



Les animaux totem et le yoga



Comme le yoga, le chamanisme offre toute une grille de lecture de la vie. Bien plus que des asanas sur un tapis, bien plus que des danses au son d'un tambour, ces pratiques se basent sur la relation entre la nature, le cosmos et l'Homme et sur l'existence d'énergies bien au-delà du visible.

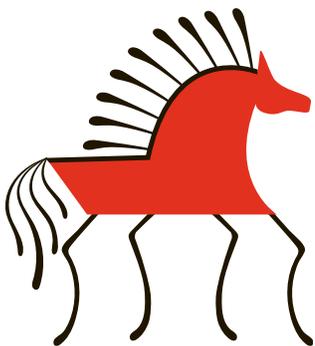
Le chamanisme est l'une des pratiques spirituelles les plus anciennes de l'humanité. Sa pratique remonterait à il y a plus de 40 000 ans. Le mot "Shaman" est originaire de Sibérie. Une de ses traductions est "celui qui voit dans le noir".

L'origine du yoga remonterait à environ entre 5 000 et 10 000 ans. "Yoga" signifie Union. La voie du Yoga est d'unir l'individu au cosmos.

Le yoga comme le chamanisme ont une relation profonde avec le monde animal.

Au coeur de la pratique chamanique, les animaux de totem sont une façon de relier le monde du Visible et de l'Invisible.

Lorsque l'on pense aux animaux de pouvoir, nous viennent souvent en tête des images d'Indiens d'Amérique dansant en transe autour d'un totem sculpté en bois, représentant divers animaux. Mais ce n'est pas la seule culture qui entretenait des relations privilégiées avec les animaux. En Chine, l'horoscope chinois vous associera à un animal suivant votre année de naissance. Les animaux sont omniprésents dans les contes, dans les fables, les mythes et les légendes. Du lion, roi des Animaux à la fourmi travailleuse, chacun représente et incarne des valeurs et des qualités propres que nous retrouvons en nous.



Là encore, le yoga ne fait pas exception ! Les yogis s'amuse à imiter le Lion, le Chat, le Chien, le Chameau...

Pour incarner, le temps de quelques respirations, leurs qualités : la perspicacité de l'Aigle, le pouvoir de mue du serpent, la grâce du cygne, la force du Lion...

Peut-être que, alors que votre corps prends une de ces postures d'Animal, votre esprit sera dans un état proche de la transe qu'induiraient des milliers de tambours ?

Et alors, sentirez -vous une énergie particulière dans votre corps, une force cachée qui se soulève, un message qui se révèle ... ?

Peut-être que votre Animal Totem vous attend sur votre Tapis ?



OUVERTURE



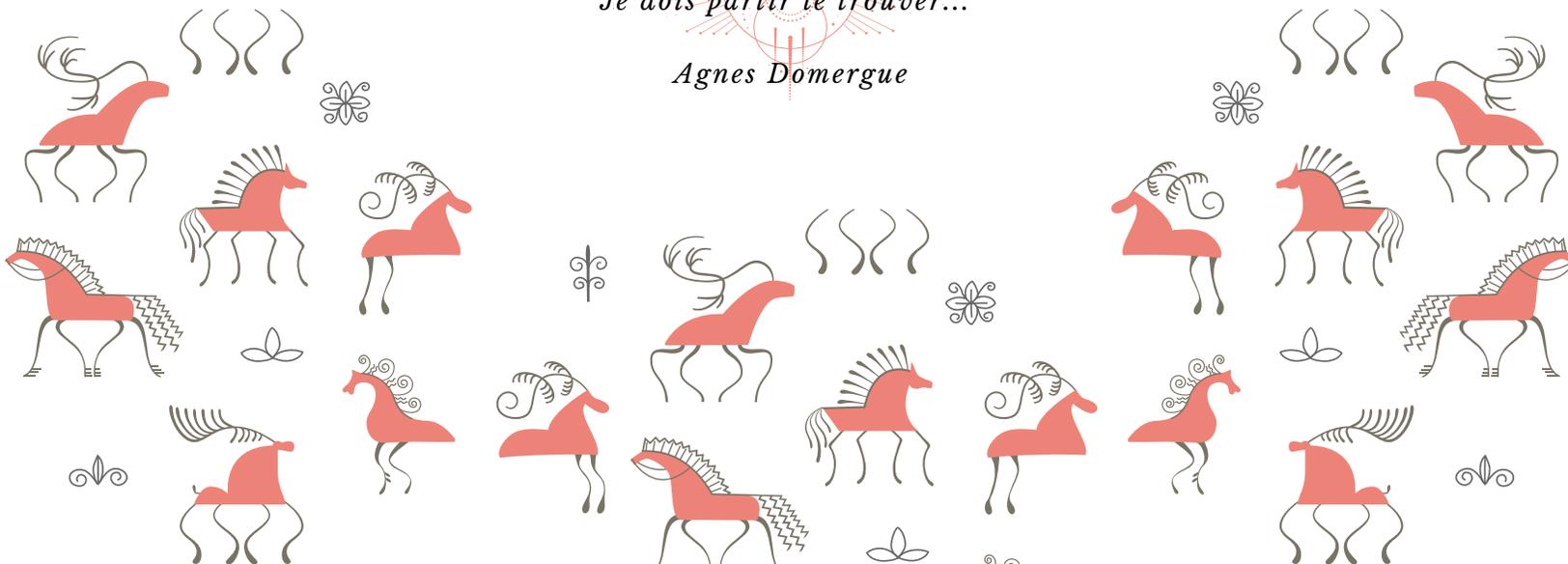
*Près du grand feu, au silence des tambours, ils se sont arrêtés de danser.
Toi, enfant hier et homme demain, aujourd'hui je te le demande :
quel est ton animal totem ?*

*La voix rauque a parlé.
Sur Terre, toute âme possède un animal totem.
Celui qui lui ressemble.
Celui qui la protège.*

*Les tambours reprennent de plus belle.
Caché derrière un buisson, un témoin assiste à l'étrange cérémonie.
Puis, il s'éloigne et s'engouffre dans la forêt. Totem...*

*Et moi ? Quel est mon Animal Totem ?
Je dois partir le trouver..."*

Agnes Domergue

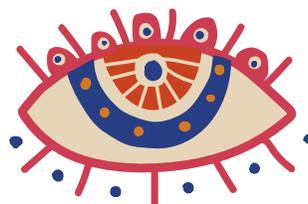


PRANAYAMA

Dans le yoga, si les asanas sont présents dans beaucoup de postures, peu de respirations aux noms d'animaux.

Au Pérou, dans la communauté Q'ero suivant la tradition chamane Inca, il existe un travail de respiration permettant d'activer les énergies subtiles : Hampikamayoq.

Ce chemin se suit en 3 étapes :



- **Kawsay**

Kawsay est la force de vie. C'est une énergie de magnétisme semblable à la force de gravitation qui nous attire à la Terre. Elle est chaude, dense, C'est l'énergie utilisée pour guérir les maladies physiques et les apaiser les tensions liées à la matérialité.

Son rythme est de 3 respiration par minutes :

- Inspiration sur 7 secondes : l'énergie de la Terre entre par la plante des pieds
- Rétention poumons pleins sur 7 secondes : son énergie se propage dans le corps entier
- Expiration sur 7 secondes : la respiration retourne à la terre, lui remettant toutes les impuretés collectées sur son passage

- **Sami**

Sami est la force d'harmonie avec l'Univers. C'est l'énergie des plus hautes montagnes, des étoiles et du cosmos. Elle est générée à chaque fois qu'un grand changement se procure dans l'univers l'explosion d'une supernova comme le passage de l'eau bouillante à de la vapeur. Elle permet de soigner les troubles émotionnels et mentaux.

Son rythme est de 2 respiration par minutes :

- Inspiration sur 10 secondes : l'énergie entre depuis l'arrière de votre cœur ou la paume de votre main gauche
- Rétention poumons pleins sur 10 secondes : sentez l'énergie traverser votre corps, arriver jusqu'à votre main droite et se propager à une autre personne
- Expiration sur 10 secondes : la respiration bat sa pulsation dans le corps entier

- **K'anchay**

K'anchay est la forme d'énergie la plus haute et la plus subtile. C'est une énergie de lumière. Elle traverse les temps et l'espace et permet de goûter à l'infini. Son rythme est de 1 respiration par minutes :

- Inspiration sur 20 secondes : l'énergie de la Lumière entre par le sommet du crâne, comme une colonne de lumière
- Rétention poumons pleins sur 20 secondes : sentez son énergie aussi précise qu'un laser aussi rapide et subtile que le pouls d'un oiseau
- Expiration sur 20 secondes : sentez les limites de votre corps physique se dissoudre tandis que vous êtes baigné dans une lumière céleste.

Source : <http://www.incaglossary.org/s.html>

Le livre : *Your Mighty Inner Healer: Power Up Your Health, Ignite Your Transformation, Reclaim Your Self* de Naty Howard



POSTURES

Un voyage dans les Chakras guidés par les Animaux ou bien serait-ce une rencontre avec un Animal dans l'espace sacré d'un Chakra

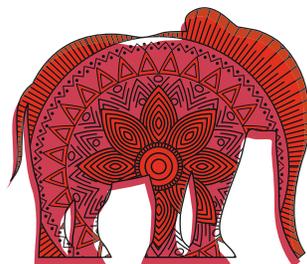
Muladhara / L'éléphant

L'éléphant est un sage qui a acquis une conscience spirituelle élevée. Il n'a pas de prédateurs. Il a une grande maîtrise de sa force qu'il n'utilisera en aucun cas dans une dimension de dominant. L'éléphant, puissant et serein, symbolise la « sagesse pacifique » et la force maîtrisée. Un pas après l'autre, il avance lentement mais sûrement, grâce à sa vision très élargie de son environnement.

Il nous invite à maîtriser nos forces et à prendre notre place sans chercher à dominer les autres. Solidement planté sur ses quatre pattes, l'éléphant évoque la profonde stabilité de l'être qui s'enracine et se laisse porter par la terre Mère en toute confiance. Il est le gardien de la terre et sa mémoire de la terre qu'il protège grâce à une profonde connaissance, une grande sagesse et une infinie patience.

En yoga : Gajasana.

Gajanana signifie « Seigneur avec un visage d'éléphant ». Elle invoque le dieu Ganesha par un de ses noms dérivés, Ganapati.



“LA TERRE SEULE ME RASSURE, QUELLE
QUE SOIT LA PART DE BOUE QU'ELLE
CONTIENT. ”

ROBIN BENWAY

Swadhsthana / Le Crocodile

Traditionnellement, on associe à Swadhsthana, l'animal Totem du Crocodile . Il nage dans les eaux boueuses de notre inconscient. Le crocodile est aussi un animal qui peut flotter ou nager sous l'eau et dispose d'une forte énergie sexuelle. Ses instincts sont orientés vers la survie, la reproduction et la transmission de ses forces et ses connaissances à sa descendance. C'est une force de la nature qui a la peau dure. Il nous montre combien la vie est précieuse et qu'il importe de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour la protéger et la sauvegarder. Même s'il sait faire preuve de férocité quand la situation l'exige, le Crocodile veille sur les personnes qu'il aime avec ferveur et fierté.

En yoga : Makarasana

Le Makara est un monstre aquatique du bestiaire mythologique de l'Inde. Il s'agit d'une créature ayant à la fois une trompe d'éléphant plus ou moins grande, la denture du crocodile et une queue de poisson. Le makara est considéré comme une créature propice liée à la fécondité. Il est également la monture ou vâhana de la déesse du Gange, Gangâ, ainsi que celle du dieu des eaux, Varuna.



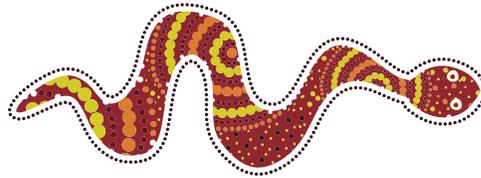
Manipura / Le Serpent

Le Serpent est capable de changement, de saisir les bonnes opportunités. Par sa mue, il sait renoncer à ce qui est inutile pour poursuivre son chemin. C'est un animal du Feu et de la Terre. Un animal à sang froid, il garde son calme en toute circonstance. Il écoute les vibrations de la Terre pour se guider et poursuivre son chemin et nous engage à être plus réceptifs aux signes autour de nous.

Dans la tradition chamanique, il représente le principe féminin créateur.

En yoga : Sarpāsana

Sarpa signifie ce qui rampe, ce qui glisse et aussi serpent.



Anahata / L'Antilope

L'antilope nous apprend le chemin de la sécurité, tout en apportant paix et harmonie dans notre vie. Elle sait que la vie est une lutte incessante, mais qu'il faut savoir accepter cela et, alors, tout devient merveilleux. Elle fait confiance à ses propres facultés et ses forces pour profiter de chaque instant. Elle enjoint de passer à l'action, sans tergiverser. Elle est attentive aux moindres signes. Et quand le chemin est sûr, elle profite de la vie avec grâce et joie.

En yoga, Mrigasana.

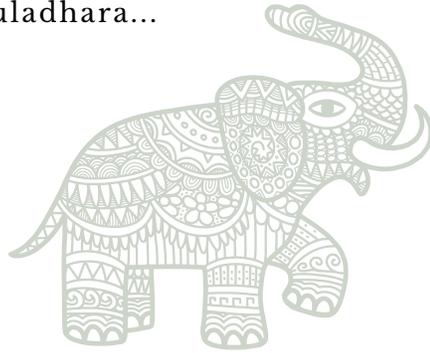
Mriga signifie la Biche ou le Cerf.



Visshudha / L'éléphant Blanc

L'éléphant est un symbole de paix et de prospérité. Il représente aussi notre mental. Au début de notre progression vers un état d'éveil, notre mental est un éléphant gris qui peut s'emporter facilement. Puis, il blanchit au fur et à mesure de notre progression, l'éléphant pâlit comme notre mental que nous apprenons à contrôler de mieux en mieux. A la réalisation de son Dharma (ou de sa vocation), l'éléphant devient totalement Blanc, symbole de la force maîtrisée et tranquille. Cet animal est sacré dans les pays hindouistes. En effet, la veille de la naissance de Bouddha, sa mère aurait rêvé d'un éléphant blanc. Dans l'hindouisme, la monture (vahana) du dieu Indra, le roi des Dieux, est un éléphant blanc.

En yoga, la Trompe d'éléphant, Eka Hasta Bhujasana.
Après l'Eléphant de Muladhara...



Ajna / La Chouette

La Chouette peut susciter la méfiance et engendrer la peur. Son hululement, à la tombée de la nuit, annonce une force mystique et puissante, qui règne sur le royaume de la nuit, les sens en éveil. Elle a la capacité à voir de ses yeux perçants, l'obscurité, les ténèbres. Sa vision invite à plonger dans ses propres ténèbres pour y regarder en toute lucidité, de tous ses sens éveillés (regard perçant, ouïe fine) la réalité, le monde inversé, le monde de la dualité. C'est l'animal de l'intuition et de la clairvoyance. On associe aussi la chouette au savoir et à la connaissance encyclopédique. C'est aussi l'animal d'Athéna, déesse de la Sagesse et de l'Intelligence.

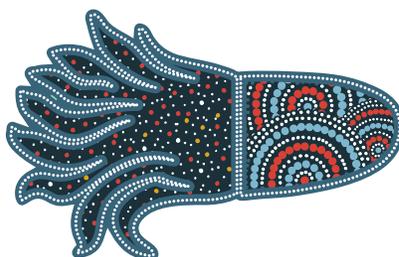
En yoga, Garudanasa ...
Non pas une Chouette, mais un Aigle.



Sahasrara / L'œuf

L'œuf symbolise la vie qui jaillit. C'est aussi une incarnation du cycle de la vie, de la renaissance, transcrite jusque dans sa forme, sans début ni fin. Les Romains utilisaient des œufs comme offrandes lors de cérémonies funéraires. A Pâques, le Christianisme y place un symbole de renouveau, de fertilité et de la Résurrection de Jésus, "sorti du tombeau, comme le poussin sort de l'œuf". C'est aussi un symbole d'éveil de la nature. En Égypte antique, on croyait le monde issu d'un œuf.

En yoga, Balasana.
Non pas un œuf... mais une Graine



VISUALISATION DEBOUT

Le temps de quelques respirations devenir son Animal Totem.

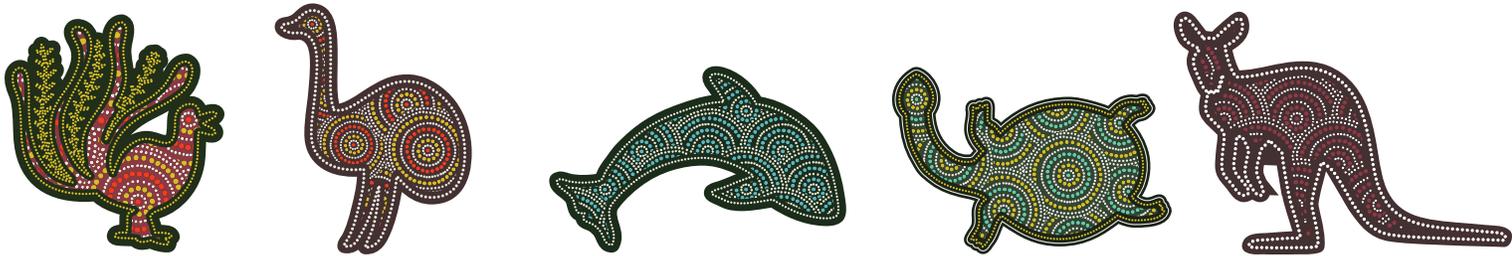
Fusionner avec lui, pour apprendre ce que cet animal peut nous enseigner, mais cette fois de l'intérieur.

C'est peut-être une patte, une aile, une griffe... que l'on peut commencer à faire nôtre.

Et puis progressivement, devenir cet Animal.

Afin de s'approprier ses pensées, ses mouvements, sa densité, sa force,...

Voir à travers ses yeux, entendre par ses oreilles, sentir via son odorat, maintenir sa posture. Mais surtout s'approprier sa force et ses connaissances, tout ce qui fait que cet animal est particulier pour soi, qu'il recèle des connaissances, des impressions, des idées. Ressentir qu'il est une connexion avec soi-même, qu'il est une expérience...



DES PHRASES À DISTILLER

“J'accueille avec curiosité et bienveillance l'énergie de mon Animal de Pouvoir.

“Je l'entends, le vois et le sens avec mon cœur.”

“J'apprends de ses Enseignements.”

“Je m'ouvre à sa Médecine.”

LA RELAXATION

Aux sons des tambours, transportez-vous dans une plaine amérindienne. Au centre d'une clairière, se tient un cercle shamanique.

Le soleil est bas sur l'horizon et laisse, peu à peu, place à la lune qui éclaire une nuit étoilée. Autour d'un feu, des hommes et des femmes dansent. D'autres chantent dans une langue inconnue qui semblent porter les accents du vent et de la terre. D'autres semblent être perdus dans leurs pensées ou peut-être sont ils en intense communication avec des esprits invisibles. Des odeurs de sauges embaument l'air et purifient l'atmosphère.

L'énergie de Patcha Mama, la Terre Mère, est de plus en plus prégnante. Asseyez-vous autour de ce feu.

Au bout de quelques instants, un vieil homme prend place à vos côtés. Son visage est ridé et peint de motifs animaliers. Les yeux rivés sur les flammes, il vous raconte d'une voix grave et douce, la représentation du monde selon sa tribu.

Selon la tradition chamane, l'univers est composé de 3 mondes : le monde d'en bas, le monde du milieu et le monde d'en haut.

Le monde du milieu est celui dans lequel nous évoluons. Nous pouvons y croiser aussi des esprits naturels (les arbres, le vent, les océans), les esprits liés à la personnalité et à la mythologie des contes (les elfes, les gnomes, les fées...) ainsi que des âmes décédées qui ne sont pas encore passées dans le monde d'en haut. Les rencontres faites avec des esprits magiques dans ce monde sont à prendre avec une grande prudence, car ces esprits peuvent être animés par de mauvaises intentions (contrairement aux deux autres mondes). Il y a aussi, dans notre monde, de nombreux ponts ou des brèches pour accéder au monde inférieur ou au monde supérieur. Le monde d'en haut, quant à lui, est celui des énergies spirituelles où évoluent des âmes pures et les esprits supérieurs. On peut y rencontrer les anges gardiens, les guides spirituels, les âmes de nos ancêtres décédés et de notre lignée...

Mais, selon lui, celui où il a appris les plus beaux enseignements est le monde d'en bas.

Le monde d'en bas est celui où règnent les animaux et la nature. C'est un monde qui ressemble très fortement au nôtre. Cependant, les lois de la physique ne s'y appliquent pas : on peut voler comme bon nous semble, faire des sauts de géants, nager au plus profond des océans...

On est surpris par le calme, l'harmonie et la vitalité qu'il s'en dégage. Ici, on se relie à ses instincts primaires, à son être essentiel.

Vous vous perdez dans le son de ses paroles mêlé à celui des tambours, dans la danse des flammes et des hommes et femmes en cercle, dans les odeurs de l'encens et de la fumée qui monte...

Vous voyagez...

Sentez une légèreté s'emparer de vous, des picotements peut-être aux extrémités de vos doigts, le sentiment d'être un peu plus vivant. Et tandis que vous êtes toujours de plus en plus profondément en transe, levez-vous et éloignez-vous de quelques pas pour explorer la clairière.

Le son des tambours s'amenuise légèrement et devient un bruit sonore réconfortant qui vous accompagne dans votre voyage shamanique. Partez à la recherche de la voie vers le monde d'en-bas en parcourant la clairière. Marchez tranquillement et observez la lumière de la lune éclairer le paysage.

Peut-être découvrirez-vous un passage dans un arbre creux, une brèche entre deux rochers, un trou dans le sol... Prenez votre temps pour découvrir ce passage et engouffrez-vous dedans. Découvrez un chemin qui descend et va vous mener dans le monde d'en-bas. Vous pénétrez dans un tunnel. Un tunnel où vous vous sentez en parfaite sécurité, vous savez que vous êtes sur la bonne voie. Progressez dans ce tunnel..



Peut-être ressentez-vous une atmosphère un peu plus humide, un peu plus terreuse, une odeur d'humus pénètre-t-elle vos narines ?

Au loin, une lumière se dessine. Vous avancez vers elle et arrivez au bout du tunnel pour découvrir l'entrée sur le monde d'En-bas : le monde des esprits animaux. Vous pénétrez alors dans un monde magique.

Un monde où la Nature est Reine, le monde de Patcha Mama. L'Énergie de la Terre est de plus en plus prégnante

Des animaux de toutes les formes, de toutes les couleurs, peuplent ce monde : les rivières, les montagnes, les arbres, les étendues d'herbes...Marchez dans ce monde primitif et magique.

Immergez-vous dans la beauté de la nature sauvage. Laissez-vous baigner dans vos sensations.

Ressentez l'air frôler votre visage, humez cet air pur, vibrez devant ce festival de couleurs et cette explosion de vie. Sentez ces vibrations positives par chaque pore de votre peau, chaque cellule de votre corps. L'harmonie de la nature est à l'unisson avec tout votre être. Prenez un moment pour explorer ce lieu. Entendez les sons extérieurs, le bruit du vent, le chant des oiseaux. Maintenant vient le temps d'accomplir le but de votre voyage : la rencontre de votre animal de pouvoir. Il va venir pour vous guider et vous apporter sa protection.

Peut-être pouvez-vous vous asseoir dans un endroit qui vous est agréable. Laissez les images danser sous vos paupières closes comme dansent les flammes d'un feu autour duquel dansent des chamanes aux sons des tambours. Peu à peu, une silhouette se dessine. Laissez la venir à vous. Vous réalisez que c'est votre animal totem.

Si vous ne le voyez pas tout de suite, soyez patient, appréciez simplement votre visite dans le monde d'en-bas et continuez de vous charger positivement de l'énergie de la Terre.

Peut-être sentez-vous une énergie différente. Abandonnez tout désir de contrôle, laissez les choses se passer comme elles doivent se passer.

Peut-être la silhouette aperçue s'approche-t-elle de vous?

Choisissez de l'accueillir en vous avançant vers elle ou laissez la approcher à son rythme. Ressentez cette connexion particulière entre vous. Cette possibilité de communication sans paroles. Profitez de cette rencontre pleinement.

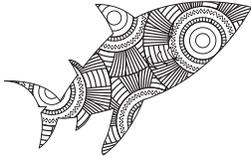
Sentez sa présence protectrice et emplie de sagesse. Demandez-lui de vous guider, de vous épauler. Posez-lui toutes les questions qui vous semblent importantes et opportunes.

Prenez le temps de savourer cette rencontre ou, simplement ce voyage, cette intuition que quelque chose de surnaturel se produit.

Vous pouvez aussi partir avec lui avec explorer un peu en avant ce monde d'en-bas : marcher, courir, voler, nager...

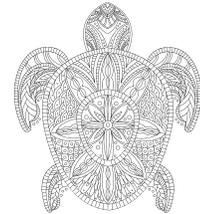
Un sentiment grisant de liberté, de légèreté, d'abandon vous envahissent...

DES MUDRAS



Matsya mudra, la mudra du Poisson
Pour mettre plus de fluidité dans sa vie

Kurma mudra, la Mudra de la Tortue
Pour activer la persévérance



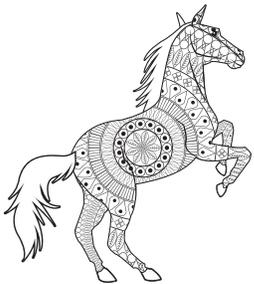
Garuda mudra, la Mudra de l'Aigle
Pour activer la perspicacité Simhakranta



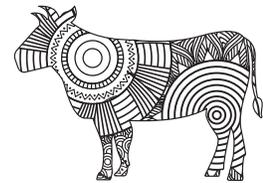
Mudra, la Mudra du Lion
Pour activer le courage



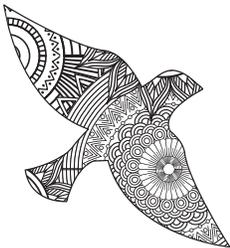
Ashvaratna Mudra, la Mudra du cheval précieux
Pour s'ouvrir à d'autres perspectives



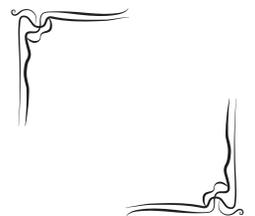
Surabhi Mudra, la Mudra de la Vache
Pour activer l'empathie



Kapota Mudra, la Mudra de la Colombe
Pour activer l'humilité et aider à l'introspection



*Source : <https://www.animalia-asana.org/the-mudras/>
Mudras of India book by Cain and Revital Carroll.*



HORS DU TAPIS

Votre animal totem possède une relation privilégiée avec vous. Vous pouvez en avoir un seul ou plusieurs. Ils peuvent aussi changer selon la période de la vie dans laquelle vous vous trouvez.

Ils résonnent avec un aspect de notre personnalité : un trait fort ou au contraire, qui a été relégué au second plan et auquel il serait bon de nous reconnecter.

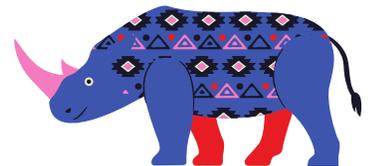
Le rôle primordial de votre Animal est de vous ouvrir la voie vers de nouvelles perspectives afin que vous avanciez sur votre Chemin de Vie. Par sa présence rassurante, il vous engagera à prendre les directions adaptées. Vous serez peut-être surpris par certaines propositions, mais cela vous invitera à envisager de nouvelles possibilités de trajectoire.

Sentir la présence de votre animal à vos côtés vous rassurera en toute circonstance. Vous vous sentirez inspiré par ses qualités et apprendrez à les faire vôtres. La clairvoyance de l'Aigle, le courage de l'Ours, le pouvoir de transformation du Papillon... Tout cela sera dans votre ligne de mire et à votre portée.

Un autre aspect essentiel dans cette rencontre, est le fait que votre animal totem reflète des traits de votre personnalité avec lesquels il est en résonance. Cela sera peut-être l'occasion d'une remise en question sur des aspects négligés de votre personnalité ou sur des forces que vous avez laissées de côté au fil du temps. Vous découvrirez des talents cachés en allant à l'essence même de votre être, afin de s'ouvrir à une transformation nouvelle en accord avec vous-même. Rencontrer son animal totem peut ainsi bouleverser votre existence sur bien des plans. Après sa découverte, toute votre vie aura une autre saveur et vous évoluerez dans celle-ci avec confiance, en vous sentant épaulé à chaque instant.

DES LECTURES

La Force du Silence et Passes magiques de Carlos Castaneda
Animal Totem de Agnès Domergue
Yoga, Power & Spirit: Patanjali the Shaman de Alberto Villoldo



DES MUSIQUES

“Howl” de Florence and the Machine
“A Wolf at the Door” de Radiohead
“Werewolf” de Cat Power
“Monkeys Gone to Heaven” de The Pixies
“Wild Horses” de The Rolling Stones
“Birds” de Imagine Dragons
“Run with the Wolves” de The Prodigy



POUR ALLER PLUS LOIN

LES 7 ENSEIGNEMENTS OJIBWE

Le mot totem vient du mot Ojibwe, tribu d'amérindiens du Canada, 'odoodem' qui signifie "ce groupe de parenté". Différents clans portant le nom d'animaux composaient la tribu. 7 enseignements devaient être acquis par chaque membre de la tribu guidés par un animal particulier.

Le Respect : le Bison

Il est dit que le premier enseignement qui a été donné, était l'enseignement du RESPECT, symbolisé par le BISON.

Un animal généreux, loyal, honnête et respectueux. Il a aussi l'esprit du sacrifice : dans un troupeau, les jeunes sont au centre du cercle afin d'être protégés par les aînés en cas d'attaque. Chaque partie du Bison est utilisée, les os, les entrailles du Bison, tout était utilisé. Le Bison donnait tout de son être dans un esprit de sacrifice total pour le futur de sa tribu.



L'Amour : l'Aigle

L'Enseignement de l'AMOUR, est donné par l'AIGLE.

L'oiseau qui vole au plus près du Grand Mystère et du Soleil. C'est dans l'amour inconditionnel du Grand Esprit que l'Homme a été créé. L'Aigle est présent dans toutes les cérémonies traditionnelles. Les plumes d'Aigle sont considérées comme de bon augure et sont utilisées comme remède dans la médecine amérindienne traditionnelle.



Le Courage : l'Ours

L'OURS incarne le COURAGE et la force.

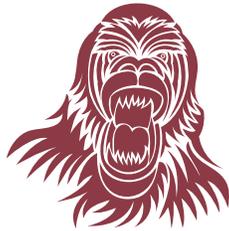
C'est aussi un animal solitaire qui sait qu'il peut compter sur ses propres ressources. Il représente aussi l'Enseignement car il a appris à survivre dans des milieux hostiles comme l'Ours Blanc, le Seigneur de l'Arctique. Il sait faire preuve de patience et est l'animal de l'équilibre, du juste milieu.



L'Honnêteté : le Yéti

L'enseignement de l'HONNÊTÉTÉ est livré par le YETI.

Le Yéti, pourtant totem des créatures impossibles. C'est un animal de l'élément de la Terre, protecteur des forêts et de leurs habitants. Animal solitaire, il ne cherche pas à plaire pour se faire accepter et sait livrer la vérité dans sa forme la plus brute et la plus pure.



La Sagesse : le Castor

Le CASTOR vient nous enseigner la SAGESSE.

Animal ingénieux, il sait mettre à profit ses dons pour assurer sa survie. C'est un architecte qui sait bâtir sa maison à partir de rien. Il symbolise la précision, la vigilance et atteindre l'impossible. Il encourage à persister jusqu'à ce que votre tâche soit achevée.



L'Humilité : le Loup

Le LOUP arrive pour nous appeler à vivre une vie HUMBLE.

Le Loup est animal très intelligent. Bien qu'il ait un grand attachement à sa meute, il sait aussi faire preuve d'indépendance pour suivre ses instincts. Le Loup est aussi le douzième animal de la roue chamanique, le dernier, celui de la fin et du nouveau.



La vérité : la Tortue

La Grand-mère TORTUE porte les 7 enseignements du respect, de l'amour, du courage, de l'honnêteté, de la sagesse et de l'humilité.

Lentement, elle trace sa voie avec patience et détermination. Elle continue d'avancer vers sa destination peu importe sa lente progression ou la difficulté de la voie qu'elle suit. C'est un des animaux ayant l'espérance de vie la plus longue de la planète et, de sa longévité, elle a tiré les 7 enseignements qu'elle porte en elle.

