu intégrer de l'homme.

- Il s'agit de reconnaître ce que nos ancêtres ont vécu.
- **Remettre de la conscience.**
- **Et apaiser, pour libérer.**
- Retrouver le fil de nos origines, permet de comprendre et dénouer.
- Comprendre l'impact dans nos vies, les répétitions, les blocages, les freins, les échecs, les peurs.
- Mais pouvoir retrouver aussi les talents, les bonheurs,

Cette prière permet de soulager ces mémoires. Elle libère vos ancêtres, au-delà de l'espace et du temps. Elle vous libère. Et grâce à cela, elle contribue également à la libération de toutes les mémoires restées blessées du féminin dans l'inconscient collectif. Je rappelle que ce processus de libération est également très puissant pour les hommes, les libérant des blessures du féminin, en eux. (*voir l'annexe N16 pour la prière de libération de Pascale Douillard-*

Pourtout)

Les outils de libération

Participer au cercles de libération de la lignée,

Par la méditation et la visualisation personnel,

Par un nettoyage énergétique à travers un soin ou bien un rituel, car nous avons tous un bagage des lignées précédentes, des mémoires cellulaires,

Par la libération de sa lignée (mère, grand-mère, arrière grand-mère) à travers les chants sacrées.

Lune, roue de l'année et saisons

La roue de l'année

La roue de l'année marque en effet la succession des phases de la lune et celle des saisons. Elle est issue de la tradition des Celtes (*wheel of the year*).

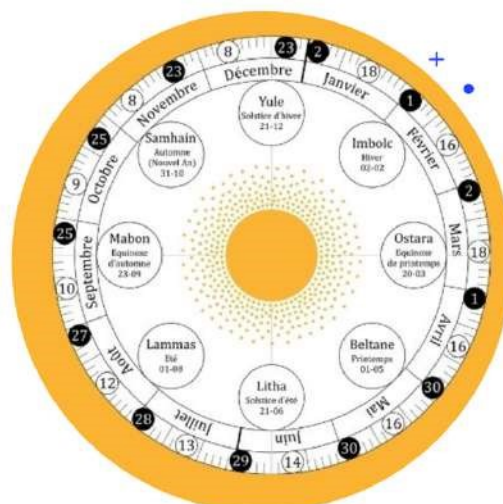
En particulier les :

- ✓ lunes nouvelles et pleines,
- ✓ les équinoxes de printemps et d'automne,
- ✓ les solstices d'hiver et d'été sont plus considérés.

Chacune de ces phases est l'occasion d'une fête ou célébration.

Afin de se reconnecter aux cycles naturels, la roue de l'année constitue donc une opportunité de travailler sur l'Être en relation avec les énergies de la terre et du ciel.

À savoir : La roue de l'année change par contre en fonction de l'hémisphère dans lequel on vit. Ici on parlera seulement de l'hémisphère Nord mais il est tout à fait possible de l'adapter.



VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

La division de l'année, les équinoxes, les solstices et les 8 fêtes sacrées

Les 8 fêtes sacrées étaient liées à la rue de l'année selon l'agriculture suivant les équinoxes et les solstices de l'année. **Selon la tradition, l'année est divisée en deux, 6 mois de lumière et 6 mois de noirceur.**

- **Lex six mois séparant un équinoxe de l'autre** (OSTARA, 21 mars et MABON, 21 septembre) correspondent à la période de lumière (+ soleil que de nuits) L'autre moitié de l'année (MABON, 21 septembre – OSTARA 21 mars) est la période de noirceur. Toutes les journées comportent plus de nuit que de soleil. *Voir la tradition de la Wicca et de la sorcière moderne.*
- Les solstices (LITHA, 21 juin et YULE, 21 décembre) sont les apogées : la plus longue et la plus courte journée de l'année. Symbolisent le retour de l'énergie oppose.
- Ces 8 fêtes célèbrent autant la lumière que la noirceur. La tradition considère tout aussi importante la période de noirceur comme celle de lumière. L'une n'a jamais été meilleure ni plus importante que l'autre. *(voir modèle sociétal imposé actuellement) Le cycle. Normal et naturel est toujours formé d'une période d'activité et d'énergie intenses, obligatoirement suivie d'une période de ralenti, de récupération, de soins, d'introspection.*

Histoire des sabbats

LE WICANNISME : À "L'ORIGINE" DES SABBATS

- Les sabbats sont un ensemble de 8 fêtes païennes issues du **wicannisme**. ("La Wicca est un mouvement religieux qui s'est développé au milieu du XXe siècle, principalement grâce aux efforts du fonctionnaire britannique **Gérald Brosseau Gardner**, religion fondée dans les années 50) La "**wicca**" trouve ses origines dans les célébrations des peuples celtiques et germaniques. Elle est notamment basée sur l'écoute et le respect de la nature ainsi que sur le culte des divinités qui lui sont associées.
- Plusieurs pratiques telles que le chamanisme, le druidisme ou la sorcellerie sont l'essence même du **wicannisme**. **Il y a très peu de documentation pour les gens curieux de la Wicca traditionnelle**. Peu connu du grand public, la "**wicca**" est pourtant une religion officielle aux États-Unis (au même titre que le protestantisme par exemple).

SABBATS ET "SABBATS DE SORCIÈRES"

- Les sabbats **wiccans** n'ont pas de liens particuliers avec "**les sabbats de sorcières**", si ce n'est le lien que la chrétienté a bien voulu établir.
- Les "**sabbats de sorcières**" sont des assemblées et cérémonies nocturnes permettant aux sorcier.ère.s, druides et chamanes de discuter de leurs savoirs. Recettes d'onguents, de potions et autres préparations à base de plantes pouvaient être ainsi échangées. Cependant, ces pratiques plaisent peu aux chrétiens de l'époque, on parle même de complot contre le christianisme. Une rumeur selon laquelle les sabbats sont le théâtre de nombreux sacrifices et autres rites sataniques est alors largement répandue. Cette rumeur, comme nous avons déjà vu, permet de discréditer toute autre forme de croyance religieuse et mènera d'ailleurs à des chasses aux sorcières au Moyen-Âge et à la Renaissance.



Les 8 fêtes sacrées et ses grands principes

- SAMHAIN | 1^{er} novembre
- YULE | 21 décembre
- IMBOLC | 1 février
- OSTARA | 21 mars
- BELTANE | 1 mai
- LITHA | 21 juin
- LAMMAS ou bien LUGHNASADH | 1^{er} août
- MABON | 21 Septembre

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

SAMHAIN | 1^{er} novembre L'entre dans la période de noirceur

Samhain est la fête la plus importante du calendrier celtique, et donc des groupes néo-païens et néo-druidique. Cette fête marque le début de la saison sombre et le début de la nouvelle année. Il s'agit toutefois d'une période « hors du temps », qui n'appartient ni à l'ancienne ni à la nouvelle année. Fête liminale, Samhain est un moment où les frontières entre le monde des humains et l'Autre Monde, celui des morts et des créatures surnaturelles, sont brouillées et très minces. Ainsi, alors qu'à BELTANE c'était les fées et autres elfes qui pouvaient être rencontrés par les humains, à Samhain ce sont plutôt les esprits des morts, les gnomes, les démons et autres vampires qui hantent les bois et les cimetières. Il faut également que les humains prennent garde à ne pas entrer dans l'Autre Monde. Le voile entre les mondes étant à son plus mince, il s'agit aussi d'un moment propice à la divination.

• Les principaux thèmes de Samhain ont été repris dans la fête d'Halloween. C'est une fête de remerciement d'introspective de cooning à différence des fêtes de la période de lumière qui sont beaucoup plus luxuriants. Samhain est une fête qui se trouve au milieu entre Mabon, (21 sept) et Yule (21 déc).

Rituels : Ce jour-là ce le moment pour faire le nettoyage soit bien matériel ou émotionnelle. On libère les choses, on lâche un peu le fardeau. Ce le moment pour partir à O, dans l'ancienne tradition Samhain était le Nouvel An de sorcières. (Petit point du mot sorcière démocratisée) Exemples de rituels : application de masque, pratiquer la divination (tarot, boule de cristal, pendule... n'importe quel outil qui aide à vous connecter à votre intuition pour vous guider) prendre un moment pour honorer ses ancêtres et choisir des rituels solennels, qu'ils soient collectifs ou solitaires.

YULE | 21 décembre

Le solstice d'hiver est la journée la plus courte de l'année de la noirceur.

Un moment pour partager en famille et faire le récit de l'année passée et préparer les intentions pour l'année à venir. C'était une fête qui traditionnellement se fête en plusieurs jours, c'est l'ancêtre de Noël. Selon la tradition celte s'est tenue en 12 jours consécutifs, du 21 déc. au 1^{er} janvier.

À partir de Yule la lumière commence tranquillement à préparer son retour.

Rituels : Vous pouvez soit garder le rituel de Noël ou soit le faire un peu plus spirituel en créant un moment de cooning, du journaling ou vous pouvez déposer vos intentions. Ce on moment où on se repose, on récupère, on se câline, on s'emmitoufle.

VOLET 3 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40 H)

C'est un bon temps pour remercier à la vie et à la Terre. Qui a dit que Noël devait rimer avec habits chic, alcool, orgie alimentaire, cadeaux inutiles...?

IMBOLC | 1er février

La dernière fête de la saison de la noirceur

C'est la fête médiane entre Yule (21 déc) et Ostara (21 mars).

Imbolc comme Lammas sont une célébration un peu moins connue que les autres.

C'était traditionnellement la journée de Brigid* (ou Brigit). Triple divinité. C'est une grande déesse de magie et de protection.

*(voir les 13 déesses)

Rituels : Il s'agit d'une fête de confirmation – on s'assure qu'on est sur le bon chemin et on réaffirme notre voie. C'est un moment opportun pour honorer sa pratique personnelle, ses croyances, refaire des promesses, souhaiter de nouveau ce qui demeure présent en nous sans être atteint.

Énergie puissante et déterminée, à venir protéger les intentions. Un moment pour faire un dernier ménage émotionnel et énergétique et laisser-aller en l'écrivant.

La méditation metta dans cette période peut être une excellente option de connexion. *La méditation Metta est un type de méditation bouddhiste. En pali, une langue étroitement liée au sanskrit et parlée dans le nord de l'Inde, « metta » signifie énergie positive et gentillesse envers les autres. La pratique est également connue sous le nom de méditation de bienveillance.*

OSTARA | 21 mars - La lumière est de durée égale à la noirceur

- C'est l'équinoxe de printemps. À partir de cette journée, la lumière reprend le dessus sur la noirceur. C'est son retour officiel et sa victoire. **Il s'agit donc d'une fête très légère, optimiste, douce, positive. La nature se réveille tranquillement, tout comme nous.**

•

Ostara tirerait son nom d'**Éostre, déesse anglo-saxonne du printemps**, de la fertilité et de l'aube. Cependant, l'existence de cette déesse est très discutée, car il n'en est fait que de brèves mentions. Son nom serait lui-même dérivé du mot "Easter", Pâques en anglais, qui est célébré pendant le printemps.

• Il pourrait aussi avoir une **origine germanique et Ostara** serait alors issu du mot "Ostern", c'est-à-dire Pâques en allemand. On y retrouve le mot Est, "ost" en allemand, point cardinal où naît chaque jour le soleil, à l'aube (théorie également valable pour la racine "east" en anglais).

• **Le rituel d'origine** : traditionnellement, Ostara était toujours accompagnée de lapins et d'œufs : on prenait le temps de décorer des coquilles d'œufs qu'on redonnait ensuite à la terre, en les enterrant avec souhaits et intentions formulées en la fête **Imbolc**. On les cachait un peu partout pour en faire une chasse au trésor. **C'est l'ancêtre de notre pâque moderne.**

• **Rituel suggéré** : Se promener dans la nature pour aller épier son réveil, les premiers signes du printemps. On pouvait cogner trois fois (avec sa main ou une baguette créée lors d'une fête d'**Ostara**, présente ou passée, décorée à notre goût à l'aide d'éléments de la nature sur les arbres et les plantes que l'on croisait, **afin de gentiment les réveiller.**

•

BELTANE | 1er mai - *C'est la journée médiane entre l'équinoxe de printemps et le solstice d'été*

LES ANCIENS CELTES CÉLÉBRAIENT LA SORTIE DÉFINITIVE DE L'HIVER

Fête médiane du calendrier celtique. On se rappelle que pour eux l'année est divisée en 8 avec 4 fêtes principales et, entre chacune, exactement au milieu, on retrouve une fête médiane, qu'on appelait souvent un Fire Festival (fête sacrée du feu).

• C'est le moment parfait pour faire des enfants. Les animaux vont s'accoupler dans cette période particulièrement. Traditionnellement, c'est une fête de l'amour durant laquelle les êtres humains profitaient pour s'accoupler – exactement comme dans la nature. On dressait d'immenses feux de joie autour desquels on dansait jusqu'à l'aube. (Masques et jeux de séduction) C'était une fête qui permettait d'entrer en contact avec le monde des fées, on chantait en leur honneur et on leur offrait quantité de petits présents.

- Rituels d'origine : May Pole, un grand arbre (ou un troc) ou étaient attachés des dizaines de rubans colorés. Au final, on se retrouvait avec un magnifique tronc coloré, dans un motif de tresse parfaite.
- Rituels proposés : C'est un moment de possibilités, une fête pour oser et foncer un peu plus. Il est temps d'avancer vers les intentions semées lors d'Ostara, en menant des actions concrètes pour y arriver. L'énergie est frivole, séductrice, pleine de vie, fonceuse.

LITHA | 21 Juin - C'est le solstice d'été, la journée la plus longue de l'année, l'apogée de la lumière

Litha et Ostara sont deux fêtes qui se ressemblent beaucoup par leur énergie très festive et leurs traditions avec le monde des fées. En revanche, Ostara, qui marque le retour de la lumière sur la noirceur, a plus une connotation victorieuse que Litha, à partir de laquelle la noirceur commence tranquillement à faire son retour.

- Dans son origine, cette fête était la fête de l'amour et de l'union. Traditionnellement, les mariages et les handfastings étaient célébrés lors de cette journée.
- Le jour de Litha, on célèbre tout en lumière avec d'immenses feux de joie et on en profite ! La fête de la Saint-Jean d'aujourd'hui avec ses grands feux vient de là.
- Rituels traditionnels: annonces de bébés, de mariages, de l'amour. Célébration des intentions proposées à Beltane qui ont été accomplies.
- Rituels actuels : salutation au soleil (108 fois), remerciements et de reconnaissance.

LAMMAS ou bien LUGHNASADH | 1^{er} août - Journée médiane entre le solstice d'été et l'équinoxe d'automne

- Des toutes les fêtes celtiques, c'est celle sur laquelle nous est parvenu le moins d'informations. On sait toutefois qu'elle a lieu exactement six mois après Imbolc, et que les intentions qui y étaient plantées (symboliquement et littéralement) étaient donc recollectées le 1^{er} août.

- Traditionnellement : Remercier la terre, un temps de récoltes, une période d'abondance. On temps de retour à soi de rétrospective en vue de se préparer progressivement aux périodes de noirceur.
- Rituels proposés : Réécrire les intentions, remerciements à la nature pour les fruits et les légumes qu'on a. Remercier les 5 éléments de la nature. Prendre le temps d'analyser les rêves et leurs manifestations précédentes, ainsi que faire des mises à jour afin de vérifier si c'est toujours ce que l'on veut.

Mabon | 21 septembre

Cette journée symbolise le retour de la noirceur

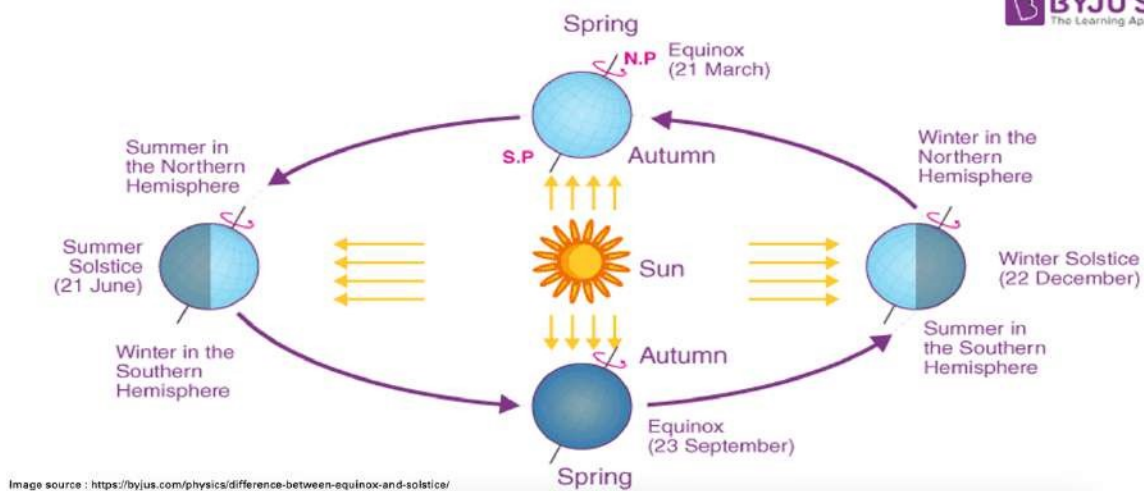
L'équinoxe d'automne est le jour où la lumière et la noirceur sont de durée égale. À partir de cette journée, la nuit reprend officiellement le dessus. Traditionnellement, il s'agissait d'une fête des récoltes. Encore aujourd'hui, cette période est synonyme d'abondance. L'un de ses symboles était la pomme.

•Rituels : allez récolter des champignons avec des amis, des fruits, sortir à la nature pour le remercier de tout ce qu'elle nous a donné pour passer les périodes sombres.

Rappels : les fêtes de noirceur ont en commun une énergie plus humble, plus douce, plus solennelle.

Différence entre l'équinoxe et le solstice ?

Tandis que les équinoxes se caractérisent par une durée égale entre le jour et la nuit sur toute la planète, les **solstices** correspondent à une durée de jour et de nuit maximales, alternativement et de façon opposée entre les hémisphères nord et sud



Module 13 – L'équilibre de l'énergie féminine



La médecine des femmes

Le mot médecine pour le chamanisme féminin reconnaît que toute chose est animée d'un esprit, d'une certaine sagesse et d'une énergie de guérison. Son développement est holistique.

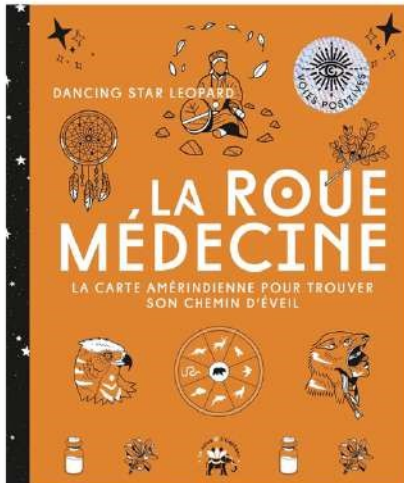
Comme nous l'avons vu dans les modules précédant, la médecine de la femme est complètement liée à la recherche du bien-être par sa la compréhension de sa nature féminine intrinsèque.

Ceci est lié à :

- Accepter d'assumer la responsabilité de son développement spirituel, pour se soigner et soigner les autres.
- Les cycles des sessions intérieures.
- La relation avec la nature, son utérus et le pouvoir du sang sacré.
- La compréhension de l'intelligence que possède son corps.

- Savoir utiliser le pouvoir ancestral des plantes et des recours naturels en vue d'atteindre l'équilibre en elle-même et dans sa communauté.

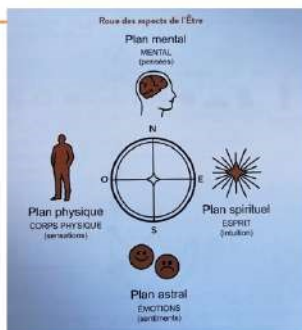
La roue de médecine, un outil pour accompagner le chemin de l'éveil



La roue de médecine fait partie d'une philosophie holistique de la santé et de la guérison des autochtones (Premières Nations, Inuits et Métis) reposants sur la conviction du lien entre le bien-être émotionnel, spirituel, physique et mental d'une personne. Les connaissances utiles à la médecine traditionnelle sont multiples : enseignement traditionnel, observation empirique et révélation.

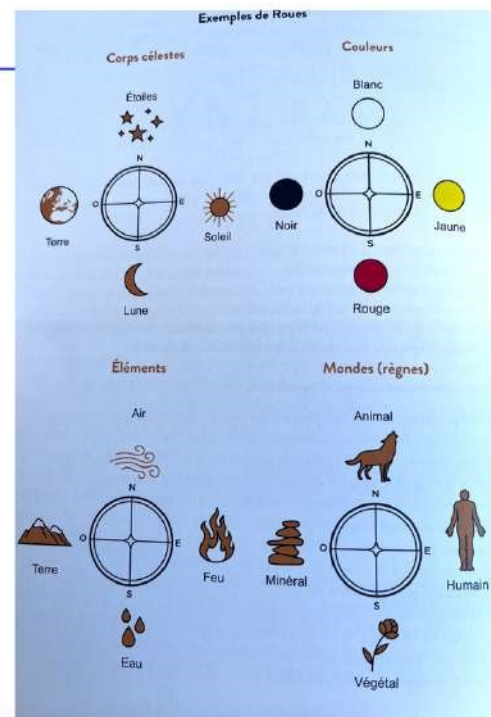
Les quadrants de la roue médicinale représentent la santé mentale, physique, spirituelle et émotionnelle. On les utilise également pour symboliser les quatre saisons, les quatre étapes de la vie, les quatre points cardinaux ainsi que les quatre éléments de la nature.

Suggestion de lecture le livre de De Dancing Star Leopard



la Roue Médecine est une représentation symbolique du Cercle Sacré de la Vie

Ainsi, lorsque les Anciens formaient un cercle avec des pierres, c'était un moyen pour eux de représenter l'Univers, d'en comprendre les mystères et d'accéder à la connaissance. L'objectif d'accompagnement à travers cette méthode et d'initier à la pratique de la Roue Médecine. Elle vous permettra notamment de libérer des blessures, d'aligner avec les dimensions physique, mentale, émotionnelle et spirituelle, et aider personne à retrouver son équilibre. (voir le cercle en module 14).



Les plantes clés qui accompagnent aux femmes

Les plantes qui accompagnent les femmes dans toutes les étapes de leur cycle et qui sont excellentes :

Préconception :

La fausse licorne (false unicorn, *chamaelirium luteum*) : La fausse licorne est un grand tonique de l'utérus des ovaires. Elle est tonique et possède la faculté d'accroître la fertilité de façon notoire. Actions : tonique, stimulant, diurétique.

Pendant le cycle : **Le framboisier rouge (*rubus idaeus*, red raspberry leaves)** Actions : Altérative, antispasmodique, stimule la parturition, stimulante, grand tonique utérin.

Pour reminéraliser et nettoyage en général : **L'ortie (*urtica dioica*, nettles)** Actions : Altérative, astringente, diurétique, hypotensive, nutritive et tonique.

Pour la phase de l'enchanteresse : La scutellaire (*scutellaria latifolia*, skullcap). Actions : Hypotensive et tonique (système nerveux)

Autres excellentes plantes à utiliser pendant le cycle en général :

Le trèfle rouge pour obtenir plus de vitalité et normaliser l'état d'énergie en général.

L'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) soulage les douleurs menstruelles grâce à ses propriétés antispasmodiques. Il aide à réguler les cycles même en cas d'endométriose.

D'autres plantes accompagnent aux femmes: Camomille, rose, lavande, thé vert, l'avoine.



Livre suggéré : Joan Barp, *Se soigner par les tisanes* - Infusions et remèdes naturels. Editorial Quebecor

Les plantes pendant dans la grossesse :

- **L'actée à grappes, *cimicifuga racemosa*, Black Cohosh :** Elle est souvent utilisée, généralement avec le framboisier rouge, plusieurs semaines avant la date de l'accouchement. Son utilisation améliore la tonicité de l'utérus et assure ainsi un accouchement rapide.
- **Le framboisier rouge (*rubus idaeus*, red raspberry leaves) :** Elle tonifie l'utérus et stimule la parturition entre plusieurs autres bénéfices on la considère l'herbe fée de la femme et son utérus. Elle aidera l'utérus à reprendre forme après l'accouchement, prévenir les fausses couches et les hémorragies à l'accouchement ou durant la période post-partum.
- **L'ortie (*urtica dioica*, nettles) :** La consommation d'ortie aide à améliorer la circulation dans tous les tissus. Qui plus est, la plante a aussi démontré une activité galactagogue et hypoglycémiante. C'est un supplément de minéraux, en particulier durant la grossesse car elle contient de la vitamine A, C, D et K, du calcium, du potassium, du phosphore, du fer et du soufre. Elle aidera à soulager les spasmes musculaires, les crampes, préviendra l'hémorragie après la naissance, et elle réduit les hémorroïdes.



3

L'harmonie entre le **féminin** et le **masculin sacré**

- **Il y a en nous des courants d'énergie qui parcourent nos corps (subtils et physique) que l'on soit une femme ou bien un homme.**
- Deux de ces courants ont des propriétés bien distinctes qui nous apportent, lorsqu'ils sont à l'équilibre, une harmonie générale que l'on nomme "Féminin sacré et Masculin sacré".
- **Le féminin et le masculin sacré sont deux polarités complémentaires, à ne pas confondre avec le genre "femme ou homme"**
- Le Masculin Sacré représente la conscience elle-même, le principe de manifestation, l'esprit et la connaissance.

³ Source imagen couverture : <https://www.alys-luna.fr/feminin-et-masculin-sacre/>

Le Féminin Sacré est le principe de création, l'énergie créative, l'intuition, et le cœur. **L'un ne peut exister sans l'autre.** C'est notre couple intérieur qui recherche son équilibre, son harmonie et qui cherche à s'exprimer pleinement, à retrouver sa place au cœur de nous, de notre vie. Ces deux polarités sont lovées à la base de notre premier chakra. Ensemble elles permettent de libérer l'énergie sacrée, la Kundalini. Mais avant d'en arriver là, nous devons prendre conscience de ces deux polarités divines qui sont en nous. Cheminons pour retrouver leurs potentiels, sentons leur présence en nous, révélons leur présence, mettons en avant ces qualités qui sont une force de vie incroyable.

- Chaque femme et chaque homme détient une part de féminité et de masculinité, en soi. **La clé de la réussite passe par l'équilibre de ces deux polarités.** En se reconnectant à ces 2 énergies, chacun de nous est en capacité de conceptualiser et de concrétiser ses projets.

Du masculin blessé au masculin sacré

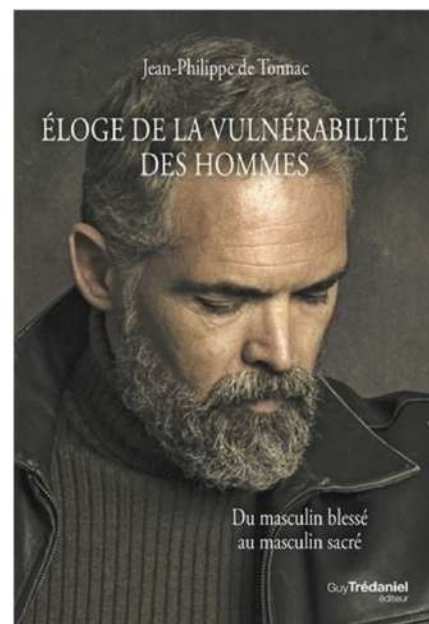
Jean-Philippe De Tonnac

Ces dernières années, certains hommes ont entrepris une remise en question radicale des héritages, des modèles et des valeurs que nos sociétés leur demandent d'épouser aveuglément. Ils ont longtemps été prisonniers d'un système qui leur a appris la conquête, l'ambition, le profit, la compétition, la puissance ou encore la performance. Aujourd'hui, ils se découvrent à travers de longs processus évolutifs qui mettent en lumière leur aptitude pour l'introspection, l'intériorité, le silence, le renoncement et la vie spirituelle. Jean-Philippe de Tonnac est allé à la rencontre de quatorze d'entre eux, acteurs de ces profondes transformations pour leur demander de raconter leur chemin. Ils partagent avec nous les outils, thérapies et initiations qui leur ont permis de soigner le fils mal-aimé, le père déserteur, le compagnon immature, le citoyen distrait, le vivant inconséquent, le Sapiens déconnecté... Sources d'inspiration, leurs exemples et leur humilité invitent chacun d'entre nous à œuvrer à la guérison du monde.

JEAN-PHILIPPE DE TONNAC est l'auteur d'une trentaine d'ouvrages dont *Le Cercle des guérisseuses* (prix ALEF 2020 des librairies Mieux-être et Spiritualité) et *L'Enseignement*, parus chez le même éditeur. Pour son roman *Azyme* (Actes Sud), il a reçu le prix Écritures & Spiritualités 2017.

Reportage suggéré dans le lien suivant :

<https://www.youtube.com/watch?v=DYSSiI8-zLs>



Titre: De la vulnérabilité des hommes : masculin blessé, masculin sacré.
Auteur : JEAN-PHILIPPE DE TONNAC Éditeur : GUY TRÉDANIEL

**LES PRATIQUES
AVEC LE YONI ET
LE LIEN AVEC LA
SEXUALITÉ
SACRÉE.**



Les pratiques sacrées avec Œuf de Yoni, laisser le féminin sacré s'agrandir en nous

Le Yoni en sanskrit désigne les parties intimes des femmes, le vagin, et la connexion avec l'intérieur et l'extérieur de celui-ci. C'est un centre énergétique puissant, capable de conserver des mémoires, des traumas et surtout de donner la vie. Ce le berceau de l'humanité.

Au niveau physiologique : l'intégration d'une pratique avec un Yoni Egg a pour but de tonifier le périnée. Placé dans le vagin, il aide la femme à prendre conscience de ses muscles périnéaux, et à pratiquer des séries en conscience pour serrer et relâcher l'espace du yoni.



Video de référence de [Lilou Macé](https://www.youtube.com/watch?v=AKgbzZnwfn0) qui se formé avec Mantak Chia : <https://www.youtube.com/watch?v=AKgbzZnwfn0>

Formations avec : Chandra Chakra by Shani shani@chandrachakra.com *Voir également l'annexe 6 sur le manuel.

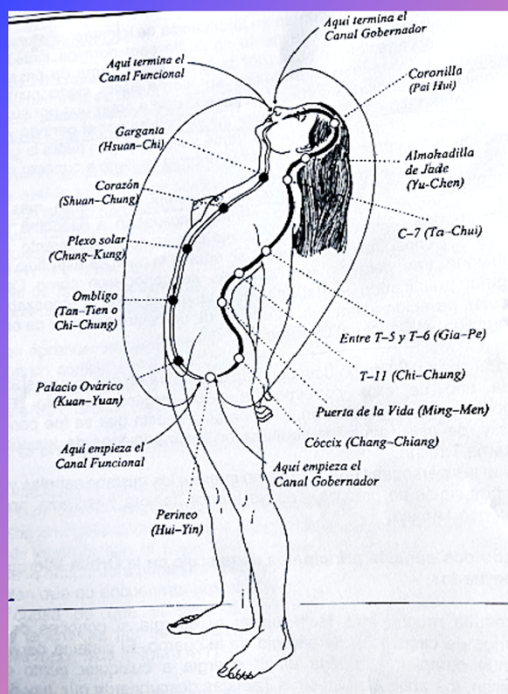
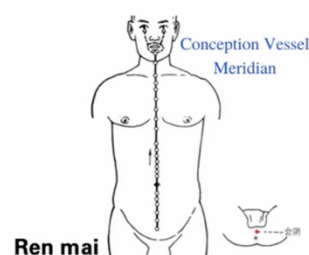
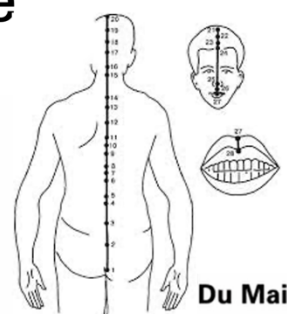
Les pratiques sacrées avec Œuf de Yoni

***Sur le plan énergétique et spirituel,** qui sont les résultats des connaissances des taoïstes en médecine chinoise et en manipulation de l'énergie vitale, l'œuf de Yoni permet de :

- – Éveiller l'énergie de la vie et de la stimuler en abondance,
- – concentrer et déployer l'énergie de base, l'énergie racine, celle de la joie de l'incarnation,
- – purifier les plans subtils et énergétiques des mémoires émotionnelles bloquées dans la matrice,
- – conserver un sourire intérieur qui part du bassin et diffuse dans le reste des centres énergétiques,
- – tonifier l'énergie des reins, source de notre énergie ancestrale,
- – D'effacer les traumatismes générationnels accumulés dans la matrice (lignée maternelle ou paternelle).

La respiration Microcosmique

- Cette respiration Chi Kung revitalise les muscles centraux, le Vaisseau Gouverneur (**Du Mai** (督脉, dù mài), qui remonte la colonne vertébrale et le **Ren mai** ou le **Vaisseau de Conception** fait partie des merveilleux vaisseaux de la MTC qui remonte le centre avant du corps.
- Ces deux vaisseaux sont des réserves d'énergie qu'ils soutiennent les douze méridiens qui déterminent notre santé physique, notre équilibre émotionnel et notre bien-être mental.
- Le vaisseau Gouverneur dirigeant le YANG ou masculin est associé à l'action, à l'attention focalisée, à l'expansion de la sortie vers le monde extérieur.
- Le vaisseau conception est YIN ou féminin et il est associé au calme, à la concentration de l'attention vers l'intérieur et à la relaxation profonde. La respiration orbitale ou bien la respiration microcosmique aide à maintenir l'équilibre entre les énergies YIN-YANG.



Respiration orbitale (5 cycles)

- Inspirez - bassin vers l'avant (si vous êtes debout) contractez les organes génitaux, connectez-vous avec la lumière de l'utérus.
- Expirez - bassin vers l'arrière (si vous êtes debout) - relâchez les organes génitaux - monter cette lumière par la colonne vertébrale.
- Inspirez le bassin vers l'avant (si vous êtes debout) contractez les organes génitaux - nettoyez la tête.
- Expirez le bassin vers l'arrière (si vous êtes debout) - relâchez les organes génitaux - l'énergie vers l'avant.



Espace de pratique

Je vous propose de dessiner votre yoni avant et après une pratique de yoni yoga.

- Vous pouvez utiliser un miroir si vous le souhaitez.
- Ajoutez tout ce que vous considérez comme faisant partie de vous.
- Utilisez des couleurs qui représentent les émotions que vous ressentez.
- Prenez quelques respirations conscientes avant de dessiner.

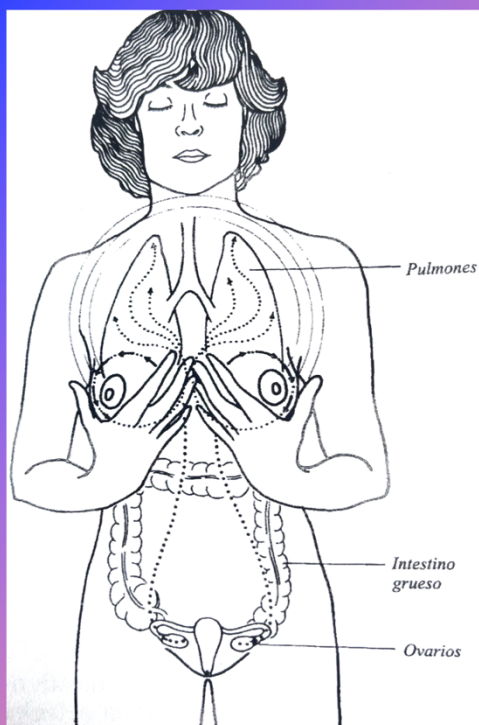
Pratique de yoni-yoga introduction

***Nous commençons par l'Anjali Mudrā en tenant l'Œuf de Yoni dans nos mains.
Nous posons une intention pour la pratique.***

- Ensuite, en récitant le bija mantra **AMO**, nous ressentons la vibration de la lettre **A** dans le plancher pelvien.
- Puis, la lettre **M**, nous la ressentons au cœur.
- Ensuite, avec la lettre **O**, nous faisons vibrer l'énergie du sommet de la tête jusqu'à la yoni.
- Puis, les femmes qui ont déjà une pratique plus avancée avec l'Œuf de Yoni peuvent l'insérer.

Nous expliquons à toutes les femmes où se trouvent les ovaires grâce au Yoni Mudrā.

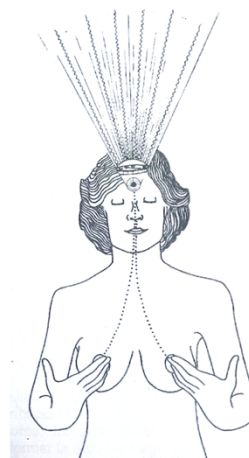




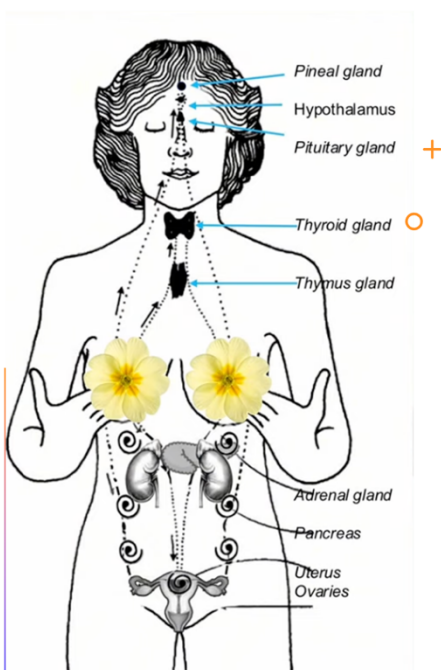
Massages féminins

orgasmique) vers des plans supérieurs. C'est une manière de développer notre spiritualité, d'élargir le Shen et de nourrir nos glandes.

Selon le taoïsme, le terme *Shen* est généralement traduit par « esprit », « conscience » ou « divinité ».



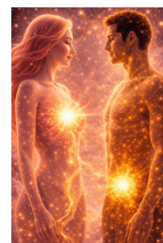
Il est intéressant d'utiliser des nombres maîtres comme le chiffre neuf, qui est souvent associé à des structures de transformation énergétique.



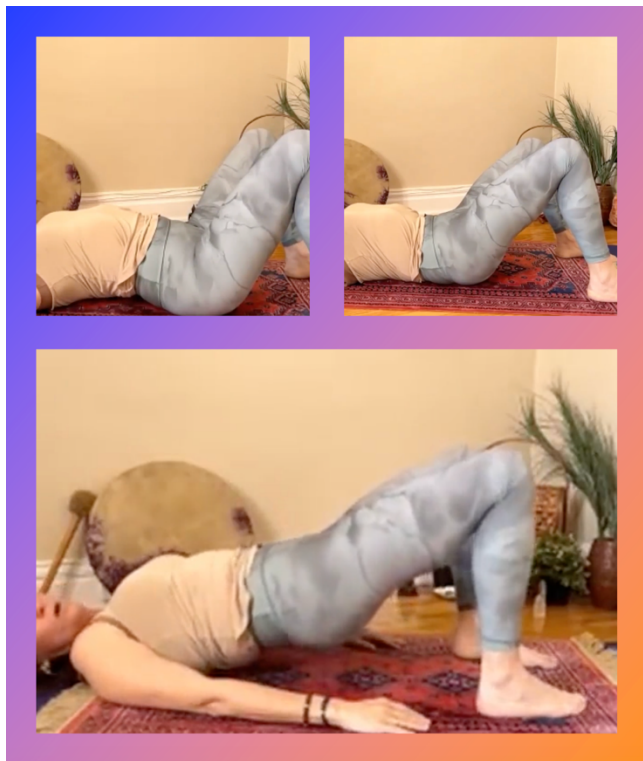
Fleur sacrée, 9 centres-glandes

(approche néo-taoïste inspirée de Mantak Chia)

- Dans cette vision, ces 9 centres peuvent être compris comme une **“fleur sacrée” énergétique**, où chaque glande représente un pétale de conscience :
- en haut : perception spirituelle (pinéale)
- axe mental et régulation (hypothalamus, hypophyse)
- expression et cœur énergétique (thyroïde, thymus)
- énergie de survie et vitalité (surrénales, pancréas)
- création et matrice féminine (utérus, ovaires)



1-2 (ovaires / utérus) → création, sexualité, matrice
3-4 (pancréas / surrénales) → équilibre, survie, énergie vitale
5 (thymus) → ouverture du cœur, immunité, Shen
6 (thyroïde) → expression, voix, identité
7-8 (hypophyse / hypothalamus) → régulation, conscience, intégration
9 (pinéale) → perception subtile, spiritualité



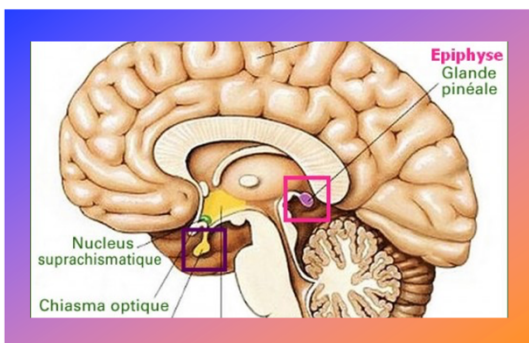
Pratique yoni-yoga

Tout d'abord, on introduit l'œuf (dans le cas où la pratique se fait avec un œuf).

- Premièrement, nous réalisons un massage de la région sacrée avec contraction du périnée et ouverture à l'inspiration. Le dos reste en contact avec le sol : c'est le sacrum qui travaille. Le dos se creuse à l'inspiration et se plaque au sol à l'expiration, tout en contractant la yoni.
- Puis on soulève le bassin en contractant les organes génitaux avec le son « SHHHH », puis on redescend le bassin en émettant le son « AAAHHHH ». On répète ce mouvement plusieurs fois.
- Dans un deuxième temps, toujours allongée sur le dos, on effectue un mouvement rythmé de bascule et de roulement du bassin, sans que les fesses ne quittent le sol.

De préférence, les bras sont placés en arrière afin de diriger toute l'attention vers les hanches et le bassin.

La pratique du massage féminin peut également être intégrée entre les postures.



Observation en Shavasana

Puis, mini-shavasana pour visualiser que toute cette énergie divine de la **Shakti** se dirige vers les glandes pituitaire et pinéale, qui régulent en grande partie notre système hormonal.

Revenir à la visualisation de la fleur sacrée.

🌸 **Fleur sacrée – 9 centres (de bas en haut)**

1. Ovaires
2. Utérus
3. Pancréas
4. Glandes surrénales
5. Thymus
6. Glande thyroïde
7. Glande pituitaire (hypophyse)
8. Hypothalamus
9. Glande pinéale





Pratique du Pelvic Clock « horloge de bassin »

On s'allonge sur le dos, directement sur le sol ou sur son tapis de yoga. Les jambes sont ouvertes à la largeur des hanches et les pieds à plat.

On soulève le bassin pour le placer en position neutre. Les mouvements proposés dans les exercices vus en classe sont basés sur les chiffres de l'horloge.

Par exemple, on appelle « 3-9 » un mouvement de gauche à droite et « 6-12 » un mouvement de haut en bas. Rappelez-vous toujours d'ouvrir et de fermer le périnée en lien avec le mouvement.

En représentant une horloge, toutes sortes de mouvements sont possibles.

• Visualisation de la pratique du pelvic clock:
https://www.youtube.com/watch?v=FV4M__2qRdI&t=34s



Exercice en lien avec la Mère Nature et l'eau

• Assises, en imaginant que nous sommes dans une rivière, nous inspirons une eau pure et cristalline vers la vulve, puis nous ressentons toute cette énergie dans notre ventre.

• En expirant et en ouvrant le périnée, nous offrons une libération à la Mère Nature.

La pratique implique toujours la visualisation, le ressenti, la contraction et la relaxation du périnée.



La sexualité sacrée

D'un point de vue énergétique, chamanique et sacré, le but premier de la sexualité est de nous connecter au mystère de l'Origine de la Création.

En effet, lors d'un rapport sexuel conscient, nous nous connectons à cet instant magique ou l'insondable, le Néant, le divin a donné naissance à l'univers. La sexualité, lorsqu'elle est bien comprise, nous permet d'élargir notre conscience.

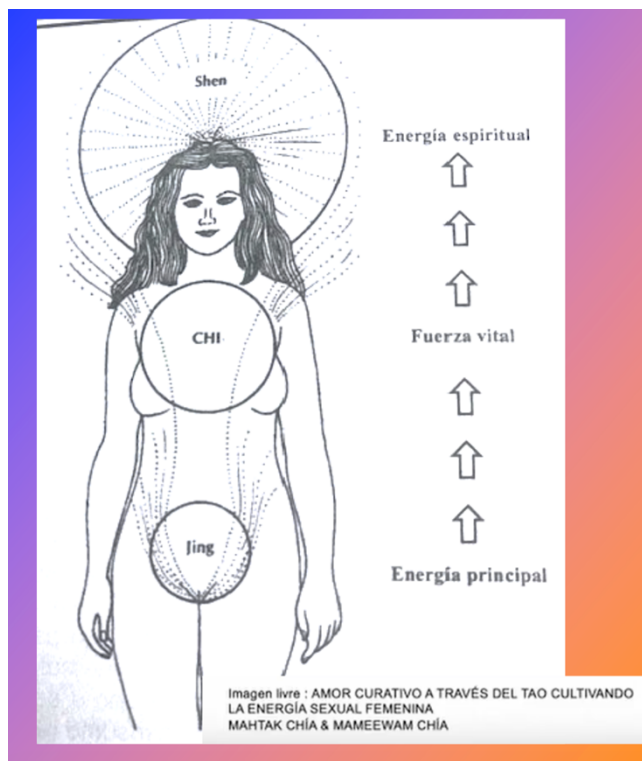
- Elle nous sert à entrer dans d'autres états de conscience.
- Les femmes étant de même essence que le principe créateur, elles expérimenteront la sexualité autrement et avec bien plus de puissance que les hommes.

Les énergies tant de la femme comme de son partenaire doivent être purifiées à priori avec une hygiène énergétique adaptée pour ne pas perturber ou bien contaminer les énergies de la femme.

Attention si les interactions d'énergies non sont purifiées elles ont pour conséquence de nous connecter à notre histoire transgénérationnelle, de nous affaiblir et de cristalliser et d'épuiser nos énergies vitales

- C'est important de procéder régulièrement à une sorte de nettoyage énergétique afin de ne pas être alourdie et de ne pas polluer l'autre.
- **La femme doit absolument se mettre en harmonie avec ses rythmes biologiques naturels et se défaire de tous les sentiments de honte, d'impureté, de pollution et de malédiction attaches soit à sa sexualité, soit à ses menstruations.**
- Se reconnecter et se réapproprier de son pouvoir personnel et ce, quelle que soit sa culture ou son appartenance religieuse

Tel que nous avons vu d'une des façons de réhabiliter le féminin maltraité est de le célébrer en lui consacrant des rituels en lien avec la lune et l'eau. L'autre est de s'approprier de notre sexualité sacrée loin de toute sorte de pollution sociétale en lien avec le masculin toxique. Les femmes ont besoin de se débarrasser de leurs systèmes de croyances du patriarcal imposés et de commencer à débloquer leurs capacités et de célébrer le féminin qu'elles incarnent.



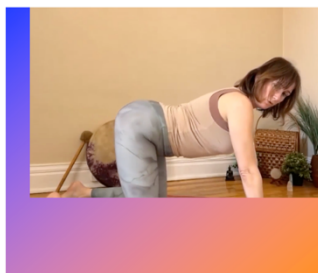
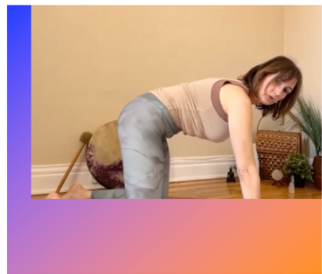
La sexualité sacrée et le trio Jing - Chi - Shen

La sexualité sacrée s'inscrit dans la compréhension du trio fondamental de l'énergie vitale : le Jing, le Chi et le Shen.

- **Le Jing représente l'essence**, la force vitale la plus profonde et la réserve énergétique du corps.
- **Le Chi est le souffle de vie**, l'énergie qui circule et met en mouvement cette essence.
- **Le Shen, quant à lui, est la conscience**, la clarté et la dimension spirituelle de notre être.

Lorsque ces trois forces sont en harmonie, l'énergie circule librement dans le corps, soutenant la vitalité, l'ancrage et l'ouverture du cœur. **La pratique de la sexualité sacrée permet de cultiver, transformer et élever cette énergie, favorisant un équilibre global entre le corps, les émotions et l'esprit.**

- Les bienfaits incluent une meilleure vitalité, une connexion profonde à soi, une stabilité émotionnelle et une présence plus consciente dans le corps.



Série de *Yoga-sensuel*

Mouvements de style vague (ondulations du bassin) dans différentes positions.

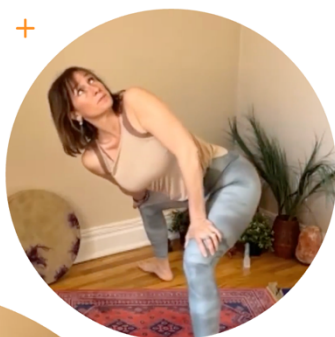
• **Le yoni se contracte et se détend au rythme du mouvement.**

Les bienfaits pour la santé de la femme

Fertilité : Soutient l'énergie reproductive et la vitalité du bassin, favorisant un terrain fertile et équilibré.

Pérимénopause : Aide à stabiliser les variations émotionnelles et hormonales en renforçant l'ancrage corporel.

Ménopause : période de transformation hormonale marquée par la baisse des œstrogènes, favorisant une nouvelle expression de l'énergie vitale, plus intérieure, créative et spirituelle.



Yoga-sensuel, suite

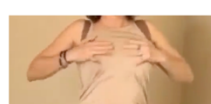
- Dans la posture de la déesse, lorsque les jambes sont en extension, on engage le yoni, puis on plie les jambes et on le détend.
- Dans un deuxième mouvement, on plie les jambes et on bascule uniquement le bassin vers l'avant et vers l'arrière.

Regardez les vidéos de ce cours pour bien comprendre le mouvement et pratiquez-le vous-même.



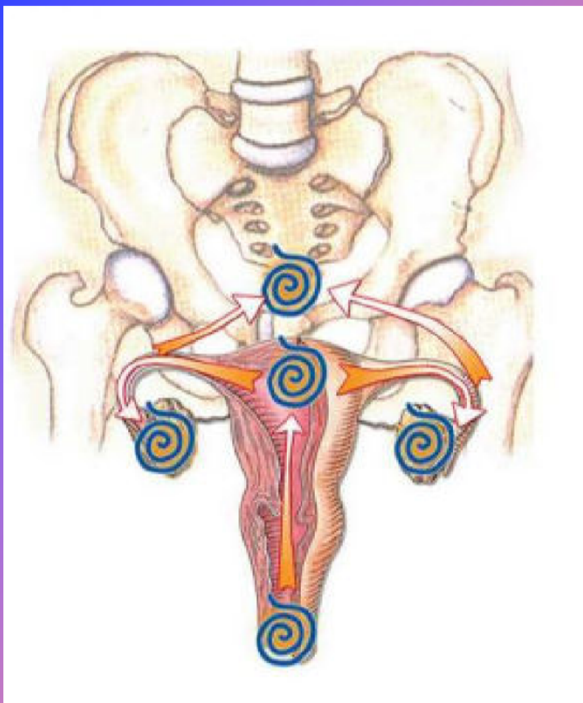
Yoga-sensuel en posture de chaise

Nous effectuons des mouvements pelviens pour nourrir nos ovaires et le deuxième chakra avec l'énergie vitale. C'est un mouvement subtil qui active notre dimension sensuelle.



Puis, en alternance, nous réalisons différentes séries de massages :

1. Masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Le massage maya.
3. Le massage qui élève l'énergie vers le cœur.



Impact des mouvements de Yoni Yoga sur la fertilité et la péri-ménopause / ménopause

- Les mouvements de Yoni Yoga ne créent pas directement les hormones, mais ils agissent sur les conditions globales du corps qui soutiennent l'équilibre hormonal.

Ils favorisent :

1. une meilleure circulation sanguine dans le bassin et les organes reproducteurs
2. une régulation du système nerveux (réduction du stress et du cortisol)
3. une amélioration de la vitalité et de la sensibilité du tissu pelvien
4. un meilleur dialogue entre le corps, les émotions et le système endocrinien

Ainsi, ils soutiennent un terrain corporel plus favorable à la fertilité et à une transition plus harmonieuse en péri-ménopause et ménopause.



Les archétypes féminins

Au sens propre, l'archétype est un type idéal ou primitif, un étalon servant de modèle. Dans une acception psychanalytique héritée de **Jung**, il s'agit d'un symbole universel, intemporel, appartenant à l'inconscient collectif. Autrement dit l'archétype est une image, une représentation porteuse de sens.

Les treize déesses

En particulier, il existe de nombreuses déesses qui nous aident dans notre éveil féminin. Le concept de 13, viens de Jo Jayson dans son livre *Self-Love Through the Sacred Feminine*, où elle a décrit 13 archétypes féminins incarnés à travers 13 déesses principales.

En particulier, j'aime travailler avec l'idée des 13 énergies primordiales que l'on peut trouver manifestées dans divers archétypes. De même, une même énergie peut avoir plusieurs déesses.

Personnellement, je pense que ce point de vue nous vient de l'auteure Jamie Sam avec son excellent livre sur les 13 mères originales, *The Thirteen Original Clan Mothers*.

Les archétypes se combinent pour représenter l'énergie féminine sacrée :



Nous retrouvons ainsi 13 énergies représentées par 13 déesses, à travers ces treize archétypes émerge le modèle du féminin sacré dans toute sa splendeur et sa profondeur.

L'énergie de la reine : se traiter comme la reine que nous sommes (Guenièvre, Marie Stuart, Iseult et Perséphone)

L'énergie de l'amour inconditionnel : s'aimer inconditionnellement pour pouvoir aimer les autres (**Marie Madeleine**, Inanna, Ishtar, Isis).

L'énergie cyclique : accepter le courant de la vie sans le combattre (**Brigid**, Hestia, Vesta, Hécate)

L'énergie de notre pouvoir personnel : honorer sa propre puissance et sa lumière (Isis, **Déméter**, Cérès, Frejya)

L'énergie de la douceur maternelle : être aussi douce envers soi qu'avec un petit enfant (**Gaïa**, Brigid la vierge marie)

L'énergie du courage: croire en nous, en notre mission et en notre valeur sans honte et sans doute (**Jeanne D'arc**, Scathach, Grace O'Malley, Cléopâtre, Lozen)

L'énergie de la joie et de l'espoir : croire en la vie, aux issues positives, même lors des moments sombres (**Miriam**, Ostara, Sarasvati)

L'énergie de la compassion : apprendre à se pardonner et à pardonner aux autres (**Kuan-Yin**, la vierge Maria, la déesse bouddhiste Green Tara)

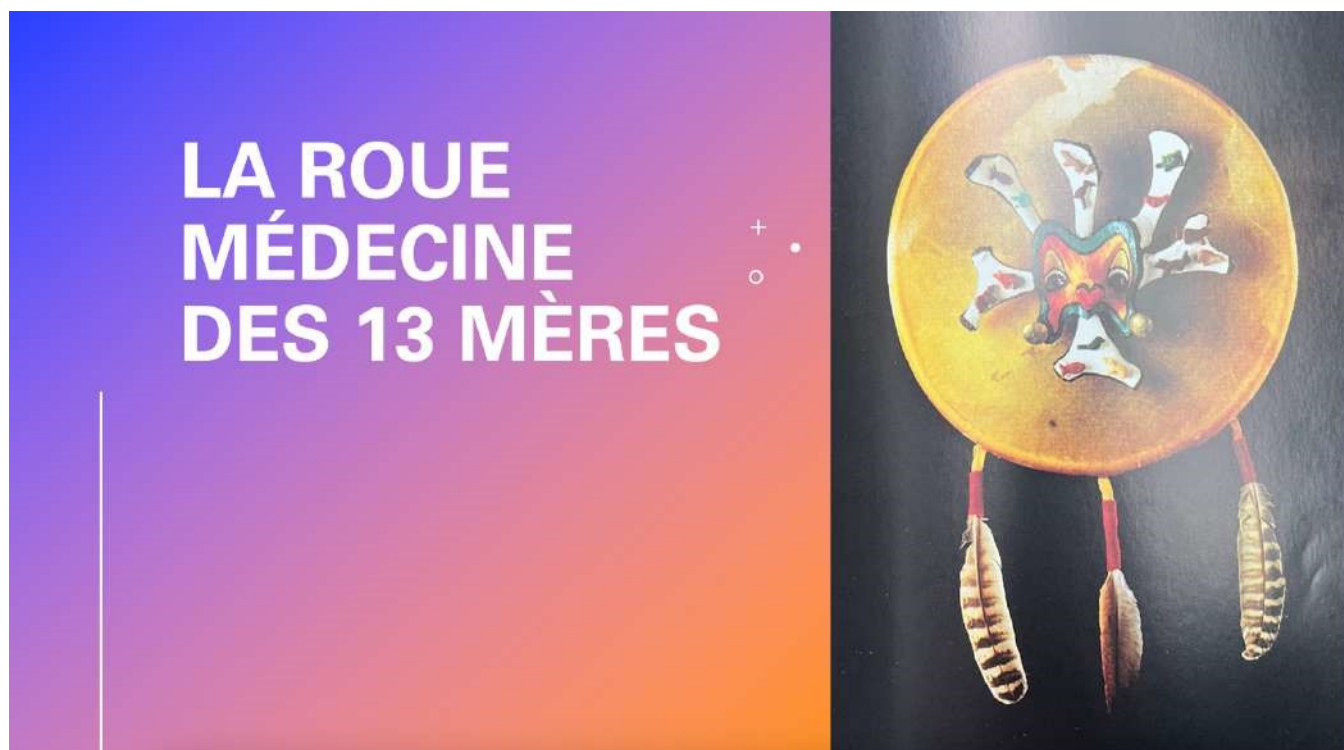
L'énergie des nuances : accepter sa noirceur autant que sa lumière (**Morgan Le fay**, Cerridwen, Hécate, Déméter)

L'énergie de l'indépendance : comprendre que nous sommes la seule et unique maîtresse de notre destinée (**Artemis**, Diane, Athéna, Rhiannon)

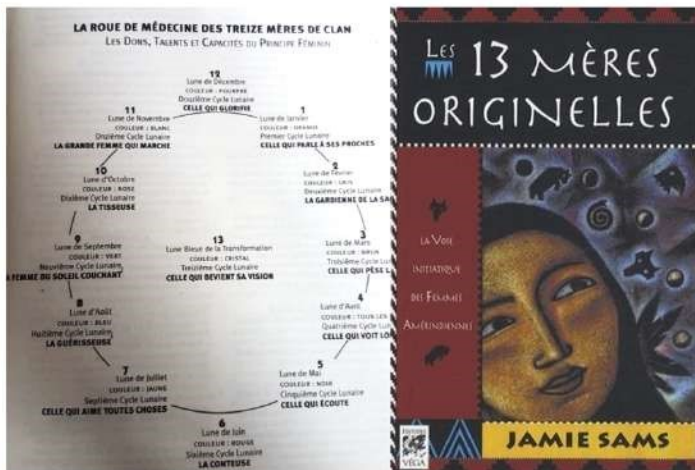
L'énergie de la destruction et du changement : accepter les finalités pour laisser place au renouveau (**Kali ma**, Pele, Morrigan) Kali appartient aux grandes déesses de la Shakti.

L'énergie de l'authenticité : Se défaire des couches superficielles pour laisser rayonner notre moi authentique (**Inanna**, Aphrodite, Istar, Astarté)

L'énergie créatrice universelle : comprendre que tout est relié (**Gran-mère araignée**, Mawu, Dana)



La roue médecine des 13 mères de Clan de **Jamie Sams**



- **Celle qui parle à ses proches** : la première Lune et le mois de Janvier
- **La gardienne de la Sagesse** : la deuxième Lune et le mois de Février
- **Celle pèse la vérité** : la troisième Lune et le mois de mars
- **La femme qui voit loin** : la quatrième Lune et le mois d'avril
- **La femme qui écoute** : la cinquième Lune et représente le mois de mai
- **La conteuse** : la sixième Lune et représente le mois de juin
- **Celle qui aime toute chose** : septième Lune et le mois de Juillet
- **La guérisseuse** : huitième Lune et le mois d'août
- **neuvième Lune et le mois de septembre** **La femme du Soleil couchant** :
- **La Tisseuse** : dixième Lune et le mois d'octobre
- **La grande femme qui marche** : onzième Lune et le mois de novembre
- **Celle qui glorifie** : douzième Lune et le mois de décembre
- **Celle qui devient sa vision** : La mère de clan de la 13^{ème} Lune Bleue

• Les 13 mères originelles - (Reportage offert) : <https://www.youtube.com/watch?v=mH8DD4YJCI&t=8s>

LE SHAKTISME

Les grandes déesses Shakti

Le shaktisme est un courant de l'hindouisme dont les adeptes considèrent la Shakti, énergie puissance divine, comme étant l'Absolu.

Les grandes déesse Shakti, ou Déeses Mères sont :

- **Kālī** (« la noire »),
- **Durgā** (« l'inaccessible »),
- **Sarasvatī** (« essence du soi »), est la déesse hindoue de la connaissance, de la musique, de l'art, de la parole, de la sagesse et de l'apprentissage. Elle fait partie des Tridevi, avec les déesses Lakshmi et Parvati.
- **Lakshmi** (« la Millionnaire »), est l'une des principales déesses de l'hindouisme. Elle est la déesse de la richesse, de la fortune, du pouvoir, de la beauté, de la fertilité et de la prospérité.
- **Bhāvanī** (« Celle qui donne l'existence ») Bhavani se traduit par "donneur de vie", c'est-à-dire le pouvoir de la nature ou la source d'énergie créatrice.
- **Lajja Gauri** est une déesse hindoue à tête de lotus associée à l'abondance, à la fertilité et à la sexualité, parfois décrite par euphémisme comme Lajja ("modestie"). Faisant mes investigations personnelles je considère cette déesse comme : "l'incarnation de la grande énergie du vagin ou déesse Yoni et Bhāvanī comme la déesse de la modestie.

Pour les adeptes du Shaktisme, les Shaktas, le culte est centré sur la Déesse, la mère divine est supérieure à son époux qui ne peut exister sans le principe féminin immanent. La Shakti c'est la Devi, la mère divine soit la puissance divine qui soutient et transforme l'univers. C'est le ventre de toutes les créatures, et c'est à travers elle que l'Un devient la multitude. En effet, c'est l'énergie féminine, en tant que Mère, Mâtā, universelle, qui engendre la Nature ou Prakriti et nourrit l'ensemble des êtres.



Durgā



Sarasvatī



Lakshmi



Bhāvanī



Lajja Gauri

LE TRAVAIL AVEC DES OUTILS DE GUÉRISON





La boussole comme outil magique

- L'un des outils les plus élémentaires du Feng Shui et des rituels **est la boussole**, qui est utilisée pour localiser des zones spécifiques avant de créer, par exemple, un cercle ou de trouver l'endroit exact pour effectuer un rituel.
- La boussole est construite sur la base d'une aiguille magnétique et de plusieurs disques contenant les informations nécessaires aux lectures.
- Certaines boussoles spécifiques à la sorcellerie ou au Feng Shui possèdent également des animaux protecteurs, les 24 directions ou les 28 constellations.

Image Source : architecturaldesing



La baguette magique de pierre

Les baguettes magiques ont une histoire ancienne et riche en traditions et sont le parfait accompagnateur de la sorcière moderne ! Leurs rôles essentiels sont d'appeler l'énergie, de la reprogrammer et de la renvoyer. Elle focalise et émet, elle projette votre intention pour transformer une situation, l'énergie d'un endroit ou d'un objet. Elle permet également de tracer un cercle de protection et d'énergie lors de vos cérémonies.

La baguette représente l'élément **Air** dans la plupart des pratiques **wiccanes** et le **Feu** dans les pratiques ésotériques. Elles sont souvent en bois, parfois incrustées d'argile et de cristaux.

Nettoyage et chargement:

- Il est important de nettoyer régulièrement sa baguette en la déposant sur une plaque de sélénite pour quelques heures. Ou à l'aide de fumigation avec de la sauge ou du palo santo.
- Pour charger votre baguette, simplement l'exposer aux rayons du soleil ou le clair de lune, plus particulièrement lorsque la lune est pleine. Les pierres de cette baguette se chargent spécifiquement avec les rayons de la lune.

Comment utiliser votre baguette magique ?

Comment s'associer à votre baguette et vous connecter à l'énergie de celle-ci :

Tracer un cercle autour de vous à l'aide de la baguette.

Prononcer solennellement et à voix haute votre mantra préféré et votre intention en lien avec le chakra du cœur.

Comment utiliser votre baguette magique ?

• Placez-vous dans une position confortable, videz l'esprit et entrez dans l'énergie du cœur.

• Prenez votre baguette et tenez-la dans vos deux mains, au niveau du cœur.

• Fermez les yeux.

• Méditez quelques instants.

• Imaginez une pure lumière blanche entourer votre baguette, puis vous-même.

• Réfléchissez à ce que vous voulez faire.

• Matérialisez bien votre vœu, sort ou charme dans votre tête.

• Ouvrez les yeux, pointez votre baguette devant vous et imaginez la lumière blanche sortir de votre baguette.

• Formuler votre sort/intention en visualisant la personne, l'objet ou l'endroit touché bien comme il le faut, ou s'il s'agit d'un objet physique présent, simplement le toucher avec l'extrémité de votre baguette.

• **Pour les cérémonies, tracer le cercle autour de l'endroit choisi à l'aide de la pointe de la baguette à la suite des étapes citées plus haut.**

• Notez que lorsque le rituel est fini les pierres ainsi que la baguette doit être purifiées et chargées avec du Palo santo et une plaque de sélénite.



Source : <https://www.lamainbleue.ca>

Film suggéré : Howl's Moving Castle, 2004. Hayao Miyazaki

Livre suggéré : EDOUARD BRASEY, L'ENCYCLOPEDIE du LEGENDAIRE. TRESORS, ARTEFACTS ET ARMES MAGIQUES

Le travail avec des outils de guérison

Il existe plusieurs outils de guérison qui peuvent être utilisés dans le chemin du féminin sacré. **Comme ils sont :**

- **Le pendule :** appelé utilise le magnétisme dégagé par le corps humain ou de son environnement immédiat. Outil utilisé en spiritualité, celui-ci peut servir à nous guider dans nos choix. *(pratiques personnelles)*
- **Les oracles :** Les oracles sont des cartes de divination et de guidance qui peuvent être utilisées pour obtenir des conseils et des prédictions sur différents aspects de votre vie. Il existe de nombreux types d'oracles, chacun avec ses propres symboles et sa propre méthode de lecture. *(pratiques de groupe ou solo)*

LIVRE SUGGÉRÉ : RITUELS, LE LIVRE WOMOON. 2022. CELIA SERVOLÉ. EDITORIAL LA PLAGE.



Le travail avec des outils de guérison, suite

- **La lithothérapie** : désigne une médecine non-conventionnelle qui utilise les pierres pour soigner. (*pratiques de groupe ou solo*)
- **Les encens** : Brûlé pour dissiper la négativité, la spiritualité, purifier les espaces magiques, la consécration, protéger contre le mal, aider à l'harmonisation de l'ambiance avant une pratique sacrée.
- **Les mantras** : une **mantra** peut conduire à une relaxation profonde, et parfois même à des états de conscience altérés, excellents pour introduire une atmosphère spécifique avant ou après un rituel consacré.
- **Le tambour** (voir module spécifique à ce sujet)



Livres suggérés : Créer son propre ORACLE, 2022. Marc Neu. Editions Le totus l'Éléphane.
Le manuel pratique de la sorcière moderne, 2022. Yabyum Rowanroot, Éditeur EXERGUE
Formations dans l'art de l'adivination : <https://www.marc-neu.fr/books>

Source imagen : <https://geraulon.fr/produit/feminin-sacre-2/>



Source imagen : <https://www.yogavalence.net/feminin-sacre/>

Mantras traditionnels du féminin

Mantra Adi Shakti

Le mantra Adi Shakti est un puissant mantra de dévotion et de manifestation. Grâce à Shakti, le pouvoir divin de la mère, nous puisons dans notre propre pouvoir personnel.

Adi Shakti, Adi Shakti, Adi Shakti, Namô Namô

Sarab Shakti, Sarab Shakti, Sarab Shakti, Namô Namô

Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Namô Namô

Kundalini Mata Shakti, Mata Shakti, Namô Namô

Kali Mantra

La déesse Kali symbolise l'énergie de délivrance des forces obscures, de l'égo et de l'ignorance. C'est une des formes les plus puissantes de la mère divine qui permet, par son pouvoir de destruction, de transformer le grossier en pure conscience.

Jaya Mata Kali Jaya Mata Durge

Kali Durge Namô Namah

Kali Durge Namô Namah

Kali Durge Namô Namah

Kali Durge Namô Namah

Mantra Green Tara

Le mantra de la tara verte est utilisé pour affronter la peur et l'insécurité. Le mantra tara vert est composé des mots et syllabes suivants : « Om tare tuttare ture soha ». Il fait référence à Tara, déesse de la compassion universelle et au vert, couleur de la vitalité chez les bouddhistes.

Om Tare Tuttare Ture Svaha

Module 14 – Guérir les blessures féminines

« " Le rituel est un acte poétique dans un monde sans poésie" » Paule Lebrun

La base des rituels féminins est de guérir les blessures féminines et vivre une expérience transformatrice

Une des façons de réhabiliter le féminin maltraité est à travers les rituels. Les femmes ont besoin de se débarrasser de leurs systèmes de croyances du patriarcal imposés et de commencer à débloquer leurs capacités et de célébrer le féminin qu'elles incarnent.

Des rituels en lien avec la lune et l'eau sont plus liés à élever l'énergie féminine ce qui sont plus en connexion au sol, à la mère Terre sont plus dédiés à laisser aller les blessures.

Les bases :

Les liées avec ses capacités naturelles chamaniques qui se trouvent dans leur centre utérus.

Se reconnecter de sa médecine ancestrale féminine et les rapprocher de l'équilibre.

Les aider à connecter avec leurs propres savoirs de guérison (talents et dons naturels)

À savoir : La personne qui donne le rituel devient un médiateur, simplement un guide des énergies de connexion. Elle est un canal. (Voir les 4 fenêtres de la manifestation dans le module 16).



Savoir créer, tenir et soutenir des espace sacrés

- Choisir l'espace approprié à l'avance (choisissez un endroit bien aéré et calme, où la circulation piétonnière est minimale et sans pollution sonore).
- Purifier l'espace avec des encens ou bien de l'aromathérapie avec un vaporisateur d'ambiance aux huiles essentielles.
- Observez que l'espace soit sans encombrement, libéré si nécessaire et équilibrez également les lumières dans la pièce.
- Un espace sacré commence par une simple prise de conscience qui s'agit d'un espace sacré. *Passer du temps à réfléchir à ce qui rend un espace sacré premièrement pour vous ainsi de poser vos intentions dans l'esprit du lieu. Ce sentiment de présence sacré se manifestera aussi envers les autres. Puis, soyez intentionnel et ayez une vision claire de la raison pour laquelle vous voulez faire de cet endroit spécial et heureux.*
- Ajoutez des éléments qui apportent un sentiment de sérénité et de connexion à la nature, profitez pour célébrer le cycle de l'année avec un simple autel saisonnier.
- Apportez des plantes si nécessaire ainsi que des bougies et des petites statues qui symbolisent la puissance de la femme.
- Utilisez des instruments de musique pour créer une vibration ambiance positive, claire et sereine.

Image source : <https://le-chant-des-druides.com/2017/01/11/comment-creez-son-espace-sacre/>

LE CERCLE



La création d'un cercle

- **Rôle** : L'animatrice est la gardienne du cercle. La posture de l'animatrice est neutre, honnête et surtout vraie. Elle devient une facilitatrice d'un espace sacré. Sans attentes, elle est simplement disponible. Elle est dans une écoute sensible, gentille, en amour avec la source et les femmes. Elle réalise un accompagnement émotionnel profond et en face à face des femmes qui lui font confiance. Elle se positionne de manière neutre. La posture, le mouvement, la parole. « Elle devient une accoucheuse de femmes » c'est une femme rituelle qui garde le rythme et la connexion sacrée.
- **Le rythme** : Le temps il est important. 5 rencontres, 3, 2 ? Une seule rencontre ? De combien du temps ? En chaque espace de cercle, il y aura une entrée, un développement et une conclusion.
- **Fixer une tarife ou pas** : Les couts en mode échanges, ou bien de demander aux participantes ? Mettre un prix fixe, ou bien mettre un prix minimum. Gardez à l'esprit qu'il y a peut-être une personne qui n'a pas les moyens et qui a vraiment besoin du cercle pour commencer un processus de guérison. Vous pouvez par exemple offrir le cercle gratuitement à deux personnes. Ou vous pouvez aussi travailler en parallèle pour une association par rapport au féminin.



La création d'un cercle, l'introduction de l'espace sacré

L'introduction dans l'espace : Avec des chaises ? Ou bien mieux avec des coussins par terre ?, avec des tapis ou sans tapis ? Ou bien dans la nature ? **Votre décision ici cela donnera du style à votre cercle. Tout cela génère une caractéristique d'introduction d'une singularité.**

La mise en confiance : Avec la parole en utilisant un bâton parole par exemple, ou bien en présentation d'un thème. Corporellement avec le mouvement, la connexion avec le souffle, avec le partage. Exemple : on se serre la main, on ne juge pas, on parle si besoin, on se connecte avec le cœur avec l'âme et à l'espace et de chacune des femmes avec respect et communion. **(voir également règles de la tente rouge)*

Le thème : Si vous allez travailler sur le cycle des femmes, comprenez que cela ne peut pas se faire en une seule réunion. Il est préférable de tenir plusieurs réunions selon le thème. Les séances, vous pouvez utiliser par exemple le thème des 4 séances de l'année pour réaliser les séances, celles-ci peuvent aussi être en adéquation avec la nature et à la médecine chinoise ou bien en relation avec la naturopathie.

Ou bien sur les thèmes des 13 mères d'originales ou sur les contes du livre, Femmes qui courent avec les loups de Clarissa Pinkola-Estés. Un autre exemple peut-être est de présenter un ORACLE, une carte de déesse et de raconter l'histoire pour faciliter l'ouverture de la conversation.

Un autre exemple est d'y aller avec le jeu du tabou, ceci consiste à faire émerger des sujets qui sont tabous afin de les transmuter et d'y aller vers une transmutation qui permette le développement individuel et collectif.

Le but d'un cercle

Créer une sonorité

- Rappelez-vous que le temps et la méthode est seulement importante afin de créer une atmosphère entre les femmes, cela est finalement le but d'un cercle des femmes. Celui représente le macro-cosmos dans le microcosme, il s'agit d'un ensemble de privilèges équitables créé avec des thèmes universels.

Livre suggéré : Cercles de Femmes. 2022. Anoushka Florence LE LOTUS ET L'ÉLÉPHANT

LA BÉNÉDICTION DE L'UTÉRUS



Image source : <https://www.sabrynabertoud.com>

L'éveil de la femme offert par Miranda Gray

- La bénédiction de l'utérus a été créée par **Miranda Gray** dans les années 90. Elle est l'auteure de **Lune Rouge** et de **Femme Optimale**, tous deux traduits en français, que je recommande fortement.
- Miranda est à l'origine d'un mouvement spirituel féminin en pleine croissance dans le monde entier et initie l'éveil des énergies et des valeurs féminines sur le lieu de travail et dans les affaires.

La bénédiction mondiale de l'utérus qui elle a crée réunit aujourd'hui plus de 210 000 femmes dans le monde dans près de 50 pays différents.

<https://www.mirandagray.co.uk> <https://wombblessing.com>



Qu'est-ce que la Worldwide Womb Blessing® ?

Réveiller notre Féminité Authentique

La Worldwide Womb Blessing est une méditation internationale et une harmonisation énergétique conçue spécifiquement pour les femmes afin d'apporter cette guérison et cet éveil dans leur vie.

L'harmonisation de la Womb Blessing est un processus énergétique pour aligner les femmes sur les énergies féminines universelles et sur la Lune et la Terre, et pour éveiller pleinement les quatre archétypes énergétiques féminins que toutes les femmes détiennent.

Il s'agit d'une activité énergétique de groupe à distance, où la guérison et l'éveil sont axés sur les énergies et les schémas d'âme du groupe de femmes participant à un moment particulier choisi et où les femmes sont connectées via un Womb-Link global. La bénédiction de l'utérus a lieu 5 fois par an.



Méditations de bénédiction de l'utérus

Miranda Gray propose 2 exercices pour se préparer à la **bénédiction de l'utérus**. Ce sont des exercices simples pour éveiller l'énergie.

- **Pour préparer le jour J**
- Prendre 2 jolis bols pour représenter son utérus. De l'eau pour remplir un des bols. Une bougie chauffée plat pour le deuxième bol. Quelque chose à manger pour après la bénédiction. Un foulard pour mettre sur vos épaules lors de la bénédiction pour créer un moment sacré à la féminité

Méditation 1*

Amenez votre conscience dans votre utérus, qui se situe juste sous votre nombril. Imaginez qu'un grand chaudron doré repose dans votre ceinture pelvienne, rempli d'une eau magnifique, claire comme le cristal. Imaginez que vous prenez une grande cuillère en argent avec laquelle vous commencez à remuer les eaux de ce chaudron à l'intérieur de vous. Dessinez des formes dans l'eau, éveillez les énergies. Faites cela pendant cinq minutes et ensuite placez vos mains sur votre utérus pendant cinq minutes.

Il est possible de ressentir des sensations physiques dans votre utérus, des émotions, ou des pensées restrictives. Cela montre le travail énergétique qui se réalise. Pour cela, il est important de boire de l'eau après pour aider le processus de nettoyage qui a pu se faire.

**Voir dans l'annexe 10 pour la méditation de l'arbre utérus.*

Rituels de la lune



Rituels de lune

À la nouvelle lune ainsi comme à la pleine lune, le rituel est une période propice à la réflexion et à la méditation. Généralement, vous expérimentez la visualisation, l'écriture d'un journal intime, l'utilisation de plantes ou de cristaux, la gratitude, etc.

- Cela peut être donné à un grand groupe, en semi-privé ou de façon individuelle.

Pendant la période de **La Nouvelle Lune**

Lors de cette phase lunaire, l'énergie est plus à l'intérieure et elle est propice progressivement à l'initiative, nous nous sentons de fois prêtes à planter les graines de nos intentions pour les 28 jours à venir.

La nouvelle lune est l'opportunité de prendre un nouveau départ. Elle vous aide à ralentir le pas et à analyser la façon dont vous souhaitez évoluez. C'est le moment de dire « oui » et d'accueillir enfin le changement.

Pendant la nouvelle lune, c'est un espace propice pour réaliser :

La méditation, la gratitude, la reconnaissance, et écoute du champ.

Également, se demander :

- Quels sont mes rêves et mes objectifs des prochains mois ?

- Si je ferme les yeux, comment je m'imagine dans les mois à venir ?
- Que souhaiterais-je changer pour me sentir plus en accord avec moi-même, plus heureuse ? • Comment me sentirais-je si je parvenais à réaliser ces rêves ?²

Lune Croissante

- Maintenant que vos intentions sont posées, il est temps de vous atteler à leur réalisation. La lune croissante vous aidera à avancer dans la bonne direction. Ce moment est idéal pour concevoir un plan, une stratégie, vous préparer et être proactif pour développer un projet réalisable.

Pendant La Pleine Lune

La pleine lune est le moment pour les graines plantées durant la nouvelle lune, de germer, et même si tout n'est pas déroulé comme prévu, fêtez vos victoires, qu'elles soient petites ou grandes. Profitez de cette pleine lune pour réévaluer (si nécessaire) les intentions préalablement posées. Cette phase de la Lune favorise l'abondance : profitez-en pour attirer à vous le meilleur.

Lors de cette phase lunaire, l'énergie est plus vers l'extérieur et elle est propice pour :

Magnétiser l'eau : (laisser une nuit dans un bocal fermé à la lumière de la lune) placer une intention et la boire dans la semaine.

Chargez les cristaux : placez-les une nuit à la lumière de la pleine lune, cela nettoie le cristal, puis lui attribue une valeur particulière.

Faire du feu et chanter

Également, se demander :

- Qu'est-ce qui m'a plu et que je souhaite garder dans mon quotidien ?
- Quels sont mes plus beaux souvenirs et mes plus grandes fiertés ?
- Qu'est-ce qui m'a contrariée, déçue ou attristée et dont je ne veux plus dans ma vie ?
- À quoi voudrais-je laisser plus de place et que je n'ai pas pris le temps de faire ?
- Au contraire, que voudrais-je moins faire, car cela me demande trop de temps ou d'énergie ?

² 4 Livre suggéré : Luna : Harness the Power of the Moon to Live Your Best Life, [Tamara Driessen](#). 2021. [Penguin Books Ltd](#)

Lune Décroissante

- La lune décroissante est le moment idéal pour vous débarrasser de tout ce qui vous empêche d'aller de l'avant, telles que vos croyances limitantes, certaines relations ou situations. Travaillez en accord avec cette phase lunaire pour mettre de l'ordre dans votre vie et créer de l'espace pour ce que vous souhaitez accueillir.

La lune Bleue

Aujourd'hui, on nomme **Lune bleue** à la deuxième Pleine Lune d'un même mois. Elle est assez rare. *À savoir : cette année 2023 nous aurons deux pleines lunes dans le mois d'août.*

- C'est une lune qui apporte un pouvoir double et une énergie très puissante.
- Elle s'appelle également « lune de Sorcières » et « lune des buts ». C'est en effet lors de ses rares apparitions qu'étaient célébrés des rituels d'initiation, ou ceux qui marquaient un nouveau départ, ou de nouveaux buts à atteindre.
- Cette lune était aussi utilisée pour faire le point sur nos "erreurs", les identifier, tenter de trouver la cause de nos "échecs" et pour envisager les changements nécessaires dans notre comportement afin d'améliorer notre parcours et lui donner de meilleures chances de réussite.

La Lune Noire

- Par opposition à la Lune Bleue, la **Lune Noire** est la deuxième Nouvelle Lune d'un même mois.
- Elle est également très rare, elle aussi a un pouvoir double et une énergie très puissante.
- Les personnes axées vers la magie sombre ont leur déesse de la lune qui s'appelle Lilith. Celle-ci est associée à La Lune Noire.³

³ 5 Source : Livre **Almanach des sorcières. 2022. Opakiona Blackwood, Avy Raé**, Éditeur **CONTRE-DIRES**



La tente rouge, rituel pour **guérir nos blessures intimes**

La tente rouge nous vient de la tradition des Amérindiens qui l'appellent la "**Moon Lodge**". OÙ se crée un regroupement des femmes en un lieu qui leur est dédié lorsque la femme menstruée ou bien pour célébrer les grands événements de la vie sexuelle d'une femme : puberté, grossesse, naissance, ménopause. **On retrouve aux quatre coins du monde ces traditions de transmissions et de célébrations entre femmes.**

Actuellement, les rituels de tente rouge sont offerts pour guérir les blessures féminines généralement après un trauma, violence domestique, accouchement difficile, etc.

Mais aussi le but de la tente rouge moderne est de se retrouver entre femmes pour guérir ensemble et recréer cette transmission de femme à femme dans un lieu qui invite au partage de nos vies.

La forme et la couleur : ce cocon rouge qui forme la tente est le symbole parfait de notre **matrice, notre ventre, notre utérus, notre grotte sacrée** et en cela, les femmes peuvent se sentir comme chez nous, en sécurité. **C'est donc ultimement le lieu idéal pour guérir nos blessures internes !**

Les tentes rouges autre forme de créer cercles

Les Tentes Rouges et autres formes de cercles de femmes sont littéralement en pleine effervescence à travers notre planète, et ceci n'est nullement un hasard. Consciemment ou non, les femmes se réveillent. Elles ont ce désir de se retrouver ensemble dans un univers sain, sans compétitivité, ni action, ni réaction. » Marie Touffet, thérapeute et accompagnante de la femme ».

Définir le lieu : la tente rouge peut être installée dans une pièce de la maison ou à l'extérieur. Elle peut également se faire dans une yourte ou tente inuit. Elle se déroule à un moment choisi de la journée ou de la soirée. Elle peut se faire un soir de pleine ou nouvelle lune et ainsi apporter aux femmes ces énergies particulières.

Développement de la tente rouge | Comment se déroule une tente rouge ?

Une femme organise la tente et en devient la gardienne. Elle peut être thérapeute, doula, chamane ou tout simplement une femme désireuse d'apporter cet espace très spécial et bénéfique qu'est la tente rouge.

Duration : La tente dure environ deux heures et demie.

Les étapes :

- Accueil par la gardienne,
- les femmes s'assoient en cercle,
- la gardienne rappelle **les règles de la tente** (voir la diapositive suivante)
- guider vers la sonorité : les femmes se donnent la main pour se relier énergétiquement et sceller leur promesse de bienveillance entre elles,
- la gardienne dépose un objet de parole au centre, où peuvent se trouver des bougies ainsi qu'un autel

• l'objet (*habituellement un bâton parole*) est pris lorsqu'une femme veut parler, après il est déposé au centre et ainsi au tour de rôle pris par une autre femme. Libre expression est bienvenue (chanter, raconter une histoire, lire un poème, etc.) la femme est libre de s'exprimer comme elle le désire dans le respect des règles de la tente.

• **À la fin de la tente**, la gardienne annonce la fin du cercle et invite les participantes à se lier symboliquement grâce à un fil rouge qui est passé derrière de chacune.

• Chaque femme coupe un morceau du fil et peut, si elle le désire, en faire un bracelet lui rappelant les jours suivants cette belle expérience vécue ensemble.

• Les femmes se redonnent la main comme au début du cercle dans la gratitude et le respect de chacune.

Les règles facilitant un espace de tente rouge

Voici quelques exemples de règles facilitant un espace dans lequel chaque femme est en mesure de déposer en toute sécurité ce dont elle veut se libérer, s'alléger ou tout simplement exprimer ce qu'elle ressent au tréfonds d'elle-même*

1. Confidentialité, ce qui est déposé ici dans la tente y reste.
2. Parler au "je" et éviter tout autre pronom qui inévitablement désigne, juge ou parle pour les autres sans leur accord.
3. Ne pas nommer les personnes présentes ou reprendre ce qu'elles ont partagé en leur nom.
4. Le temps et la prise de parole doivent être respectueux et respectés, tant que le bâton de parole est tenu.
5. La prise de parole est facultative. Il est possible de garder le silence.
6. Le silence doit être respecté, un temps de recueil est nécessaire après chaque prise de parole.
7. Le conseil n'est pas admis. En effet dans la vie de tous les jours, lorsqu'une femme près de nous est dans le désarroi ou nous offre sa problématique, il est impossible de ne pas lui venir en aide en lui offrant non seulement son écoute, mais aussi notre expérience et conseil. Ceci peut en effet se révéler très utile, mais ce n'est pas le but d'une Tente Rouge. La Tente

Rouge nous donne l'opportunité de parler et d'être écoutée dans le respect et la liberté totale.

8. Si vous avez besoin de quitter le cercle pour aller aux toilettes ou sortir, veillez à le contourner.
9. La gardienne se réserve le droit d'interrompre le cercle en prenant son tour de parole afin de rappeler ces règles et d'imposer un moment de silence s'il y a débordement afin de veiller au bon fonctionnement de la tente.
10. La gardienne accepte d'être rappelée aux règles de la tente si elle venait à ne pas les respecter elle-même !

11. Si une femme éprouve un quelconque malaise ou gêne lors d'un cercle, elle peut l'exprimer en son nom lors d'une prise de parole, ou si elle préfère, peut en discuter en dehors du cercle avec la gardienne.

* Ces mêmes règles sont généralement reprises dans d'autres types de cercles.



Le rituel Yoni-Steam

Le **yoni-steam**, ou bain de vapeur vaginal, est un soin ancestral, physique et émotionnel qui est basé sur les pratiques traditionnelles et anciennes de vapeur vaginale d'Afrique et de cultures indigènes du monde entier. Le rituel peut être individuel ou bien de groupe. ⁴

Il s'agit d'un rituel simple et à la fois puissant qui se trouve accessible à toutes permettant, en suivant quelques règles élémentaires, de retrouver la pleine puissance de la guérison de leur féminin.

Choisir les plantes qui sont bien adaptées selon les besoins de la personne par exemple : règles douloureuses, infertilité, libido en berne, post partum, ménopause, infections, etc.

⁴ Yoni steam : un rituel féminin ancestral , 2022, LHOTTE Aurore, Editions Jouvence

Il peut être adapté également aux cycles des saisons ou de la lune.

Précautions: ne jamais utiliser le sauna vaginal pendant les menstruations, en cas d'infection (cystite, etc.), si vous portez un stérilet (hormonal ou cuivre), ni pendant la grossesse. Très bon en post-partum !

- **Les soins Yoni Steam sont un complément à la médecine. En aucun cas ils ne peuvent se substituer à un traitement médical.**
- **Si vous accompagnez ce rituel, il est conseillé de faire remplir au préalable un formulaire (d'accord et en savoir plus sur elle) du client qui suivra le rituel.⁵**

Les étapes du Yoni-Steam

- 1.) Installez votre tabouret ou tout ce que vous utilisez dans un endroit confortable et calme avec votre journal et votre stylo, un verre d'eau et tout objet d'autel à proximité. Vous pouvez utiliser du palo santo ou de la sauge pour éliminer toute ancienne énergie dans l'espace.
- 2.) Placez vos herbes et fleurs dans votre pot à couvercle ou votre mijoteuse, puis versez de l'eau bouillante dessus. La chaleur aidera à extraire les huiles volatiles des herbes. (5 ou 10 min) Placez la marmite ou la mijoteuse sous votre tabouret avec le couvercle complètement fermé, afin que la vapeur ne s'échappe pas.
- 3.) Si vous voulez tirer une carte de tarot, ce serait le moment idéal pour le faire. S'il y a un autre rituel que vous souhaitez inclure dans cette pratique, faites-le. Vous pouvez lire un passage d'un livre inspirant, répéter un mantra plusieurs fois, dire une prière, tout ce qui résonne en vous.
- 4.) Déshabillez-vous de la taille vers le bas. Vous pouvez utiliser une serviette ou bien jupe comme rembourrage pour vos fesses sur votre tabouret ou tout ce sur quoi vous êtes assis. Mettez vos chaussettes et/ou pantoufles. Enroulez un drap autour du bas de votre corps, puis enroulez au moins une autre couverture autour de vous. Les couvertures doivent atteindre le sol afin de créer une tente autour de votre corps. Gardez à l'esprit que plus les couvertures que vous utilisez sont lourdes et épaisses, plus la vapeur sera chaude.

⁵ 7 YONI STEAM: Divine Feminine Hygiene, 2015, [Iya Olosunde Ajala](#)

- 5.) Une fois que vous êtes prête, relâchez la vapeur très lentement. Commencez par retirer le couvercle d'environ un demi-pouce. La chaleur ne doit pas sembler intense, mais légère au début et augmentera lentement au fil de la vapeur. Si vous pensez qu'il ne fait pas assez chaud, vous pouvez retirer le couvercle d'un demi-pouce supplémentaire. Procédez simplement avec prudence.
- 5.) Steam à la vapeur pendant 20 à 30 minutes. Vous pouvez utiliser ce temps pour méditer, aller vers l'intérieur, écrire dans votre journal, être contemplatif, lire de la poésie, écouter de la musique ou une méditation guidée, tout ce dont vous sentez avoir besoin sur le moment.
- 6.) Une fois que vous avez terminé la cuisson à la vapeur, vous pouvez offrir l'eau imprégnée d'herbes à toutes les plantes de votre jardin auxquelles vous souhaitez accorder une attention particulière.



Les plantes de base

Au Mexique, les bains de vapeur vaginaux font partie des rituels féminins dès que les jeunes filles ont leurs premières menstruations. *(Invitées par les aînées à vivre une cérémonie et un rituel pour honorer ce passage de vie de fille à femme)*. Pour ces jeunes filles, un bain de vapeur aux fleurs est choisi et fait une seule fois à chaque cycle. Pour les jeunes femmes (adolescentes), les fleurs seules sont utilisées, tandis que pour les femmes, les fleurs et les herbes sont utilisées. Si une femme subit un trauma, des herbes fortes et purifiantes seront alors choisies.

Il y a 10 plantes médicinales privilégiées, mais attention tout dépend du besoin particulier que la femme cherche à guérir.

(J'ai mis aux plantes qui est utilisée aux cas particuliers)*

1. **Feuilles de citronnier** : Les feuilles, consommées en infusion, sont calmantes, antispasmodiques.

2. **Feuilles d'oranger** : Avec leurs propriétés drainantes et purifiantes, les feuilles d'Oranger contribuent au corps en évacuant les toxicités qui les encombrant.

3. **Le romarin** : Les bienfaits du romarin sur la santé sont également expliqués par l'action anti-infectieuse, antibactérienne et antifongique de son huile essentielle. Cette plante est anti-inflammatoire, exerce des propriétés vasculo-protecteur et soutient les fonctions métaboliques. Décongestionnant veineux. Le romarin est un stimulant nature très efficace. Genre : Masculin.

Planète : Soleil Élément : Feu Pouvoirs : Protection ; guérison ; santé ; sommeil ; purification. C'est la plante qui nous donne la force de continuer.

4. ***L'eucalyptus** : Anti-inflammatoire et anti-infectieux. L'usage de l'Eucalyptus en magie sert à appeler la protection, l'harmonie, la guérison. Par extension, il est très utile dans les rituels contre les mauvais esprits.

5. ***La rue** : Les vertus de la rue officinale sont connues depuis la nuit des temps., elle tonifie les artères, protège les vaisseaux capillaires et renforce leurs parois. Elle soigne également les varices, les œdèmes et les problèmes circulatoires, en plus d'éviter les hémorragies internes. Elle n'est pas recommandée durant la grossesse, car elle peut entraîner des avortements non désirés. Il est important de préciser que consommer de la rue en grandes quantités peut être toxique. Protection : c'est l'une des vertus les plus connues de la rue, elle préserve de l'envie et crée un champ protecteur autour de celui qui la possède.

Ondes positives : la rue attire les bonnes personnes dans nos vies, tant dans les relations amoureuses que dans les relations de travail. Vertus en Soins et en purification de l'ambiance. Par rapport à l'énergie de la guerrière.

6. ***Basilic sacré** : Dissipe la confusion, les peurs et la faiblesse.

7. **La camomille** (manzanilla en espagnol) | La Force dans l'adversité grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, elle pourrait aussi vous protéger contre les petites maladies digestives. L'infusion de camomille refroidie combattrait également les infections de la bouche et les maux de dents.

8. **Le Framboisier** (*Rubus idaeus*) : C'est une plante de choix. Il harmonise le cycle féminin, accompagne les femmes de l'adolescence à la ménopause en passant par la grossesse, l'allaitement... Il permet un travail en profondeur, nourrit les tissus et renforce le plancher pelvien. Il est nutritif, alcalinisant, riche en tannins et minéraux, essentiels à la bonne santé des organes féminins. Le framboisier est aussi d'une grande aide pour tous les problèmes de traumatismes de la matrice (fausse couche, avortement, viol, etc.).

9. **La Camomille** matricaire (*Matricaria chamomilla*): connue pour être sédative, elle apaise le corps, le système nerveux, les démangeaisons, aide au sommeil, soulage l'anxiété, troubles digestifs, douleurs lors du cycle menstruel, maux de gorge. Elle va détendre les tissus et apaiser cette zone.

10. **La Calendula** (*Calendula* ou *souci officinalis*): Régule et soulage les règles, apaise les démangeaisons, irritations, rougeurs, inflammation de la peau, un puissant régénérant et cicatrisant.

Les fleurs

Presque toutes les fleurs sont les bienvenues, celles-ci sont beaucoup plus douces que les plantes médicinales. **Vous pouvez utiliser :**

- **La Rose (Rosa) :** La rose est une fleur tonique et astringente, revitalisante, régénératrice et cicatrisante. L'essence de rose contient une substance anesthésique qui calme la douleur et l'inflammation. Sur le plan émotionnel, elle est très efficace contre l'anxiété et le stress, le surmenage, les émotions fortes et les dépresses passagères. **Elle apporte douceur et amour de soi.**
- **La Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*) :** douce et réconfortante, la lavande réduit les spasmes et décontracte les muscles en plus d'amener du mouvement dans le bassin. Elle calme aussi l'anxiété et aide à trouver le sommeil. Elle décontracte les muscles, cicatrise et possède des propriétés régénératrices cutanées puissantes. La Lavande officinale a aussi une action apaisante, anti-inflammatoire et antalgique.
- Vous pouvez aussi ajouter des huiles essentielles, du miel, de l'eau de rose ou d'oranger, de la pelure d'orange hachée ou toute autre fleur que vous chérissez !



Image source : <https://femmelumineuse.com/>

Les postures pour le Yoni-Steam ainsi que ses bienfaits

Les positions peuvent changer pendant que la vapeur fait son travail. Cependant, il faut tenir compte du fait que la vapeur ne s'échappe pas et que vous vous couvrez bien avec les couvertures à chaque changement de position.

Voici quelques-uns des bienfaits qui sont rapportés par les femmes qui s'adonnent à cette pratique.

- Favorise la guérison du système reproducteur post-accouchement
- Tonifie la région du périnée
- Reconnecte avec cette zone sacrée
- Libère les traumas et les énergies négatives refoulées
- Régularise les cycles menstruels, réduction du flux et de la couleur brune (résidus)
- Réduits les douleurs, crampes et autres signes liés au cycle menstruel
- Améliore la fertilité
- Favorise la guérison des kystes ovariens, fibromes utérins, prolapsus utérin, endométriose.
- Apaisement de l'épisiotomie, déchirures vaginales et cicatrices de la césarienne
- Favorise la guérison des hémorroïdes
- Soulage les symptômes de la ménopause
- Élimine les toxines du corps, en particulier de l'utérus
- Reconnecte avec le féminin sacré

LE RITUEL BLESSINGWAY



Les origines du Blessing Way

Une voie de bénédiction est une cérémonie intime qui vient de la tradition *Navaho* qui honore la transformation de la femme de jeune fille à mère.

- Les Navajos sont originaires du nord-ouest du Canada et de l'Alaska vers le **XVe siècle**, et bon nombre de leurs traditions ont survécu à travers le temps. **Leurs arts, y compris le tissage, la vannerie, la poterie et la fabrication de bijoux, continuent d'être transmis aux filles et petites-filles.**

Le rituel traditionnel

Le **Blessingway** est une cérémonie centrale d'un système complexe de cérémonies de guérison Navajo connues sous le nom de **chants ou chants, conçues pour rétablir l'équilibre dans le cosmos.** Les anthropologues ont regroupé ces cérémonies en six grandes divisions : les Blessingways, les Holyways, les Lifeways, les Evilways, les War Ceremonials et les Gameways.

Certaines parties du général Blessingway, en particulier les chansons, sont incluses dans la plupart des cérémonies Navajo. **Contrairement aux autres cérémonies de guérison, les**

Blessingways ne sont pas destinés à guérir la maladie, mais sont utilisés pour invoquer des bénédictions positives et éviter le malheur. Le

Blessingway est relativement court, ne dure que deux nuits et fait souvent partie de rites plus

longs. Entre autres choses, il est exécuté pour

bénir et protéger la maison, pour prévenir les

complications de la grossesse et pour améliorer la bonne fortune que les participants et les

participants espèrent favoriser grâce au kinaalda (rites de puberté des filles).

Dans le cadre des pratiques religieuses Navajo, le Blessingway est considéré comme un événement hautement spirituel, sacré et privé.

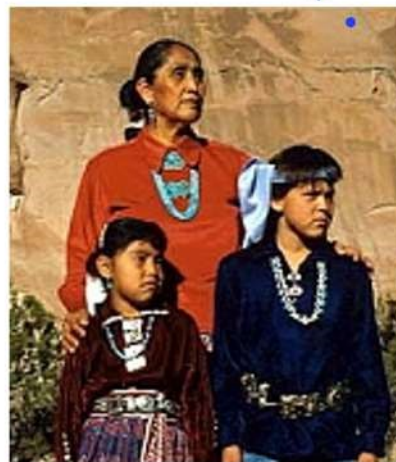


Image source : <https://fr.wikipedia.org/>



La cérémonie de bénédiction est actuellement utilisé comme un moyen d'aider à générer l'autonomisation de la naissance.

- La cérémonie de la voie de la bénédiction est l'occasion idéale pour le couple enceinte de **se connecter avec leur communauté** et entre eux alors qu'ils se préparent à la naissance de leur bébé.
- Il est si important **d'honorer chaque famille** alors qu'elle s'embarque dans cet incroyable voyage qui change la vie à travers la grossesse, la naissance et la parentalité.
- Il permet à la femme enceinte de se sentir supportée pour « sa tribu » donnant du sens à la grossesse et à l'acte de donner la vie.
- La cérémonie est centrée sur elle, la voyant comme une déesse. Ainsi, il valorise les énergies sacrées des femmes.
- Entourée de femmes chères à son cœur, la future maman se retrouve pendant quelques heures dans une bulle d'intimité où chacune des participantes lui offre attention et bienveillance pour célébrer avec tendresse sa grossesse et son futur accouchement.
- C'est un rituel spirituel axé sur les femmes, contrairement au baby shower qui peut être plus matérielle et superficielle, ne considérant pas la femme mais uniquement le **bébé (il faut toujours tenir compte de la façon dont il est organisé, car l'accent peut changer complètement)**

L'organisation

***Le nombre d'invitées :** le Blessing Way est une fête entre femmes dont les participantes sont choisies avec soin par la future maman. Le nombre d'invitées se situe généralement entre 3 et 8 participantes afin que la cérémonie garde son caractère sacré et intime.

La durée : la cérémonie dure environ d'entre 4h et 5h

Le lieu : elle se déroule dans un lieu propice au lâcher-prise et à la fête, il peut s'organiser à son domicile, chez une amie, en pleine nature, ou bien dans un salon privé.

L'atmosphère : le principal est de pouvoir y créer une atmosphère intime qui privilégie la simplicité, l'authenticité et les confidences.

La personne qui l'organise : elle peut être organisée par la femme enceinte, par une amie, un professeur de yoga, une Doula, ou toute autre personne qui se propose de le faire. Généralement, il est beaucoup plus pratique d'engager une personne formée qui saura guider la cérémonie en laissant les amis, la famille et la maman libres de vivre l'expérience.

À quel moment de la grossesse ? le rituel du Blessing Way est une cérémonie pleine de chaleur et de partage qui s'organise durant le dernier trimestre de grossesse de la future maman.

**À noter : certaines personnes veulent un grand rassemblement avec tous leurs amis proches pour célébrer leur grossesse et leur naissance à venir, et elles brillent vraiment dans un groupe plus large. D'autres femmes préféreraient un petit groupe intime des femmes les plus proches de leur cercle. Certaines femmes veulent que leurs manières de bénir soient très cérémonieuses, et d'autres veulent que ce soit plus détendu, comme une fête.*



Les activités généraux

Le Blessing Way s'organise en trois parties :

1. l'ouverture de la cérémonie qui se concentre sur la femme célébrée.
2. l'essence même de la cérémonie avec le déroulé des différentes activités qui relient les femmes présentes entre-elles, avec et autour de la future maman.
3. la clôture de la cérémonie qui rassemble les énergies des différentes participantes pour faire de ce moment un souvenir fort et sacré.

Selon les envies de la future maman, les participantes pourront :

lui masser les pieds, la tête, le visage, les mains, le dos,	lui coiffer les cheveux d'une manière particulière,	réaliser une couronne de fleurs,	la bercer, prendre soin d'elle, lui dire des mots doux,	lui dessiner sur le ventre ou lui peindre un tatouage corporel,	réaliser un moulage de son ventre avec du plâtre,
lui fabriquer un collier d'accouchement,	chanter, danser, méditer, faire des vœux,	manger, boire du thé, partager des histoires,	célébrer en dansant en faisant yoga ensemble,	Inviter à la guidance à travers un tirage d'oracle.	Cérémonie de cacao sacré. Et bcp plus !

N'oubliez pas que ce ne sont là que quelques idées pour vous aider à guider le chemin de bénédiction d'une femme enceinte. Il existe un nombre infini de façons de personnaliser la voie de bénédiction. Je vous encourage à prendre certaines de ces idées et à faire preuve de créativité, à trouver vos propres façons de guider cette célébration.

10 activités étoilées, des idées pour les manières de bénir

1. Bénédiction des perles : chaque personne est invitée à apporter une perle spéciale qu'elle a choisie pour la mère. La perle doit être quelque chose que l'invité a choisi en pensant à la mère. La perle peut signifier la naissance, les bébés, la féminité, la transformation - tout ce que le donneur se sent poussé à donner. Dans le sens de la bénédiction, nous enfilons toutes les perles sur un cordon que la mère pourra porter ou avoir pendant le travail. De nombreuses mères ont déclaré que ces perles de naissance leur donnaient force et concentration pendant le travail. C'est un moyen puissant et tangible pour la nouvelle mère de se rappeler à quel point elle est soutenue.

2. Bol de farine de maïs : Chaque femme a la chance de placer ses pieds dans mon bol de bénédiction. Ce bol était mon bol de bénédiction et mon bol de mariage. Le bol est rempli de semoule de maïs qui représente la fertilité, et j'ajoute également de la lavande aromatique et des pétales de rose. Un à la fois, les invités s'agenouillent devant leur amie et lui massent les pieds. Alors qu'ils massent ses pieds, ils offrent de bons vœux, de bonnes pensées et des bénédictions pour elle et sa naissance.

3. Laver ses pieds : Après le massage à la farine de maïs, elle a besoin que ses pieds soient nettoyés. Pour moi, laver doucement les pieds de la mère à l'eau tiède est une leçon d'humilité. Je m'agenouille devant elle pour lui montrer mon soutien et ma confiance en sa capacité à accoucher de la manière qui lui convient. Cette activité féminine est très nourrissante et stimulante.

4. Se laver les mains : Se un moyen d'inclure les hommes dans la cérémonie en se lavant les mains. Il est symboliquement nettoyé de toutes les choses supplémentaires qui les empêchent d'être pleinement présents et engagés dans la naissance à venir. Les hommes traversent aussi cette énorme transition de vie ! Il est essentiel pour eux de savoir que nous, en tant que communauté, sommes là pour les soutenir alors qu'ils entrent dans le rôle de Père.



Source image : <https://www.natureetdecouvertes.com/>



Ingredients: Epsom Salts, Lavender Flowers*, Rosemary Herb*, St. John's Wort Herb & Flower*, Ceremonial White Sage*, and Sodium Bicarbonate. *Organic or Wild Crafted

10 activités étoilées, suite



5. Allumer la bougie de naissance : Assurez-vous d'avoir une bougie principale plus grande que les autres que généralement est placé au centre du cercle également d'avoir suffisamment de bougies pour tous les invités. Ce sera la bougie de naissance de la mère. Elle l'allumera quand elle entrera en travail. Demandez à la mère d'allumer sa bougie, puis tous les invités un par un viennent allumer leurs bougies à sa flamme. Si votre groupe aime chanter, c'est le moment idéal pour chanter une chanson ensemble. Une fois que toutes les bougies sont allumées et que la chanson est chantée, demandez à chacun de les souffler pour les conserver pour la naissance. Lorsque la mère entre en travail, elle peut dire à quelqu'un de dire à tout le monde qu'il est temps pour eux d'allumer leurs bougies de naissance. Toutes les bougies seront à nouveau allumées pour accompagner la naissance.



Image source : <https://www.marieclair.fr>

6. Couronne de fleurs : faire une couronne de fleurs est une belle façon de parer la femme enceinte. Il sert à deux fins. La première est de lui faire quelque chose de beau. **La seconde est de changer son apparence. Il y a une symbolologie profonde ici. Tout l'intérêt de cette cérémonie est d'honorer la transformation que traverse la femme enceinte.** Se peigner les cheveux, ou tresser ses cheveux, ou placer une couronne de fleurs sur sa tête, change son apparence.

7. Peinture du ventre : vous pouvez utiliser de la peinture corporelle ou du henné pour décorer votre ventre de femme enceinte plein et rond. C'est très amusant pour toutes les personnes impliquées. **Une chose à garder à l'esprit est que le henné dure plus longtemps que la peinture corporelle.**



*Poudre de henné 100 % naturelle, brute, végétalienne, sans pesticides (Lawsonia inermis)

10 activités étoilées, suite

8. Drapeaux d'affirmation de naissance : Chaque personne écrit/dessine son affirmation de naissance sur le tissu. Une fois toutes les pièces rassemblées, elles sont enchainées comme des drapeaux de prière. La nouvelle maman accroche ensuite les drapeaux de naissance dans la pièce où elle accouchera.

9. Bains aux herbes : procurez-vous un joli bol en bois et placez-y herbes et fleur. Demandez à chaque femme de votre cercle de tenir le bol et de mélanger et masser doucement les herbes avec leurs mains pendant qu'elles expriment leurs espoirs et leurs bénédictions à la nouvelle mère. Continuez à passer le bol autour du cercle jusqu'à ce que chacun ait massé ses bénédictions. Ensuite, demandez à quelqu'un du groupe de ramasser les s herbes dans plusieurs sacs en tissu pour qu'elle puisse l'emporter avec elle pour se baigner quand elle le souhaite tant avant l'accouchement comme après.

10. Le fil rouge : symboliquement, il y a un fil rouge qui nous relie tous. C'est ce qu'on appelle le cordon ombilical. Nous étions, à un moment donné, connectés à nos mères et les uns aux autres. Le fil rouge est la toile de la vie dont nous faisons tous partie. Pour effectuer cette cérémonie, assurez-vous d'avoir suffisamment de bande de roulement pour envelopper les poignets ou les chevilles de tous les invités. Tenez-vous en cercle et tenez votre main au centre du cercle. Demandez à la personne qui tient le fil de l'enrouler autour de son poignet et de le passer à la personne à sa gauche. Continuez à enrouler et à passer le fil jusqu'à ce qu'il fasse le tour complet. Maintenant, si votre groupe aime chanter, voici une autre excellente occasion pour une chanson sur la naissance. Lorsque vous êtes prêt, utilisez les ciseaux et coupez le fil entre vous et vers la gauche. Passez les ciseaux à la personne suivante jusqu'à ce que tout le monde ait été libéré. **Attachez le fil autour de votre poignet ou de votre cheville et portez-le jusqu'à la naissance. Je porte toujours le mien jusqu'à ce que le bébé ait au moins quelques semaines. Habituellement, je le porte jusqu'à ce qu'il tombe tout seul.**

+

O





Les origines du Rebozo

Avec respect et gratitude, en honorant l'origine et les enseignements du *Rebozo*, tels qu'ils ont été transmis à ce jour au Mexique, par les ancêtres, de génération en génération.

• Définition

El diccionario breve de Mexicanismos le définit comme suit: «*Rebozo*. (de l'espagnol «façon de porter la cape quand tout le visage en est recouvert», de rebozar «recouvrir presque tout le visage avec la cape», de bozo «de la partie extérieure de la bouche», enfin du latin bucca «joue, bouche»). Espèce de châle, mantille ou cape que les femmes utilisent pour se couvrir la tête, le cou et les épaules, pour envelopper un enfant et le porter ainsi.»

• Un peu d'histoire

Le *rebozo* est un vêtement d'origine ancienne. Il était déjà utilisé par les Aztèques avant l'arrivée des Espagnols. Cependant, le mot *rebozo*, en tant que tel, apparaît seulement au milieu des années 1500. **Le *rebozo* est introduit dans le système vestimentaire féminin au cours de la période coloniale mexicaine**. Au fil du temps, le *rebozo* est devenu un symbole mexicain de la féminité. Les matériaux dont il est issu, les couleurs, les franges et la manière de le porter indiquent la région d'origine de la femme, son statut social et son état civil. Il est fabriqué partout au Mexique.

• Différentes utilisations du Rebozo

Le *Rebozo* est un objet polyvalent et adaptable aux différents besoins, contextes sociaux et réalités des femmes et de leurs familles (**vêtement élégant, pour couvrir la mère, pour envelopper et porter le bébé, pour transporter des objets, comme outil de soins prénatals, pendant la grossesse et lors des soins postnatals, etc.**)

Acheter des Rebozos : <https://www.doulaessentials.com/shop2/rebozo>



Source imagen : <https://soin-rebozo.fr/rebozo/>



Le rituel du Rebozo, un rite de passage

Ce rituel est spécialement exécuté pour fermer des cycles de vie et permettre à la femme, aux niveaux physique, émotionnel, mental et spirituel, de commencer une nouvelle expérience ou une nouvelle étape de sa vie. **C'est un rituel subtil et doux, mais fort et profond, dans sa médecine.**

- C'est un rituel pour chaque femme qui souhaite vivre l'expérience avec une intention spécifique de travailler sur un aspect personnel. Il offre l'occasion de se faire plaisir, se reconstruire, se renouer avec soi-même, avec sa féminité (préconception, fausse couche, deuil, trauma, post-accouchement, célébration, connexion au corps, etc.)
- Il est recommandé de le faire en duo, bien qu'il y a des praticiennes qui le font seules. Il s'agit d'une structure simple et flexible qui permet à chaque praticienne d'imprégner sa propre couleur et son propre style lors de sa réalisation.

Source : ÉTREAU, ESTHER. 2015. *Soin et Rituals au Rebozo, Entrez au cœur du sacré, du toucher, de l'ouverture et du respect à l'autre. Atelier Rebozo.*

Source : Pleine Lune - Centre des ressources en périnatalité, Mayahuel Tecozautla.



Les étapes du rituel Rebozo

1. Bain ou bain de vapeur vaginal avec des herbes médicinales : L'objectif de cette étape est de permettre à la participante d'accueillir un état d'ouverture et de détente afin de se donner à son processus.

2. Massage : Différentes techniques peuvent être utilisées pour donner ce massage à deux ou quatre mains. Le travail avec le *rebozo* propose les techniques suivantes: bercement, enveloppement, serrage, étirement, vibration et effleurage.

3. Enveloppement ou serrage : Cette étape consiste à envelopper la participante dans les sept points stratégiques pour serrer le corps, l'embrasser, lui donner du soutien, le renforcer, le contenir, et fermer symboliquement une étape de la vie, ainsi qu'à préparer le corps pour une nouvelle étape. Les sept points du serrage sont: la tête, les épaules, le torse, les hanches, les cuisses, le mollet et les pieds.

4. Accueil : Il est temps de sortir calmement de l'espace rituel et de revenir dans l'ici et maintenant. C'est un moment pour verbaliser, lorsque nécessaire, et de se redécouvrir après l'expérience.

Notez que les étapes du rituel peuvent changer d'ordre en fonction des besoins de la participante. Il est important de rester vigilant pour adapter le rituel en fonction de ce qui est présent. Il n'y a pas de durée spécifique pour chaque étape, car rien ne presse, le temps s'arrête, la praticienne est à l'écoute.



A été enveloppée dans un rebozo, du confort, d'un état de calme, de sécurité, d'accueil et de protection transmis par ce noble objet.

Le Rebozo, il est devenu un outil utilisé internationalement dans le domaine de la maternité.

Suggestion :
Formations en rituel avec
<https://horites.com>
Et Collectif Rebozo :
Angie Yanez





Le tambour, appelé aussi tambour chamanique

Considéré comme le plus ancien instrument de l'humanité et retrouvé dans presque chaque culture, le tambour est en lien avec l'histoire de l'homme et de sa quête avec le Sacré.

La pratique du tambour peut s'apparenter à certaines pratiques comme l'hypnose, la sophrologie ou le rêve éveillé.

Le tambour est en fait et avant tout un merveilleux outil pour :

- Se relier au monde qui nous entoure;
- Se lier avec le battement du cœur de la Terre-Mère;
- Emprunter un voyage vers la profondeur de l'être, vers l'essence de qu'on est vraiment;
- Se permettre d'aller au-delà du connu, vers plus grand soi, se rendre en tant que partie consciente vers une conscience du tout.

Son Utilisation : Il est utilisé seul, dans les rituels, en massage, en lien avec la nature, les voyages chamaniques, dans les cérémonies, dans les chants et dans toutes sortes d'activités qui inspirent le féminin et le sacré.

Sa fabrication : Les tambours sont fait de peaux de Bison, de cerf, d'orignal en bois de cèdre et billes de cuivre et ils possèdent différents mesures, par exemple (18 po/45cm)

De même, les pierres qu'ils possèdent conditionnent l'énergie de ceux-ci.

Source : Fabrication des tambours Suisse <https://www.wakan-circle.ch/qui-sommes-nous/>
Fabrication au Québec : TAMBOURS UNIS-SON





La médecine du tambour

Sa médecine

- La pulsation stable et simple du tambour élève la conscience et stimule l'éveil,
- Ouvre le centre cœur,
- Renforce le champ d'énergie autour du corps physique en nous emplissant de la force de vie;
- Il produit les mêmes effets bénéfiques sur la nature comme sur le subtil.
- Il accroître nos perceptions, amplifie notre intuition, et nous relie à la nature et à notre véritable nature.

Sa médecine selon les sciences

« Les sciences modernes ont pu démontrer que la fréquence de certains sons, dont celui du tambour, permet aux deux hémisphères cérébraux d'adopter le même rythme, d'être en synergie, favorisant ainsi les énergies de guérison ». Les chamans d'Amazonie expliquent que la guérison, "la valeur thérapeutique", intervient lorsque le moi fait "pont" avec le Soi, là où le monde du haut peut rencontrer le monde du bas... » (extrait de Wakan Circle)

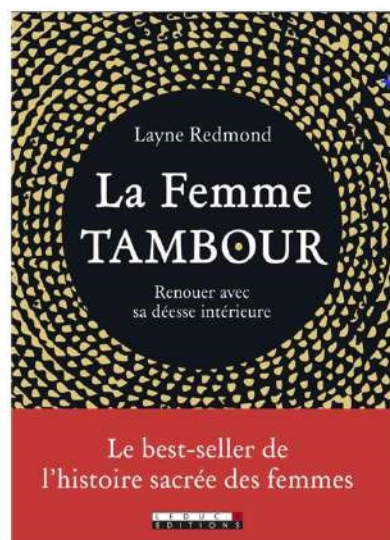
« Les scientifiques étudient aujourd'hui les effets thérapeutiques des techniques rythmiques ancestrales. Les derniers résultats indiquent que le tambour accélère la guérison physique, stimule le système immunitaire et produit un sentiment de bien-être, une libération des traumatismes émotionnels. » (Au travers des mains).

L'utilisation du tambour et son côté sacré

Tel que nous avons vu, le battement du tambour se fait entendre dans les rituels de guérisons, dans diverses cérémonies et fêtes communautaires. Jouer du tambour et chanter sont un moyen de communiquer avec la Création, les esprits et les ancêtres, un moyen d'affirmer son appartenance, de partager une expérience ou de guérir son corps et son esprit

- Dans son livre **La femme Tambour** : Renouer avec sa déesse intérieure, **Layne Redmond** décrypte les rites et les symboles anciens pour nous raconter l'histoire oubliée de nos racines, celle d'une spiritualité féminine fournie au rythme sacré et magique du tambour.

Il y a une formation de tambour gratuite avec elle sur You-tube : https://www.youtube.com/watch?v=SM9V9QsrK0&list=OLAK5uy_lcl7MoYgQ7QUscs4-6TqPpx0UH4b8ZuNM



Le son primordial

- En Inde, l'influence du rythme et de la syntonisation sur la conscience est explorée depuis des millénaires. La musique est à l'origine une technique spirituelle. On la considère comme une autre forme de yoga appelée Nada Yoga, fondée sur la croyance que la réalité suprême réside dans une vibration originelle.
- Le monde physique est une manifestation de diverses fréquences de cette énergie vibratoire racine.
- Les êtres humains, parce qu'ils font partie du monde, sont eux aussi essentiellement vibration, et soumis aux lois du son.

Extraits du livre : La femme Tambour



Les chants liés, chansons chantées en espagnol

Yo estoy aquí

Yo estoy aquí con todas mis abuelas,
Je suis ici avec toutes mes grands-mères,
Yo estoy aquí con todas nuestras madres,
Je suis ici avec toutes nos mères,
Yo estoy aquí con todas las mujeres que habitan en mí
Je suis ici avec toutes les femmes qui vivent en moi
Gracias a mi abuela, yo estoy aquí sanando
Grâce à ma grand-mère, je suis ici en train de guérir
Junto a mi madre, yo estoy aquí cantando
Avec ma mère, je suis ici en train de chanter
Es por nuestras crias que aun van a nacer,
C'est pour nos bébés qui vont encore naître, Por
todas las semillas que van a florecer.
Pour toutes les graines qui fleuriront.

Madrecita tierra

Madrecita tierra las gracias te damos las gracias te damos
Mère terre, on te remercie, on te remercie
Padrecito cielo, las gracias te damos, las gracias te damos
Père céleste, nous te remercions, nous te remercions
Por abrir el corazon, a la sanacion, abrirlo al amor...
Por abrir el corazon, a la sanacion, abrirlo al amor... *Pour*
ouvrir le cœur, à la guérison, l'ouvrir à l'amour..
Recommence avec :
Hermanita luna, Abuelito sol, Hermanito aire, Hermanita Estrella... *Petite*
Sœur Lune, Grand-Père Soleil, Petit Frère Air, Petite Sœur Étoile...

Les chants liés, suite chansons chantées en français

Je suis chez moi, je suis arrivé

Je suis chez moi, je suis arrivé.
Il n'y a qu'ici et maintenant.
Bien solide, vraiment libre, Je
prends refuge en moi-même.
Je suis chez moi, je suis arrivé. Il
n'y a qu'ici et maintenant. Bien
solide, vraiment libre, Dans la
Terre Pure, je m'établis.

Mama Drum, par Joelle MelioRET

Lien vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=IfSbD0WkMlo>

Ecoute le rythme de la Terre
Ecoute le cœur de ta Mère
Mama drum veille
Mama drum veille

Laisse entrer la lumière
Accueille cette nouvelle ère

Sur ton sourire, sur ton sommeil
Mama drum veille

Ecoute le rythme de la Terre
Ecoute le coeur de ta Mère
Mama drum veille
Mama drum veille

Vibre, chante, danse Laisse
venir cette trans sur ta re-
naissance, sur ton éveil
Mama drum veille

Ecoute le rythme de la Terre
Ecoute le coeur de ta Mère
Mama drum veille
Mama drum veille

Suis ton coeur, écoute ton âme
N'ai pas peur des flammes sur
toi, ardant soleil
Mamma drum veille

Ecoute le rythme de la Terre
Ecoute le coeur de ta Mère
Mama drum veille
Mama drum veille

De mon ventre naquit tant d'amour, tant
de beauté en ce jour
C'est donc ça être mère
Porter la lumière

Envole-toi, libre comme l'air
Et sois sûr que de la Terre,
Sur tes rêves, sur ton sommeil
Mama drum veille

Ecoute le rythme de la Terre
Ecoute le coeur de ta Mère
Mama drum veille
Mama drum veille
Mama drum veille
Mama drum veille

Les chants liés, **mantras amérindiens chamaniques**

He Yama Yo est un mantra de gratitude.

Signification : "Gratitude d'exister ici et maintenant gratitude
pour chaque moment obtenu

né, grandi, enseigné, retourné
sur terre pour naître" Voici le
texte pour suivre ...
He yama yo wanna henne yo
He yama yo wanna henne yo
Wahi hi yayhana he he he yo wahi
he he he yo wahi
Noku mana
Noku mana e bubu bubutā
Eskawatā kaya waikiki
Noku mana e bubu bubutā
Eskawatā kaya waikiki

Eskawatā kaya
Kaya wai
Kaya wai
Kaya waikiki

Signification :

Nous appelons/invoquons l'esprit de la Terre : comme nous sommes la Terre, elle est ici et guérit, guérit tout le monde maintenant

Nous appelons l'esprit du vent, car nous sommes le vent, il est ici et guérit, guérit tout le monde maintenant

Nous appelons l'esprit de la forêt : parce que nous sommes la forêt, elle est ici et guérit, guérit tout le monde maintenant.

Nous appelons l'esprit des étoiles : comme nous sommes les étoiles, il est ici et guérit, guérissant tout le monde maintenant.

Nous appelons l'esprit du soleil : comme nous sommes le soleil, il est ici et guérit, guérissant tout le monde maintenant. Nous appelons l'esprit de conscience : parce que nous sommes conscience, il est ici et guérit, guérit tout le monde maintenant.

Nous appelons l'esprit de l'eau : comme nous sommes l'eau, elle est ici et guérit, guérit tout le monde maintenant.

Nous appelons l'esprit de la lune : comme nous sommes la lune, il est ici et guérit, guérissant tout le monde maintenant. Nous faisons appel à l'esprit de la géométrie sacrée : parce que nous sommes la géométrie sacrée, elle est ici et guérit, guérit tout le monde

Les chants liés, mantras yoga

Mantras yoga

Ong namo guru dev namo

Ce mantra nous centre sur notre identité la plus haute et ouvre un espace sécurisé et épuré (sans attente, sans orgueil, sans peur ...) propice à la pratique. Il est l'outil qui évoque et nous rattache à cette chaîne « spirituelle ». Ong Namu = je salue l'énergie créatrice, Namu = je salue, Ong = énergie créatrice

Gourou = amener la lumière

Dèv = divin. Donc : « Je salue cette énergie créatrice qui m'amène de l'ombre à la lumière et me fait connaître le divin, la divinité (= je me connecte à la sagesse divine).

OM KUMARA MANTRA

Om Kumara Kushalo

Dayayei Namaha

Salutations to the divine mother who brings blessings to children..... Love seeing children happy and free, wonderful music and devotion...

OM DHARA

OM Dhara Dharayei Namaha OM

Dharayei Namaha

OM Bhū Devyei Namaha

Signification: OM and salutations to Divine Mother who is the support of the earth. OM and salutations to Divine Mother who is the Earth. Honouring Mother Earth as the goddess she is.



La Shakti c'est la Devi, la mère divine soit la puissance divine qui soutient et transforme l'univers. C'est une énergie. C'est le ventre de toutes les créatures, et c'est à travers elle que l'Un devient la multitude.

L'essence des postures féminines, le corporel lié au féminin sacré

- L'équilibre de polarités yin-yang. Bien que les postures soient destinées à se détendre et à se connecter avec l'énergie féminine, **rappelez-vous toujours que les polarités yin-yang doivent être équilibrées dans les pratiques les plus dynamiques.**

Le yoga au féminin sacré, va dépendre du style d'orientation qui apporte l'enseignante, il peut s'empreint d'un érotisme sacré, permettent de reproduire l'union sexuelle de Shiva (principe masculin) et de sa shakti, ou bien des pratiques plus en relation aux *chakras kundalini*, ou bien du yoni-yoga.

Les incontournables :

- _ Les explications : introduction de l'espace sacré et de la pratique du yoga au féminin sacré.
- _ Les massages, la relation avec les organes, avec le centre bas, la douceur dans les postures (styles en relation), le respect du corps et le contact avec les énergies sensorielles et sensuelles.
- _ Transmettre la connaissance sacrée, à travers les postures du cycle naturel de la femme.

L'essence des postures féminines, le corporel lié au féminin sacré, **suite**

- C'est se reconnecter directement au pouvoir féminin au règne de la Déesse-Mère, celle qui donne la vie et permet ainsi l'accès au sacré.
- Dans les postures, **la femme y est alors vénérée, elle est la chamane, la guérisseuse, la magicienne et la prêtresse de sa propre pratique.**
- **L'enseignante devient un guide, un canal où la connaissance peut être transmise, à travers elle, à un plus grand nombre de femmes.**
- Dans un sens d'approche, *le yoga au féminin sacré est très proche du shaktisme et de la kundalini yoga*, mais celui-ci est beaucoup plus axé sur le féminin sacré, faisant découvrir aux femmes leur cycle de phases intérieures, contribuant à l'harmonisation hormonale et à l'élévation des énergies de la Diva (déesse intérieure).

Le yoga au féminin sacré peut être divisé en 4 groupes principaux selon les 4 énergies primordiales de la femme.

Rappelez-vous que pendant notre cycle, nous voyons toujours une phase, tout comme la lune nous laisse voir seulement la phase pour laquelle est traversée.

- **Phase contemplative** : les postures crone
- **Phase dynamique** : Les styles dynamiques, le travail avec le yoga flow
- **Phase expressive** : Les postures cocooning Mother
- **Phase créative** : Le yoga sensoriel et mouvements intuitifs

Le yoga selon le cycle menstruel et la salutation à la lune sont séries intégrantes de tout le système énergétique de la femme.

OUVERTURE DU CHAMP

Ritual - box breathing



La force féminine divine est sauvage. C'est imprévisible. C'est pourquoi nous devons cultiver l'énergie masculine intérieure de la structure pour équilibrer l'énergie du yin et du yang.

Le rituel de box breathing ou - la respiration en boîte - se concentre sur l'ouverture de notre **champ aurique**, afin que nous ayons de l'espace pour être libres dans notre expression de femme sauvage.

Points clés d'apprentissage

1. Créer un contenant masculin sacré nous aide à nous sentir en sécurité dans notre corps.
2. Créer une structure que permet à l'énergie féminine profonde et créative de circuler librement.

Yoga au cycle menstruel



- C'est un yoga doux qui permet d'équilibrer le cycle hormonal de la femme. Elle se caractérise par des postures douces généralement réalisées pendant la phase menstruelle au sol et par les massages aux centres inférieurs qui permettent de soulager les tensions des organes de l'utérus, des trompes, des ovaires, etc.

- De même, la série peut être complétée en incluant toutes les différentes phases du cycle menstruel.



Yoga au cycle menstruel : Première série

- 1. Explication du début en relation avec le cycle menstruel et les énergies féminines. Vous pouvez allumer un bâton sacré ou montrer des pierres ou des objets que vous avez sélectionnés pour rendre l'espace sacré.
- 2. Repositionnez bien l'espace du sacrum dans la pose au sol pour libérer le bas du dos.
- 3. Placez les mains en yoni-mudra en expliquant bien où se trouvent les ovaires.
- 4. En ramenant une jambe vers la poitrine, effectuez un massage circulaire sur le ventre. (rappelez-vous qu'il faut toujours équilibrer les deux côtés, et que l'autre jambe est tendue au sol).

Comment savoir où sont les ovaires ?

Au nombre de deux, les ovaires ou gonades femelles sont des glandes situées dans le petit bassin, à l'arrière de l'utérus. Ils jouxtent également les trompes de Fallope, dont leurs franges les bordent pour former un pavillon.

Localisation : les pouces doivent aller dans le nombril, les index se rejoignent et les petits doigts à l'extérieur sont placés approximativement vers l'extérieur, ils nous guident vers l'espace où se trouvent les ovaires.





Yoga au cycle menstruel : Deuxième série les massages

- 1. Incorporation du massage **Maya**
- 2. Jambes en mouvement latéral
- 3. Incorporation du massage du **Vaisseau Ceinture**



- 4. Effectue la respiration de la paille pour libérer les énergies stockées.

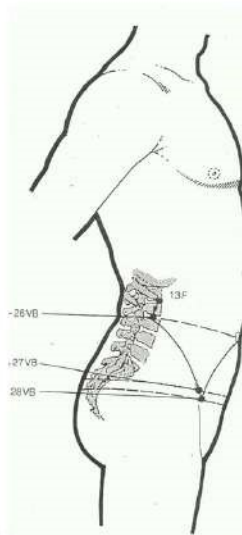
Vaisseau Ceinture

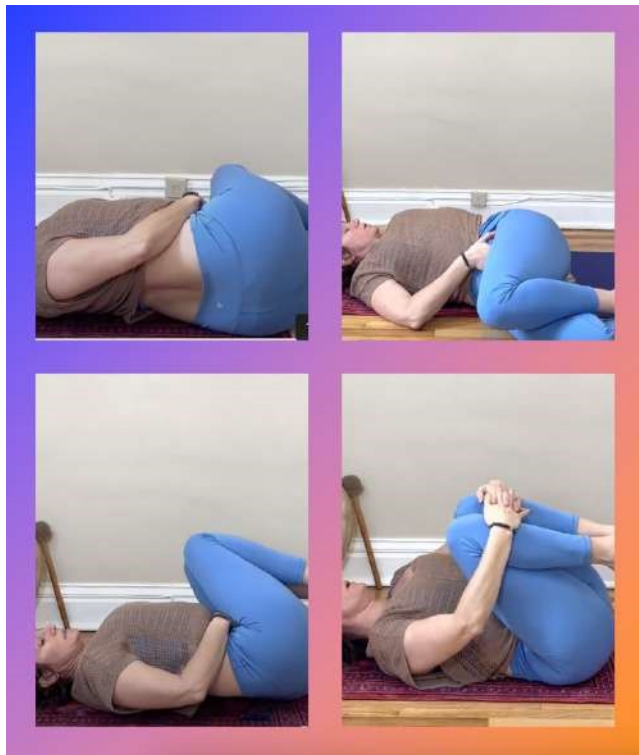
DÀI MÀI est l'un des huit vaisseaux extraordinaires, il relie tous les méridiens du tronc. Il est le seul méridien horizontal.

LOCALISATION : Il encercle la taille comme une ceinture, en plongeant au niveau antérieur dans la région inférieure de l'abdomen et en circulant au travers de la région lombaire au niveau postérieur.

Ce méridien extraordinaire, le seul horizontal, permet la communication avec tout le corps et spécialement entre le haut et le bas.

- Relié à notre intimité, on l'appelle pour la femme champ de fertilité, on l'associe aussi à l'image du cordon ombilical. Il harmonise le **feu** et l'**eau**, le haut et le bas du corps.
- Les signes du dysfonctionnement du **dai mai** sont souvent liées à des problèmes gynécologiques. Écoulement vaginal chronique, prolapsus de l'utérus, fausse couche, aménorrhée, règles irrégulières, douloureuses.





Yoga au cycle menstruel : troisième série sentir les énergies qui émane de l'utérus

- 1. En plaçant les mains sur le bas-ventre, effectuez des mouvements latéraux en ramenant les jambes vers la poitrine.
- 2. Puis en laissant une main en contact latéral, étirez la jambe vers le côté opposé. Profitez de la torsion pour ouvrir la poitrine et les bras.
- 3. Connectez-vous avec votre féminin sacré et ressentez l'énergie montante de la Shakti.
- 4. Venez doucement dans la posture d'apana, restez plusieurs respirations

Yoga au cycle menstruel : quatrième série



- 1. Dans la posture de la table, déplacez votre bassin, tirez bien votre nombril vers le centre du passage pour effectuer une flexion du bas du dos. **Seul le bassin bouge, latéralement et de haut en bas et de façon latérale.** (image 1 et 2 de gauche à droite)
- 2. Placez ensuite les mains ou les poignes sur les ovaires et penchez-vous en avant dans la posture d'apasana.
- 3. Terminez en méditation dans la posture du héros en exécutant le mudra du deuxième chakra, Dhyani mudrā.



D'autres postures féminines classiques peuvent être ajoutées

- **Posture de la mariposa o Baddha konasana** : C'est une excellente posture pour le cycle menstruel, elle permet de se connecter avec le Yoni et la terre. Cependant, il serait à éviter lors des menstruations, si celles-ci sont abondantes puisqu'elles exercent généralement un poids sur le périnée.
- **La posture de la tête – Ushtrasana** : Cette posture est bonne tout au long du cycle menstruel (selon l'énergie de la femme) elle libère les tensions générales au niveau de l'abdomen et harmonise les chakras.
- **La posture cœur fondant - Pose Anahata** : C'est une de mes poses préférées, elle libère grandement les centres inférieurs (ventre, périnée) puisque c'est un investissement pour eux. De plus, c'est une excellente posture pour ouvrir le cœur, donner une harmonisation à la glande thyroïde s'unissant à l'énergie de la terre mère.

Aucune de ces positions n'a de contre-indications pendant la grossesse, seul **Ushtrasana** ne doit pas être maintenu pendant une longue période.



LA SALUTATION À LA LUNE

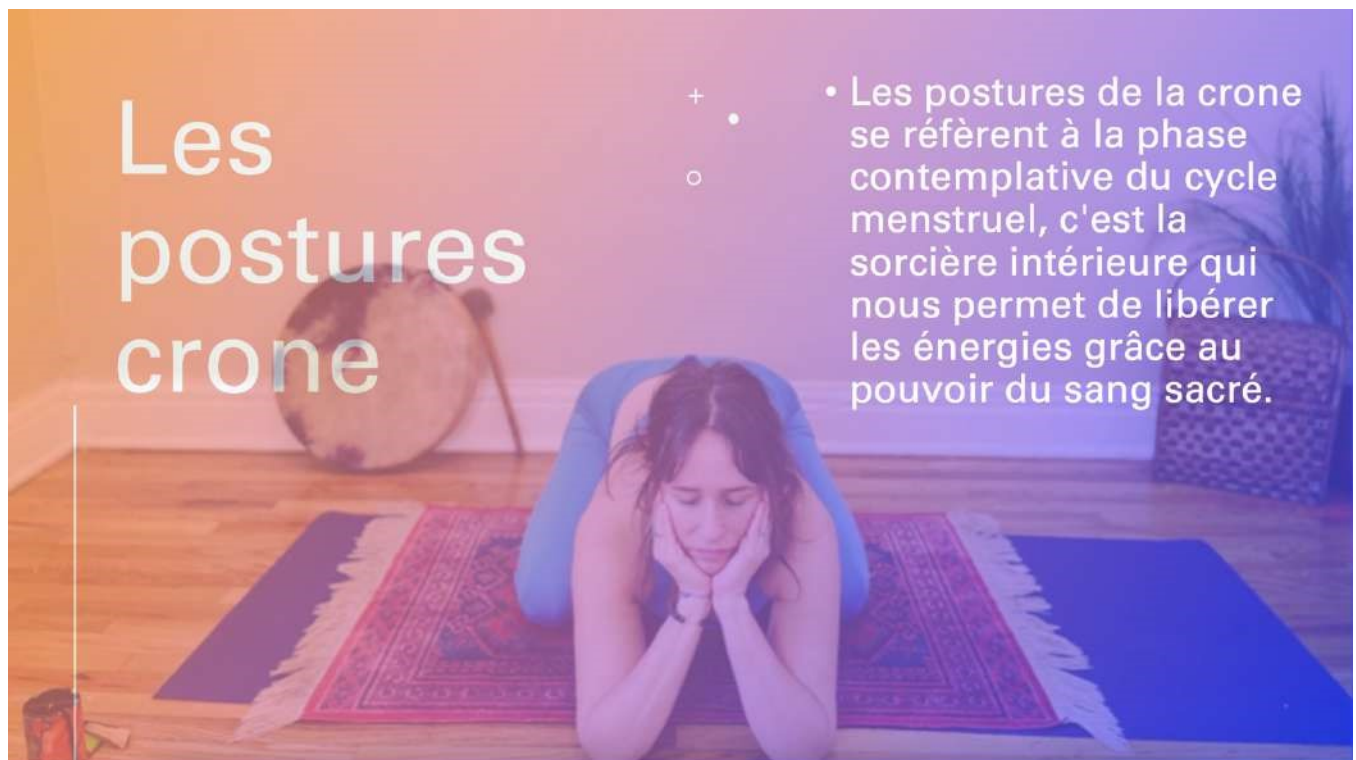
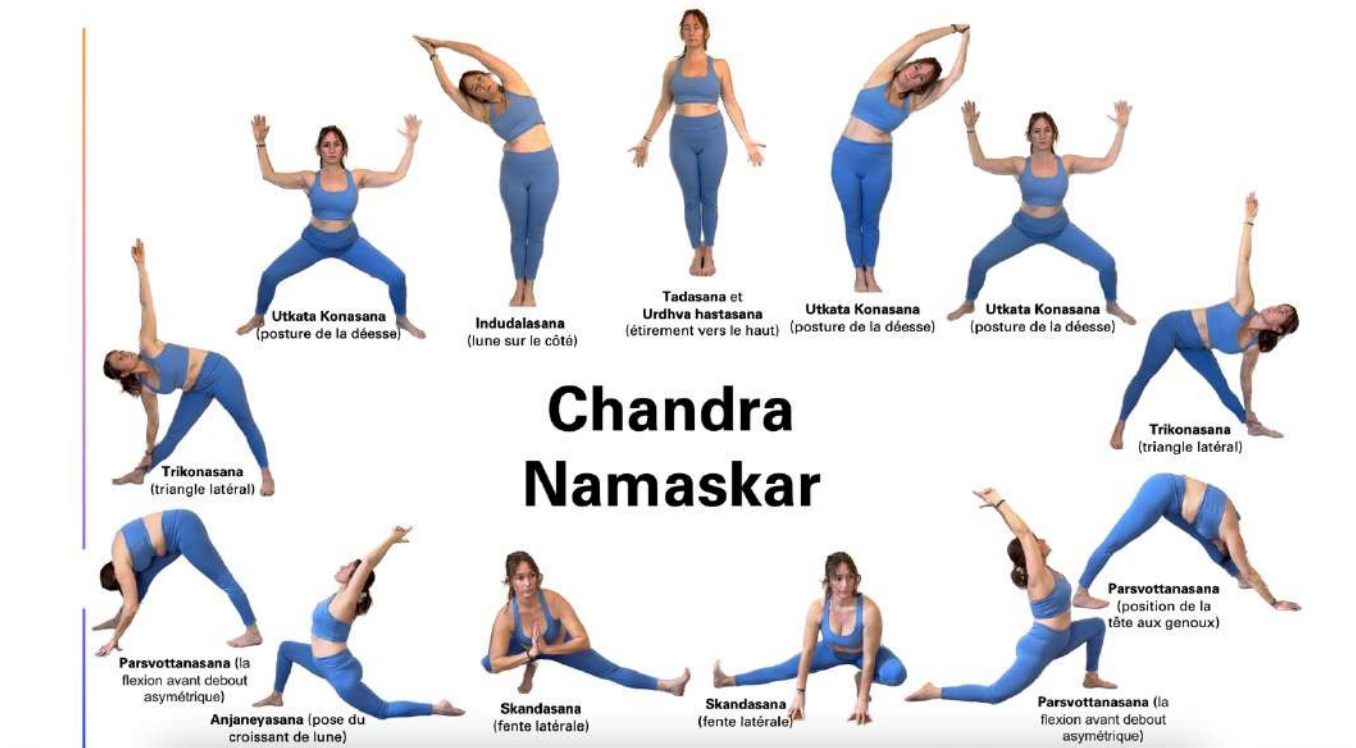
La salutation à la lune, Chandra Namaskar

La salutation à la lune peut être effectuée dans toutes les phases du cycle menstruel, bien sûr selon l'énergie de la femme, et elle n'a aucune contre-indication dans la grossesse.

Il s'agit d'une série YIN d'énergie douce et féminine qui convient bien aux femmes.

Visualisez que dans chaque posture vous vous connectez avec la Lune et que sa lumière vous entoure.

- Tadasana
- Urdhva hastasana (étirement vers le haut)
- Indudalasana (lune sur le côté)
- Utkata Konasana (posture de la déesse)
- Trikonasana (triangle latéral)
- Parsvottanasana (la flexion avant debout asymétrique)
- Anjaneyasana (pose du croissant de lune)
- Skandasana (fente latérale)
- Malasana en option (la position accroupie)





Virasana la posture du héros avec soutien (Virasana)

- Excellente posture pour libérer de l'espace au niveau des hanches et donner une sensation de maintien au périnée.
- Les bras peuvent être déplacés vers l'arrière dans la position de prière inversée, en tenant les coudes et aussi un massage avec les poings à la pointe des reins est bénéfique pour faire circuler le sang.
- Cette asana permet d'étirer les chevilles, les genoux et les cuisses.

- **Caractéristiques :** crone, posture statique
- **Conseils :** Visualisez la connexion avec la terre entre le périnée en la gravité.
- **Ne pas oublier :** maintenir la posture pendant 10 respirations profondes pour obtenir la sensation désirée
- **Précautions :** Il n'a pas de contre-indications. Cette position demande une bonne souplesse des hanches, ou une adaptation si ce n'est pas le cas, on mettra alors un support (brique de yoga ou coussin d'au moins 15 à 20 cm de hauteur) sous les fesses.



Les postures crone : La Femme Sacrée

- Cette posture a une connotation de regard intérieur, de recul, donnant le sentiment de victoire sur soi-même. Symbolise le retour à l'unité.
- **Elle équilibre le corps physique, mental et émotionnel.**

Caractéristiques : crone, posture statique

Conseils : Gardez le bassin bien en contact avec le sol sans soulever de possible la fesse droite ni la fesse gauche.

Ne pas oublier : inverser les jambes, maintenir la posture pendant 10 respirations profondes pour obtenir la sensation désirée.

Précautions : Contre-indiqué pendant la grossesse.

Les postures crone : La flèche au sol



- Cette posture est excellente pour la période de la crone puisqu'il nous permet de nous connecter avec la gravité de la terre et de lâcher prise. **Le regard doit être porté sur l'espace du ventre, relaxant tout le corps dans son ensemble. Seule une légère tension est maintenue pour maintenir la posture des bras et des jambes.**

Caractéristiques : crone, posture statique

Conseils : Laissez-vous emporter par la sensation de gravité. Permettez-vous de ressentir une absorption dans la terre. Visualisez la connexion entre le nombril et la terre mère.

Ne pas oublier : maintenir la posture pendant 10 respirations profondes pour obtenir la sensation désirée

Précautions : contre-indiqué pendant la grossesse et s'il y a une sensation de douleur dans les ovaires.

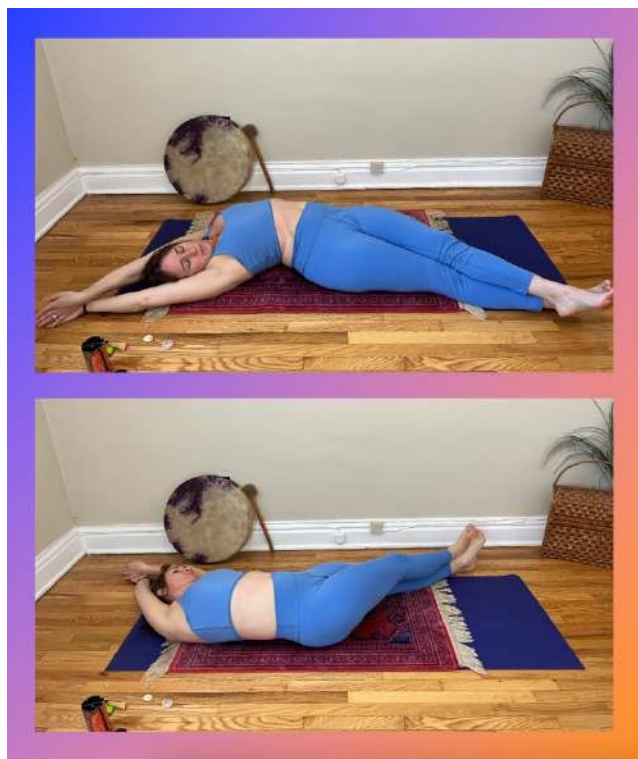


Les postures crone : La flèche suite au sol en rouleau

Les bienfaits : Cette posture permet de masser les organes internes du ventre, de réduire l'acidité et de faciliter la digestion et le transit tout en étirant le dos et les lombaires. Elle a également un fort pouvoir anti-stress et permet de se recentrer.

Caractéristiques : crone, posture en mouvement

Précautions : la posture de la flèche est Contre-indiqué pendant la grossesse par contre les posture de la lune au sol non ou bien BANANAASANA.



Les postures crone : **Bananaasana** (équivalent sanskrit : *supta ardha chandrasana*)

Cette posture fait placer la colonne vertébrale en flexion latérale stimule le système nerveux et recrée de l'espace en décongestionnant le ventre de manière latérale.

Caractéristiques : crone, posture statique

Conseils : Visualisez le fait d'être totalement adaptable et flexible comme un palmier.

Ne pas oublier : maintenir la posture pendant 5 respirations profondes pour obtenir la sensation désirée. Toujours bien équilibrer les deux côtés.

Précautions : Il n'a pas de contre-indications. Cette posture est utile pour relâcher la tension et maintenir les schémas dans les obliques qui peuvent être très favorables aux personnes souffrant de douleurs dorsales ou pelviennes.

Les postures crone : **Remuer la marmite** (Pada Prasara)



Bénéfique pour le système digestif et la région pelvienne. Renforce et étire les muscles des jambes, du dos et du cou. **C'est une de préparation et réchauffement en douceur.**

Caractéristiques : crone, posture en mouvement

Conseils : Connectez-vous au pouvoir d'une gentille sorcière qui crée de la magie en déplaçant les énergies de tous vos corps énergétiques pour s'affirmer dans un nouveau cycle qui viendra plus tard. Les bras peuvent prendre des différentes formes.

Ne pas oublier : travailler le mouvement dans les deux directions. Maintien de la posture pendant un cycle de 5 respirations pour obtenir la sensation désirée.

Précautions : Il n'a pas de contre-indications.



Les postures crone : Balasana ou pose de l'enfant, *une asana* *pour se reconnecter*

- Nous relâchons les tensions lombaires avec cette posture de repos actif qui nous aide à nous reconnecter et renouer avec le féminin.

Caractéristiques : crone, posture statique

Conseils : Visualisez le lien avec l'utérus et la terre. Se plonger dans l'introspection intérieure et le lâcher-prise.

Variantes : avec ou sans traversin, avec ou sans les genoux écartés, et adaptation tenant la tête avec les mains.

Ne pas oublier : maintenir la posture pendant 10 respirations profondes pour obtenir la sensation désirée

Précautions : Il n'a pas de contre-indications.



Les postures crone : Posture du **demi-pont** – Setu Bandhasana

- Cette posture stimule les organes abdominaux. Réalisée en douceur, elle permet de libérer l'inconfort physique que produit la phase crone.
- De même, il rend la colonne vertébrale plus flexible et permet aux épaules de s'ouvrir et d'élargir le chakra du cœur.

• **Caractéristiques :** crone, posture statique

• **Conseils :** Lorsque vous abaissez votre colonne vertébrale, sentez chaque espace intervertébral comme s'il s'agissait d'une perle fondant dans le sol.

• **Variantes :** avec ou sans main comme soutien, avec un bloc sur le sacrum.

• **Ne pas oublier :** maintenir la posture pendant 10 respirations profondes pour obtenir la sensation désirée

• **Précautions :** En cas de grossesse, cette position ne peut pas être maintenue longtemps, car elle peut faire tourner un bébé bien positionné (surtout au 3e trimestre).



Les postures crone : Viparita Karani

- Pour bénéficier de tous les bienfaits de cette posture, il faut rester un moment. (plus 10 respirations profondes)
- **Caractéristiques** : crone, posture statique
- Placer les jambes en inversion permet de réguler la tension artérielle et de donner de l'énergie. C'est un drainage lymphatique qui achemine le sang vers les organes à renouveler et à son tour avec la traversin permet de libérer l'espace du périnée et de l'utérus.
- **Conseils** : Visualise la connexion avec l'utérus et laisse le nouveau émerger.
- **Ne pas oublier** : le traversin doit être placé sur la région du bassin et non sur les lombaires.
- **Variantes** : avec ou sans traversin, avec ou sans bloc.
- **Précautions** : Au troisième trimestre de la grossesse, placez une serviette sur le côté droit pour faire pivoter l'utérus de 30 % vers la gauche et éviter de comprimer la veine cave.

Récapitulatif de las postures crone

De manière générale, rappelez-vous que les postures de la vieille dame représentent la phase contemplative du cycle menstruel, crone. Généralement, la femme peut être avec ses règles pendant cette période, c'est pourquoi les postures recherchent :

Détendre l'inconfort dans le périnée	
Libérez de l'espace sur le ventre	
Faire circuler les énergies sur les centres inférieurs, 1er et 2e chakra	
Diminuer le poids sur les organes reproducteurs	

Toutes ces postures qui sont des inversions douces comme le pont ou le **cœur fondant** (Anahatasana avec ses variantes - bloc, traversée) sont les bienvenues.

Toutes ces postures dans la ligne des **apasanas** sont également bénéfiques, telles que : Balasana, apasana, ananda balasana)

Les massages, comme celui maya (centre uterus) est très apprécié, ainsi comme l'est aussi les points d'accouplement liés au féminin. (vu plus tard)



Les postures dynamiques : la série de la guerrière

- Toute la série de postures du guerrier Virabhadhrāsana peut être incluse avec des touches féminines qui permettent de créer un mouvement créatif entre les transitions des postures.
- **Caractéristiques** : dynamique, posture statique avec transition de mouvement.

Ne pas oublier : maintenir la posture pendant 10 respirations pour obtenir la sensation désirée et se sentir en union.

Précautions : Il n'a pas de contre-indications.

Les postures dynamiques : Camatkarâsana : Créature sauvage

- La Posture arquée (Camatkarâsana), posture d'ouverture (profonde de la poitrine) qui allie force et souplesse d'une manière gracieuse.
- C'est LA posture du féminin, telle une fleur qui s'ouvre, elle déploie toute la puissance de notre essence. Elle est accessible pendant les phases dynamiques, expressives et créatives du cycle menstruel et est excellente pour renforcer les muscles et gagner en endurance.
- **Ne pas oublier** : rééquilibrer les deux côtes.
- **Astuces** : Utilisez des variations de sons, de mouvements de poignets et de transferts de jambes
- **Précautions** : Il n'a pas de contre-indications, en cas de grossesse, si la femme le désire, elle peut faire une variation plus douce en déposant un genou au sol.



Les postures dynamiques : **Ganesha pose, chasser la peur !**

Cette posture sert à capter toute l'énergie chanceuse de la phase dynamique et à libérer toutes sortes d'angoisses, ou de peurs qui perturbent le renouveau. **Il est aussi utilisé en cas d'excès pour chasser l'Ego.**

Caractéristiques : dynamique, posture statique avec transition de mouvement.

Ne pas oublier : respirer régulièrement entre les mouvements.

Conseils : Après l'avoir fait, restez un instant à Tadasana pour en observer les bienfaits.

Précautions : Il n'a pas de contre-indications.



LES POSTURES COCOONING SHAKTI



Les styles dynamiques, le travail avec le yoga flow et l'énergie de la Shakti

Les postures dynamiques du yoga au féminin sacré sont généralement basées sur le renforcement de la confiance de la femme, la mobilisation des chakras et l'activation de l'énergie Shakti.

Le yoga flow enchaîne les mouvements et les postures de yoga en un SEUL FLUX d'inspiration.

Ce type de pratique possède aussi postures immobiles qui sont des périodes d'introspection et d'observation des énergies.

Les styles dynamiques sont liés à la phase dynamique du cycle menstruel et visent à agir pour renforcer la volonté d'éveil du féminin.

Les postures cocooning shakti

Ces positions font référence à la phase expressive du cycle, à la phase ovulatoire.

La communication et la fertilité sont, à ce stade, à la surface. Du point de vue du féminin sacré, ceci une excellente occasion d'entrer en communion avec :

1. L'énergie de la Shakti,
2. Faire des sons pour débloquer les énergies,
3. Effectuer des postures en duo (expression, sonorité et créativité),
4. Connecter avec l'énergie sensible du cœur, à travers des massages et des visualisations, 5. Remercier et apprécier l'abondance et la fertilité dans le corps et dans tout ce qui nous entoure,
6. Relâchez la pression sur les ovaires en cas d'inconfort.

Les postures cocooning shakti : série, libération des énergies de la déesse

- La pratique - **Pyramid Breathwork** - se concentre sur l'ouverture du corps physique et le relâchement de la contraction et de la tension accumulées, afin que nous puissions sentir notre énergie féminine divine circuler plus librement.

Points clés d'apprentissage

- 1. Notre corps a tendance à s'accrocher à d'anciens traumatismes. Lorsque nous respirons et bougeons, nous avons le pouvoir de le libérer de notre système et de revenir à un état plus puissant.
- 2. Nos chakras racine et gorge sont connectées. Lorsque nous sommes contractés dans notre racine, nous sommes aussi probablement contractés dans notre gorge.
- 3. L'ouverture de notre gorge libère la tension dans notre **yanî** et nous relie à son tour à l'énergie féminine divine qui coule à travers nous.



Sitkari pranayama + sons de libération



Les postures cocooning shakti : série, Libération des énergies de la déesse - Pyramid Breathwork -

Cette série fait partie du **yoga de l'utérus**, ce sont des mouvements en serpentant qui représentent les ondulations de la vie. Leur objectif est d'éveiller l'énergie du **yoni** et de faire monter la **shakti** vers les chakras supérieurs.

Caractéristiques : coooring shakti, posture en tailleur avec transition de mouvement.

Ne pas oublier : libérer à travers le sons.

Conseils : Après l'avoir fait, restez une rétrospective observant les énergies.

Précautions : Idéal, préconception, fertilité. Pendant la grossesse, il n'est pas suggéré, car il peut donner des contractions, cependant avec un bébé à terme avant un déclanchage artificiel cela peut être une excellente option pour l'inviter à la naissance de manière naturelle.

Livres suggérés : Padma Aon Prakasha, 2009 *The Power of Shakti*

Les postures cocooning shakti : **Yoni Breathing**



Qu'est-ce que la respiration Yoni ?

- La respiration yoni est une forme de pranayama qui soutient la santé de la vulve, du vagin, du tissu érectile, des organes reproducteurs et les muscles élévateur de l'anus (levator ani) et le muscle coccygien qui composent le plancher pelvien. En synchronisant les contractions volontaires des muscles (également appelées exercices de Kegel) avec une respiration consciente, le sang fraîchement oxygéné peut circuler plus efficacement dans toute la région pelvienne pour renforcer, nourrir et dynamiser le Yoni.
- D'un point de vue métaphysique, la respiration du Yoni a longtemps été utilisée pour faire naître des idées dans la manifestation physique en imprégnant l'utérus du pouvoir de l'intention par le pranayama.*

*Voir l'annexe pour plus d'information sur la respiration Yoni.

Source : <https://holisticynicare.com/>
Imagen : <https://yogajala.com/yni-mudra/>

Les postures cocooning shakti : *yonibreathing*, faites l'expérience de votre énergie sexuelle sacrée



Livres suggérés : *Womb Wisdom* (2011) And *Sacred Relationships* (2017) By Padma Aon Prakasha, Anaiya Aon Prakasha

- Selon les sages paroles de Padma et d'Anaiya Aon Prakasha, la respiration de l'utérus nécessite de la patience et une douce présence de votre part, car elle est faite de manière sacrée avec l'intention claire de guérir, d'apaiser et d'ouvrir la porte de l'utérus.
- Commencez par trouver une position confortable, comme assis bien droit ou allongé sur le dos, les genoux pliés et la plante des pieds posée sur le sol.
- Pensez à une intention que vous souhaitez incarner.
- Ensuite, inspirez tout en serrant les muscles de votre plancher pelvien (serrez votre anus vers l'intérieur et vers le haut sans utiliser vos fessiers ou vos abdominaux). Ceci est également connu sous le nom d'exercice de Kegel ou Mula bandha « verrou de racine ». Au sommet de la respiration, maintenez pendant 4 secondes. Vous pouvez utiliser ce temps pour planter votre intention dans l'utérus.
- Enfin, expirez lentement et relâchez la contraction pour détendre complètement le plancher pelvien. Répétez ce cycle respiratoire 10 à 15 fois.

Yoni yoga



- Cette posture nous permet de relier notre yoni à l'énergie de la terre et de l'eau.
- **Caractéristiques** : cocooning shakti, posture statique.
- **Ne pas oublier** : respirer avec la technique du Yoni Breathing
- **Conseils** : Dirigez votre attention vers l'espace du yoni en relation avec la terre, suite apportez d'abord cette énergie (de la mère terre) au yoni, puis fermez-le avec une contraction et amenez-la à l'utérus. Visualisez un jardin dans cet espace.
- **Précautions** : Il n'a pas de contre-indications

Les postures cocooning shakti : libération pendant la période d'ovulation



La pose du cobra, **Bhujangasana** en appui peut être bénéfique pour relâcher la pression si la phase ovulatoire génère des douleurs.

- En effectuant un appui au traversin on se permet de se connecter avec la sensation douloureuse et de la respirer pour atténuer les tensions.

- **Caractéristiques** : cocooning shakti, posture statique.
- **Ne pas oublier** : respirer en conscience de vos sensations.
- **Conseils** : Dirigez votre attention vers l'espace de l'utérus et visualisez, en relation avec l'élément eau, un lac calme qui s'installe progressivement dans votre ventre.
- **Précautions** : Totalement contre-indiqué pendant la grossesse.

LE YOGA SENSORIEL ET LES 5 RYTHMES



Le yoga sensoriel, il représente la phase créative de notre cycle menstruel

Le yoga sensoriel est un style qui commence à se répandre tranquillement dans le monde à travers différents noms : yoga de la femme sauvage, wild woman, yoga flow sensoriel, yoga sensuel, etc. Il représente précisément la phase créative de notre cycle menstruel.

Tous ces mouvements ondulatoires qui représentent la vie sont les bienvenus. Les pratiques féminines de **Qi-Gong** sont généralement ajoutées dans ce style.

Il est principalement lié à la créativité dans le mouvement, le lâcher-prise, le transe, la danse et à la découverte des sensations.

La danse de los 5 rythmes, appelée aussi la danse de la vague nos permet d'explorer tout ça en plus de passer pour différents rythmes qui se trouvent également liés aux phases de femmes et à la notion du cycle.

La DANSE DES 5 RYTHMES®(5 Rhythms®)

La Danse des 5 Rythmes® est née de la pratique et des recherches de **Gabrielle Roth**. Danseuse, musicienne, comédienne et metteur en scène, cette artiste et pédagogue américaine a voué très tôt son inspiration à l'exploration et à la transmission du mouvement comme source de libération, de transformation et de guérison.

« Danser les rythmes, c'est réveiller notre nature essentielle, étirer les limites de notre intuition et de notre imagination, tout comme celles des corps. C'est une forme sans forme qui accroît l'éventail de notre expression corporelle et émotionnelle, et nous présente des parties de notre psyché que nous avons oubliées. Cela éveille l'intelligence intuitive et la sensibilité artistique. »

» Gabrielle Roth.

Pour en savoir plus sur la Danse des 5 rythmes® dans le monde : www.5rhythms.com
Ouvrages de G. Roth disponibles en français : Les Voies de l'extase, éd. Le Souffle d'Or.
La Danse des 5 Rythmes, un chemin de transformation par le mouvement, éd. Le courrier du livre.

- Cette danse nous offre de vivre une expérience corporelle et psychique unique, dans l'instant. Cette danse libre s'appuie sur une structure simple qui nous permet d'approfondir nos ressentis, d'élargir notre champ de mouvement, de faire confiance à notre **créativité instinctive**.
- Une méthode d'expression spontanée offerte à toutes et tous, quels que soient votre condition physique, votre âge, votre expérience ou inexpérience de la danse.

La danse des 5 rythmes : **premier rythme le Flowing**

- **Flowing** : avec la fluidité, notre danse trouve ses racines, se relie à la terre.
- Notre corps expérimente ses appuis, se détend dans l'abandon de son poids à la gravité.
- Il entre dans ses spirales, dans la continuité de ses courbes.
- **C'est le rythme de la réceptivité, du contact profond avec notre ressenti, de l'accompagnement souple de ce qui est.**
- **Rappelle-toi qu'il peut être vécu comme tu le ressens, c'est le rythme qui nous relie principalement aux pieds, au sol à l'élément de la terre.**



La danse des 5 Rythmes : **deuxième rythme le Staccato**



Staccato : le staccato nous fait rencontrer notre force. Le mouvement y trouve la clarté, la direction, le défini des formes.

•C'est le rythme de l'expression de qui nous sommes, de la mise en action, de l'engagement, de l'ardeur qui nous porte en avant.

•**C'est le rythme du feu, qui représente la clarté, être complétement dans la présence, se décider, aller au but des choses, c'est linéal.**

La danse des 5 Rythmes : troisième rythme le Chaos



Chaos : dans le chaos nous apprenons à lâcher le contrôle, à faire confiance à l'imprévisible. Le corps entre en vibration pour ouvrir de l'espace entre nos os, nos cellules. Le chaos nous lave et nous régénère, nous mène aux portes de la transe, libère notre part sauvage.

Cette partie de la danse nous pourrions la ressentir comme liée à la phase créative du cycle menstruel. Particulièrement, ici, on se retrouve avec notre côté ombre, on apprend à le libérer et à entrer en transe pour le transcender.

- C'est lié à l'élément de l'eau. À l'eau on ne peut pas la tenir longtemps il est mieux de la laisser aller. Se libérer, lâcher, débloquer, le chaos permet de tout lâcher, tout ce qui a été accumulé.

La danse des 5 Rythmes : quatrième rythme le Lyrique

- **Lyrique** : ce rythme nous enseigne la légèreté, l'envol, le jeu, la spontanéité, la magie d'être multiples. Dans cet espace, nous ne dansons plus : nous sommes dansés.

- L'élément c'est l'air, dans ce rythme qu'on joue, l'inspiration peut venir, la créativité, la joie de vivre, jouer avec les différents rôles de la vie, aucun contrôle n'est possible, on se laisse aller.



La danse des 5 Rythmes : cinquième rythme Stillness

- **Stillness** : dans la quiétude, la danse s'intériorise, expérimente l'arrêt habité de présence. Le mouvement ralentit, le geste se pose sur la densité palpable de l'air. Nous percevons la vibration de notre silence, la subtile résonance de l'immobilité en mouvement.
- Cette partie de la danse est en relation avec l'élément de l'éther, c'est le vide, elle est centrée sur le souffle, est la fin de la vague.



Les massages

Les massages à orientation du féminin sacré peuvent être réalisés avec ou sans vêtement.

- Il a pour but de permettre à la femme qui le reçoit de laisser venir ses sensations, de vivre sa Féminité, dans la douceur, la tendresse et la sensualité.
- Le toucher du corps est doux, bienveillant et en conscience d'Amour.

Les activités passives sous forme d'un massage peuvent également **tonifier les reins** : bien se réchauffer les mains en les frottant puis masser la zone des lombes. Ce faisant, il faut se concentrer sur la région des reins, conformément au vieil adage : l'énergie apparaît là où l'attention se porte.

- Toute la série de messages que nous avons vus pour libérer l'énergie du Yoni s'ajoute ici. Comme le massage des ovaires, des organes sexuels, du centre maya, seins jusqu'à ce qu'il atteigne le cœur et se termine par les seins.

Les massages : Connecter avec l'énergie sensible du cœur, à travers des massages et des visualisations



- Le massage autour des seins forme un cœur donnant l'amour à nos centres supérieurs. Cette technique peut être réalisée pour libérer de l'ocytocine ainsi que des œstrogènes (en harmonisant les phases où ils commencent habituellement à décroître).

PÉTRIR LES SEINS :

- Les deux mains frottent les seins : 30 à 50 fois dans le sens des aiguilles d'une montre, puis autant dans le sens inverse. **Cette méthode renforce l'énergie originelle, régule les fonctions du corps. Pratiquée régulièrement, elle peut réguler les sécrétions hormonales, renforcer l'immunité, améliorer les fonctions sexuelles, et ralentir le vieillissement.**
- **Caractéristiques** : cooing shakti, posture en statique avec mouvement de mains.
- **Ne pas oublier** : libérer à travers le son et la respiration.
- **Conseils** : Après l'avoir fait, restez une rétrospective observant les énergies.
- **Précautions** : Idéal, préconception, fertilité. Pendant la grossesse, il n'est pas suggéré, car cette technique diffuse d'ocytocine et cela peuvent déclencher un accouchement. Si suggéré si la femme est à terme.



Le massage à la glande thyroïde et du cuir chevelu

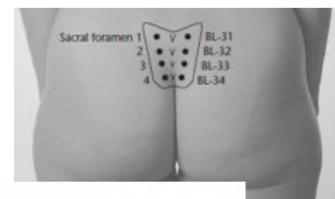
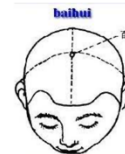
- Le massage de la glande thyroïde combiné au massage du cuir chevelu est excellent pour harmoniser le système nerveux parasympathique, générant l'homéostasie.
- **Caractéristiques** : cooing shakti, massage
- **Ne pas oublier** : libérer à travers le son et la respiration.
- **Conseils** : Après l'avoir fait, restez une rétrospective observant les énergies.
- **Précautions** : n'a pas de contre-indications

Point d'acupression associé à la féminité



Les points de acupression, les méridiens et les mudras associés à la féminité

- Le point des Reins (la porte de la vie) : connexion à l'esprit, équilibre de l'eau.
- Le point **YONG QUAN** (source jaillissante) : ancrage à la Terre.
- Le point **20VG** (le cent réunions) : carrefour de nombreuses connexions énergétiques.
- Les points **V27-V34** (trous sacrés) sont situés au niveau des foramens sacrés du sacrum. Cet ensemble favorise la circulation du sang et de l'énergie dans le bassin.
- Point d'acupuncture « défilé du vide » : c'est la porte du destin. En médecine traditionnelle chinoise, une grande importance est accordée à la clarté de l'esprit (Shen).



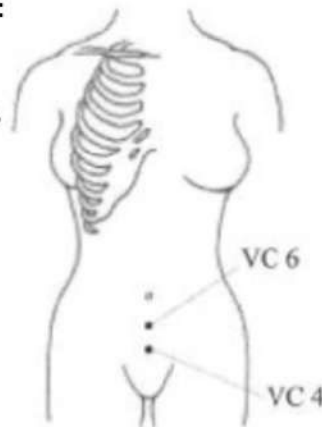
Massage des points énergétiques qui stimulent la **fertilité des femmes**

Stimulez les points suivants en les massant une fois par jour :

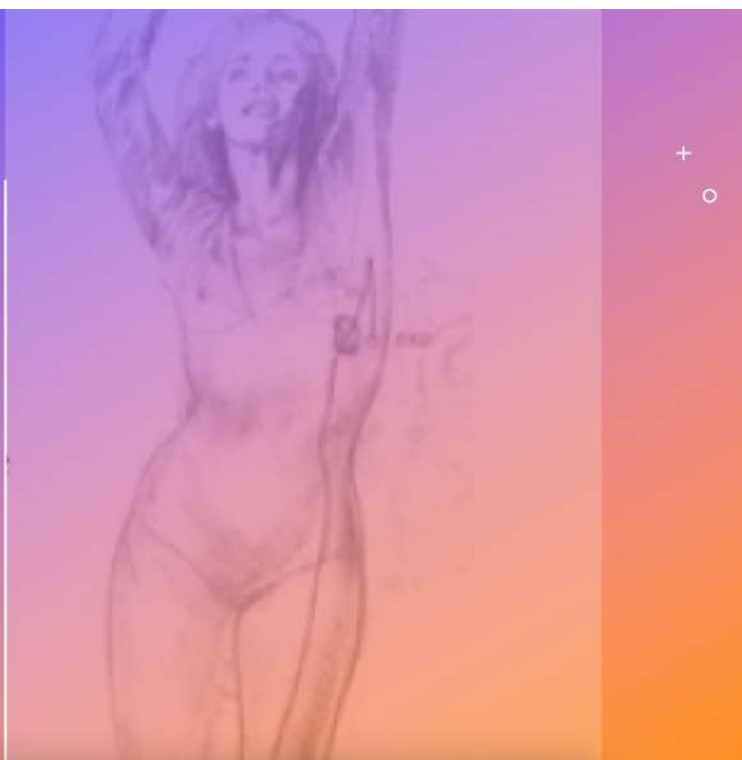
- Placez la paume de votre main droite sous votre nombril. Frottez doucement dans le sens des aiguilles d'une montre pendant une minute. Augmentez graduellement la pression.
- Avec le pouce et l'index de votre main droite, pressez et pétrissez doucement pendant une minute au moins les points énergétiques VC4 et VC6 (les trous sacrés et les points des reins peuvent être également stimulés pour avoir un meilleur résultat).

L'acupuncture et l'acupression lèvent ces blocages et améliorent le flux sanguin vers les artères ovariennes, ce qui améliore le développement des follicules et la qualité des ovules. Également, il rétablit l'équilibre hormonal permettant la libération des endorphines dans le cerveau, qui active l'hypothalamus.

En outre, il enrichit l'endomètre pour favoriser l'implantation, atténue les symptômes des ovaires polykystiques, en équilibrant les hormones sexuelles, en réduisant l'apparition et la croissance des kystes, en stimulant l'ovulation, en régulant le cycle menstruel et en soulage les symptômes de l'endométriose (douleurs, des blocages, des problèmes digestifs, voire une infertilité si l'endométriose est étendue). À savoir, l'endométriose est l'endroit où le tissu endométrial se trouve à l'extérieur de l'utérus, dans le bassin.



Le travail avec les méridiens



Rétablir l'équilibre entre les méridiens du TR/Rate-Pancréas

Rétablir l'équilibre entre les méridiens du TR/Rate-Pancréas est fondamental pour modifier la réaction au stress.

Lorsque le TR est en harmonie avec le méridien de la rate, le système immunitaire, le métabolisme et l'humeur restent en équilibre.

C'est un méridien fondamental par rapport au stress et à l'excès d'anxiété. Considérée à l'opposé de l'énergie YIN, elle peut parfois être surstimulée (dans ce cas il faut purger le méridien dans le sens inverse) et s'il est très faible, il faut la remonter en sens inverse (à contre-courant) cela permet d'expulser l'excédent d'énergie et ainsi de calmer TR.



Tracer le méridien du TR

Le flux énergétique du méridien du triple réchauffeur commence au niveau du coin de l'ongle externe de l'annulaire et se termine au niveau de vos tempes.

1. Placez les doigts de votre main droite au niveau de votre tempe gauche et maintenez dans cette position durant 2 respirations profondes.
2. Inspirez profondément et soulevez vos doigts de 5 à 8 centimètres, en lissant la peau de la tempe jusqu'au dessus de l'oreille gauche.
3. Avec vos doigts touchant la peau suivez le contour de votre oreille à l'arrière de l'oreille. Descendez jusqu'à l'épaule et tracez le trajet du méridien le long de l'arrière de votre bras gauche jusqu'au bout de l'annulaire.
4. Faites la même chose de l'autre côté, en plaçant les doigts de la main gauche au niveau de votre tempe droite.



Tracer le méridien de la rate

Renforcer la rate : La rate est le lieu de résidence de la pensée, du pouvoir de réflexion. Organe Yin. **La rate est liée à la figure maternelle. Énergétiquement c'est le méridien de la rate qui va donc nourrir l'utérus, lieu de création, de nidification, lieu de vie.**

La purge du méridien de la rate

1. Tracez une fois le méridien de la rate à l'envers, du bas de la cage thoracique vers le haut sous les bras puis le long de l'intérieur de la jambe jusqu'à l'extérieur du gros orteil.
2. Tracez le méridien de la rate vers l'avant à trois reprises, de l'extérieur du gros orteil jusqu'à l'intérieur des jambes, sous les bras et jusqu'au bas de la cage thoracique.

Les mudra souvent utilisées en féminin sacré | 1, 2 et 5 chakra

Chakra couronne | Padma mudra (haut de la tête) | **bija mantra** : OM

Chakra du troisième œil | Kali mudra (en plaçant les pouces sur le front) | **bija mantra** : SAM

Chakra de la gorge | La mudra Shankha ou bien padma mudra dans la gorge | **bija mantra** : HAM | Bandha : Jalandhara Bandha, il engage la zone de la gorge en apportant le serrement du menton vers le sternum. Ce Bandha se pratique bien avec Ujjayi pranayama (respiration de la gorge) mais attention sans aucune type de rétention du souffle.

Chakra du cœur | Dharma chakra mudra (contacter cœur maman et bébé) | **bija mantra** : IAM

Chakra solaire | Ganesh et Linga mudra | **bija mantra** : RAM

Chakra sacré | Mudra : Dhyani | **bija mantra** : VAM | Bandha : Uddiyana Bandha (attention c'est contre-indiqué en prénatal par contre il est utilisé en postnatal).

Chakra racine | Son **bija mantra** : LAM | Mudra : Yoni mudra avec ses variations | Bandha : Mula Bandha (attention c'est contre-indiqué de le faire avec compression au ventre ou d'aspiration des organes vers l'haut) à engager que la zone du périnée.



Chakra racine : Imagen mudra source : <https://ountodetoyoga.com/yonimudra/> - Imagen symbole source : <https://fr.123rf.com/photo> | Imagen mudra : <https://yogatravelerabby.com/2021/08/23/mudras-for-vitality/>

Module 16 – L'enseignement du yoga au féminin sacré



L'ouverture de l'espace sacré

En yoga au féminin sacré, l'introduction du cours est très importante en ce sens, la professeure peut :

- Allumez un purificateur d'espace,
- Placer des pierres en conscience
- Allumer une bougie,
- Associez la pratique aux thématiques du féminin réalisant des explications théoriques à l'avance.
- Placer les 4 éléments qui correspondent au cercle de médecine.
- Apportez des distinctions à vos vêtements, en pouvant placer des accessoires tels que des plumes ou des détails qui inspirent la féminité.
- L'inspiration et la manifestation de son énergie est une manière de faire de l'espace un lieu sacré d'affichage de la féminité.
- De même, s'il s'agit d'un cours collectif, vous expliqueriez en avance les prémisses de base, la neutralité, l'ouverture du cœur, le regard intérieur, le non-jugement, l'empathie et la compassion. (Voir quelques exemples dans les règles du cercle)

Nous nous rappelons que l'enseignement du yoga en relation avec le féminin sacré a pour principal objectif de rappeler aux femmes leur véritable nature féminine et de les aider à renouer et à reconnecter avec la source de la Connaissance.

Développent d'un cours de yoga au féminin sacré : Suggestions

- Tout ce qui a été appris dans les modules précédents est la source du féminin, vous pouvez donc vous en inspirer pour créer les cours.
- En général, les cours qui sont 1:1 sont plus personnalisés aux besoins particuliers de la personne, les cours de groupe visent, par exemple, **à créer une sonorité parmi les participants.**
- Les postures et les mouvements **en Duo** ou entre plusieurs peuvent être ajoutés s'il s'agit d'un groupe.
- Également tous les mouvements qui impliquent une danse qui est à la base du féminin sacré comme : **le concept de rituel, le mouvement féminin holistique et le symbole de la spirale de la vie dans tous ses mouvements.**

La responsabilité de prendre soin du féminin

Nous ne pouvons pas enseigner ce que nous n'avons pas d'abord expérimenté par nous-mêmes.

- Utiliser le calendrier du cycle personnellement et dans votre vie professionnelle.
- Utiliser les techniques de purification énergétique.
- Appliquer la voix, les chants et les instruments à la pratique du Yoga de la Femme.

- Pratiquer la danse des 5 rythmes.
- S'impliquer dans la bénédiction de l'utérus.

Accompagner et soutenir les femmes d'aujourd'hui

Les 4 fenêtres de la manifestation

L'accompagnement avec les 5 processus thérapeutiques :
Connaissance, reconnexion, guérison, puissance et transmission

En 1:1

Cercles

Rituels et soins

Ateliers,

Retraites

Les approches complémentaires

Naturopathie

PNL,
coaching

Polarité

Relation
d'aide

Doula

Chamanisme
féminin

L'art de la
divination

Yoni Yoga

Herboristerie

Formation
en Rituels

Bibliographie

- GRAY, Miranda. *La Femme optimale : un programme en 28 jours pour découvrir les énergies créatrices du cycle*. 2009. Le Courrier du Livre.
- GRAY, Miranda. *Lune rouge : les forces du cycle féminin*. 1994. Le Jardin d'Ève.
- SARAZIN-CÔTÉ, Josée-Anne. *Le grand livre du féminin sacré*. Éditions Marabout.
- SAMS, Jamie. *Les 13 mères originelles : la voie initiatique des femmes amérindiennes*. 2019. Éditions Vega.
- REDMOND, Layne. *La Femme Tambour*. 1997. Éditions Leduc.
- MILLEPIED-FLORI, Catherine. *Yoga féminin*. 2017. Leduc Éditions.
- LANGUIRAND, Jacques & PROULX, Jean. *L'héritage spirituel amérindien : le grand mystère*. 2009. Éditions Le Jour.
- ANNONI, Amélie. *Le Yin Yoga*. 2020. Éditions La Plage.
- SERVOLE, Célia. *Rituels : prendre soin de soi en ritualisant son quotidien*. 2022. Éditions La Plage.
- EDDE, Gérard. *Manuel pratique de digitopuncture*. 2005. Éditions Dangles.
- BOLDUC-BOUTIN, Dianne. *La naturopathie au service de la périnatalité*. 2008. Éditions Atma.
- MERLO, Corinne. *Roue de médecine*. 2022. Éditions Le Lotus et l'Éléphant.
- BARP, Joan. *Se soigner par les tisanes : infusions et remèdes naturels*. Éditions Québecor.
- ÉTREAUULT, Esther. *Soin et rituels au rebozo : entre sacré, toucher et respect de l'autre*. 2015. Atelier Rebozo.
- CHIA, Mantak. *Cultivating Female Energy / Tao de la femme (Tao féminin)*. (trad. diverses éditions selon pays).

Bibliographie de consultation

- NEU, Marc. *Créer son propre oracle*. 2022. Éditions Le Lotus et l'Éléphant.
- ROWANROOT, Yabyum. *Le manuel pratique de la sorcière moderne*. 2022. Éditions Exergue.
- KENT, Tami Lynn. *Le féminin sauvage*. 2017. Éditions Vega.
- PINKOLA ESTÉS, Clarissa. *Femmes qui courent avec les loups*. 2001. Le Livre de Poche.
- DE LA COCHETIÈRE, Véronique. *Réveillez-vous femmes divines*. 2019. Éditions Tana.
- SOLLÉE, Kristen J. *Chasse aux sorcières*. 2022. Éditions Vega.
- OHIG, Adelheid. *Luna Yoga : Vital Fertility and Sexuality*. 1994. Ash Tree Publishing.
- DE TONNAC, Jean-Philippe. *De la vulnérabilité des hommes : masculin blessé, masculin sacré*. 2022. Guy Trédaniel.
- TANISHKA. *Le féminin sacré : sagesses et pratiques ancestrales*. 2019. Éditions Médicis.
- BRASEY, Édouard. *L'encyclopédie du légendaire*. 2009. Pré aux Clercs.
- FLORENCE, Anoushka. *Cercles de femmes*. 2022. Le Lotus et l'Éléphant.
- DRIESSEN, Tamara. *Luna : harness the power of the moon to live your best life*. 2021. Penguin Books.
- BLACKWOOD, Opakiona & RAÉ, Avy. *Almanach des sorcières*. 2022. Contre-Dires.
- LHOTTE, Aurore. *Yoni steam : un rituel féminin ancestral*. 2022. Éditions Jouvence.
- IYA OLOSUNDE AJALA. *Yoni Steam: Divine Feminine Hygiene*. 2015.
- PRAKASHA, Padma Aon & PRAKASHA, Anaiya Aon. *Womb Wisdom*. 2011.
- PRAKASHA, Padma Aon & PRAKASHA, Anaiya Aon. *Sacred Relationships*. 2017.
- RIEDL, Michaela. *Yoni massage : l'éveil de l'énergie sexuelle féminine*. 2021.

Réalisation : Sabrina Anahí García
École Yoga-Natal® — Montréal, Canada

Ce manuel est confidentiel. Toute reproduction, même partielle, est strictement interdite. Tous droits réservés © Contact & site | yoga-natal.com | +1 438 345 7982