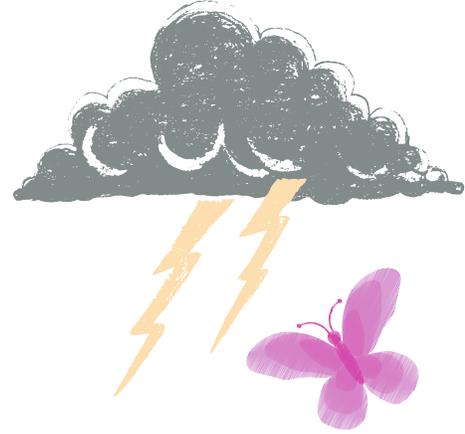




Accueillir le Renouveau



Parfois, il arrive qu'on ait envie de tout faire valser.
Brusquement, bruyamment, violemment... Partir sans un regard en arrière.
Brûler ses navires et se lancer corps et âme dans l'exploration. Pour découvrir
une Terra Incognita, un Eldorado,... peut-être même une Utopie.
Une envie de changement qui gronde comme un orage. Pour finir en une belle
pluie d'été. Chaude et libératrice.

Parfois au contraire, c'est un frémissement... Un murmure tout doux qui nous
met la puce à l'oreille, que discrètement quelque chose se trame.
Alors, on avance tout doucement, un pas après l'autre, en tâtonnant, quasi
imperceptiblement... Mais on progresse tout de même.
Comme la nature qui s'éveille au Printemps, comme les prémices d'un jour
nouveau, comme un soleil qui se lève en baillant ses rayons dans un horizon
drapé de rosée aux teintes pourpres.

Grand chambardement ou petit pas, une séance pour faire éclore des
possibilités de changements. Avec toujours, en lame de fond, une envie d'une
vague de Renouveau !

Même si le changement peut être inconfortable.

Car, toujours, se joue en arrière-plan une perte, un abandon, parfois même une
mort... Mais, malgré tout, persiste l'envie de changer pour se réaliser, pour se
débarrasser de ses vieux oripeaux, parce que c'est nécessaire pour survivre,
pour vivre ou pour évoluer.

Comme une chenille qui devient papillon, comme un serpent qui mue : le yoga
nous apprend que tout est changement, que tout peut basculer pour mieux
renaître.

Il nous aide à créer un cocon salutaire.... Pour mieux le briser ensuite, étape
nécessaire pour devenir nymphe puis papillon !



“VERSE-NOUS TON POISON POUR QU'IL NOUS RÉCONFORTE !
NOUS VOULONS, TANT CE FEU NOUS BRÛLE LE CERVEAU,
PLONGER AU FOND DU GOUFFRE, ENFER OU CIEL, QU'IMPORTE ?
AU FOND DE L'INCONNU POUR TROUVER DU NOUVEAU !”

CHARLES BAUDELAIRE - LE VOYAGE - VIII



Voici une histoire pour prendre conscience de la nécessité de toutes les étapes dans la construction du renouveau :

Un enfant voit une chenille dans la cour de sa maison et demande à sa maman s'il peut la ramener chez lui. Au départ, la maman est réticente, mais elle accepte lorsque l'enfant promet de s'en occuper. Il l'installe dans un grand terrarium, la nourrit de feuilles.

Jour après jour, la chenille grandit jusqu'à former son cocon.

Un jour, le cocon est si gros que le papillon semble prêt à sortir. Mais il tarde... Cela prend du temps... Il semble peiner à briser cette épaisse enveloppe...

Alors l'enfant, voulant l'aider, court à la maison chercher une paire de ciseaux. Habilement, il libère la chrysalide de son cocon.

Mais il est déçu : les ailes du papillon sont toutes frêles et chiffonnées. Il éprouve des difficultés à se mouvoir et n'est pas capable de prendre son envol. Le petit garçon va alors voir sa maman à qui il raconte ce qu'il s'est passé.

Sa maman lui explique que c'est en brisant lui-même son cocon que la chrysalide se transforme en nymphe, qu'elle fait circuler le fluide depuis son abdomen rigidifiant ainsi ses ailes, pour ensuite se transformer en papillon avec le soleil et l'humidité extérieure. C'est cette lutte de la chrysalide pour briser son cocon qui lui forme ses belles ailes de futur papillon.

Parfois à vouloir éviter les efforts et les difficultés, nous ne faisons que repousser le moment où d'autres obstacles, souvent bien plus grands apparaîtront. C'est en faisant des choix faciles tous les jours que la vie sera difficile plus tard.

Oser plonger vers l'inconnu nous forge les muscles et nous donne l'envie d'aller encore plus loin, de déployer nos ailes et de voler découvrir le monde.

En entamant la course, même si on a peur de perdre, d'être essoufflé ou de ne pas y arriver : car c'est comme cela que l'on grandit.

Le changement le plus puissant vient de l'intérieur. Le Renouveau est une étincelle qui prend vie dans les plus sombres profondeurs de nous-même. Quand la chrysalide brise elle-même son cocon. Parce que c'est le bon moment, parce qu'elle a traversé les étapes nécessaires, et non, parce qu'une force extérieure l'a aidée en défaisant son cocon pour elle.

Commencez le chemin de cette transformation en vous et par vous.

Ce cocon dans lequel, de chenille nous nous transformerons en papillon, qui nous protégera comme une chrysalide, et fera émerger de belles qualités, de belles ressources, de cette phase particulière. Sentez cette force intérieure en vous, cette impulsion prête à éclore, osez défaire ce cocon et déployez vos splendides ailes.

PRANAYAMA

Kapalabhati, la respiration alternée est une puissante respiration.

C'est aussi un Kriya, une action purificatrice.

Il permet de nettoyer le système respiratoire... pour que les Pranayamas suivants soient plus efficaces !

MUDRA ET MANTRA

Le mantra « Sa Ta Na Ma » :

Ce mantra permet d'avancer avec confiance, embrasser le changement en y trouvant un certain équilibre. Il aide à se connecter au flot de l'univers et à, paradoxalement, percevoir un bout d'infini.

Ce Mantra se récite en y associant un mouvement des doigts dans lequel le pouce va créer de petits cercles en venant rencontrer le bout des autres doigts de la main.

Les « Panch Shabad » où les 5 sons fondamentaux sont présents (S, T, N, M, A).

- **SA** est le **commencement**. Le pouce touche l'index. C'est la voie de la **Connaissance**.
- **TA** est la **vie**. Le pouce touche le majeur. C'est la voie de la **Patience**.
- **NA** est la **mort**. Le pouce touche l'annulaire. C'est la voie de la **Vitalité**.
- **MA** est la **renaissance**. Le pouce touche l'auriculaire. C'est la voie de la **Transmission**.

Ce Mantra-Mudra transporte dans une autre dimension. Belle, lumineuse et cosmique. Où tout est cycle. Tout est Renouveau.



POSTURES

- Des postures en torsion pour, comme le dit Iyengar, provoquer "*essorage qui repousse le sang rempli de toxines vers l'extérieur et permet à un afflux de sang neuf gorgé d'oxygène de rentrer à l'intérieur*"
- La Salutation au Soleil
- Le papillon... pour la symbolique de chenille, qui devient chrysalide, qui devient nymphe...
- Le cobra... pour la symbolique de la mûe

VISUALISATION DEBOUT

Une plongée dans les entrailles terrestres, comme dans un cocon chaud et rassurant. Comme un ver de terre pendant l'hiver... pour mieux renaître et refaire surface lorsque le temps est au renouveau.

Inspirons-nous du roman de Jules Verne et allons au cœur de la Terre.
Entrons-y par le cratère d'un volcan endormis, peut-être pourrait-il s'appeler le Snæfellsjökull et se trouver en Islande.
Explorons ces galeries terrestres. Sentez-vous unis à la fréquence de la Terre.
Écoutez votre cœur batte à l'unisson avec celui de la Terre.
Prenez son pouls, vibrez à sa fréquence. Immergez-vous dans vos sensations corporelles, dans le monde de la matière.
Sortez du monde des rêves, des pensées, de l'imaginaire, du spirituel... et revenez dans le monde terrestre, réel, corporel, le monde de la matière. Soyez pleinement là, dans le monde physique. Dans vos sensations, bercé et tenu chaudement contre le sein de Terre Mère.



Et puis, des entrailles de la Terre, venez éclore à la lumière. Comme une semence qui aurait germé au creux de la Terre, qui aurait été nourrie par son terreau fertile, chauffée sous ses couches épaisses et bercée par sa révolution.
Le temps est venu de vous révéler à la lumière.



DES PHRASES À DISTILLER

"J'accueille le Renouveau."

"Chaque respiration est une l'opportunité d'une nouvelle transformation."

"Chaque instant qui passe est porteur d'espérance, source d'incandescence, chargé de confiance..."

LA RELAXATION

Une escapade vivifiante dans un autre temps, dans un autre lieu... pour prendre un bol d'air frais vivifiant :



Imaginez-vous voyager dans un temps et un endroit très particulier, il y a un temps passé depuis des siècles et des siècles, dans une terre verdoyante, baignée de lumière. Un temps où les Dieux et les Déesses vivaient sur des terres riches et fertiles.

Dans les terres celtiques, le Printemps s'apprête à éclore. Des prairies d'un vert émeraude s'étendent à perte de vue. Un air frais et vivifiant emplit l'atmosphère.

Le vent semble jouer de la harpe dans les cimes des arbres.

L'énergie primaire et juvénile de la Terre est palpable par tous vos sens. Un chemin se dessine devant vous. Il est gardé par deux statues qui s'opposent et vous font face, tels des gardiens mythiques et légendaires.

Elles semblent vous accueillir avec bienveillance. La première statue est celle d'une femme. Radiante de beauté et de grâce, elle est taillée dans un mélange de pierres de Jaspe et de Jade.

C'est Dana, la déesse mère celtique, qui incarne l'énergie nourricière et primaire de la Terre.

La seconde est celle d'un homme. Imposant et lumineux, c'est le Dieu Lugh, le Dieu celtique du Soleil Tout-Puissant.

Des rayons semblent émaner de la pierre et vous touchent d'une énergie positive et apaisante.

Les deux statues semblent animées et leur présence est puissante. Elles vous invitent à emprunter le chemin qui s'ouvre devant vous.

Lorsque vous passez entre ces statues, vous sentez une puissante charge énergétique vous traverser : celle de la Terre et du Soleil. Vous empruntez le chemin celtique.



La Terre semble tourner sous vos pas. Le Soleil vous bénit de ses rayons. Des arbres saluent votre passage et vous transmettent force et sagesse. Une confiance nouvelle grandit en vous, comme si vous étiez relié à la Terre et que son énergie se transmettait à chacun de vos pas sur ce chemin.

Une nouvelle sensation se présente sur votre peau, l'atmosphère change autour de vous, la température se modifie plaisamment et une légère brise flotte contre votre corps. Un chant semble naître de la Terre.

C'est le doux murmure de Dana, accompagné d'une musique apaisante aux accents anciens celtiques. Sentez son pouvoir, comme celui d'un enfant grandissant et s'épanouissant, en pleine santé, dans le giron de sa mère. Vous vous sentez fort et confiant.

Poursuivez sur ce chemin ancien. Le sentier de terre se change en un sentier pavé, couvert de lichen et de mousse. Il mène à une colline. Dans vos rêves ou vos souvenirs, peut-être avez-vous entendu parler des collines sacrées où se tenaient des rituels anciens celtiques, où les Rois se faisaient couronner, où les chevaliers se réunissaient, où les fées bénissaient les mortels... Peut-être est-ce là où vous vous trouvez actuellement ?

Montez cette colline et suivez le chemin des Anciens vers des sommets où le vent murmure des cantiques mystiques et solennels. De là-haut, vous pouvez apercevoir le rivage de cette île mythique où le bleu profond est un écrin splendide au vert émeraude des collines et des prairies.

Sentez que vous êtes exactement là où il faut, au beau milieu de cette île, en son sommet, là où l'énergie de la Terre est la plus vibrante et la plus pure. Laissez la flotter en vous. Sentez-vous emplie d'une nouvelle vigueur, d'une jeunesse étincelante, d'une force et d'une confiance inébranlable.



HORS DU TAPIS

Soyez attentif à tous ces petits signes de renouveau dans la nature : le chant des oiseaux un peu plus gai, le soleil qui darde ses rayons un peu plus audacieusement, la longueur du jour qui évolue sensiblement, les animaux qui s'adaptent au changement des saisons. Des renaissances du printemps aux morts de l'hiver...

Et même en nous, en ressentant les rythmes de notre respiration qui changent à chaque instant, nous laissant la possibilité de renouveau à chaque poignée de secondes. Dans un berceement entre expansion et de rétractation. Bien souvent, nous respirons de façon superficielle, sans même y prêter attention. Pourtant, c'est une belle façon toute simple de se recentrer, d'être à l'écoute de son corps, et aussi des rythmes de la nature. C'est aussi une façon de faire de la place : en inspirant à fond et en expirant complètement.

Selon la tradition du yoga, nous sommes un mini-univers à part entière dans lequel nous pouvons retrouver les grands principes universels : la naissance, la vie, la mort, la renaissance... et ainsi de suite !

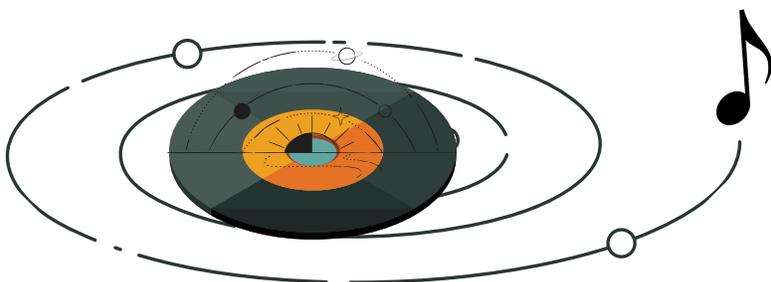


DES LECTURES

“Rhythms of Renewal” de Rebekah Lyons
“Wild in the Hollows” de Amber C. Haines
“Demain dès l'aube... le renouveau” de Valérie Bugault



DES MUSIQUES



“Breaking the Habit” de Linkin Park
“Bring Me to Life” de Evanescence
“Start Again” de Two Door Cinema Club
“Brand New Day” de Sting
“Start Over” de Beyonce

POUR ALLER PLUS LOIN

La déesse DANA

Après la relaxation, promenons-nous en Armorique, auprès de Dana, la grande mère divine des Celtes. Le nom de Dana signifie "sagesse".

C'est une déesse complexe qui a traversé les cultures et les traditions, en s'y fondant et en renaissant sous un nom et une forme différents, mais pour, à chaque fois, incarner la fertilité et l'abondance.

Elle a traversé les temps, pour devenir, après la christianisation, Sainte Anne, patronne des Bretons (mamm-coz, mère-vieille). Sainte Anne est la Mère de Marie, la Mère de la Mère de Jésus. On la dit aussi princesse bretonne. Dana est ainsi la Mère de toutes les Mères.

Comme de nombreuses déesses lunaires, elle est déesse triple avec Brigit et la Morrighane. On peut voir dans cette triade, la représentation de la fille : Brigit, la mère, Dana et la grand-mère, la Morrighane.

Ces trois Déesses représentent la Femme à un âge différent : Dana est alors le côté mature de la lumineuse Brigit et la part douce et maternelle de la sombre Morrighane.

A l'aube des temps, c'est elle qui a arrosé le chêne Bilé, l'arbre sacré, depuis les cieux, provoquant ainsi l'apparition de la vie sur la Terre.

Elle est souvent accompagnée d'un cerf, marquant sa ressemblance avec Diane, déesse de la Vie Sauvage.

Son lien avec la Lune est amplifié car Dana est une déesse des Eaux. Tout autant qu'elle est déesse de la Terre. Elle prend parfois l'apparence d'un cygne.

Il existe dans la mythologie brâhmanique une divinité nommée Danu qui a engendré une race de géants, les Danavas. Danu est la déesse des Eaux sacrées.

