



15 sept -

13 oct



La Lune  
des Moissons





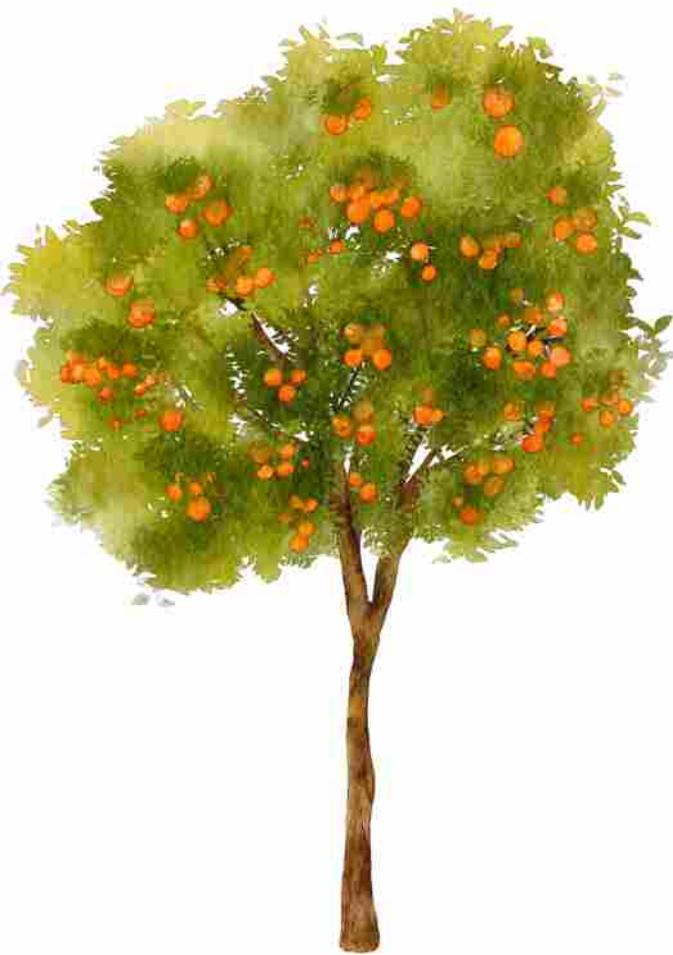
C'est le début de la Nouvelle Lune : celle des Moissons.

Cette Lune apporte la protection, la prospérité et l'abondance.

Cette Lune à mi-chemin entre Été et Automne sera placé sous le signe de la gratitude et l'abondance.

C'est le temps de l'année où les semences sont moissonnées. Les greniers sont pleins pour rentrer doucement vers un cycle de la nature où tout sera en repos.

Une occasion privilégiée pour remercier la Nature de ses généreux cadeaux.



# LA NOUVELLE

# LUNE



Comme à chaque début de cycle, écrivez votre liste de Nouvelle Lune. Notez sur un papier une liste de 10 vœux que vous souhaiteriez voir se réaliser.

Quand votre liste est terminée, lisez-la à haute voix et allumez une bougie.

Fermez les yeux, respirez calmement en visualisant la bougie mentalement. Concentrez-vous également sur votre liste et en la répétant intérieurement.

Profitez de la Lune des Moissons pour voir grand ! Les récoltes s'annoncent prometteuses.

Tout au long de ce cycle, baignés par les rayons de la lune blonds comme les blés à moissonner, nous allons cheminer aux côtés de la douce Déméter, déesse grecque de l'agriculture.

Nous nous réjouirons d'observer la nature changeante, amorcer une douce transition vers l'automne dans un temps sacré où la nature se met à nu, dans une beauté touchante.

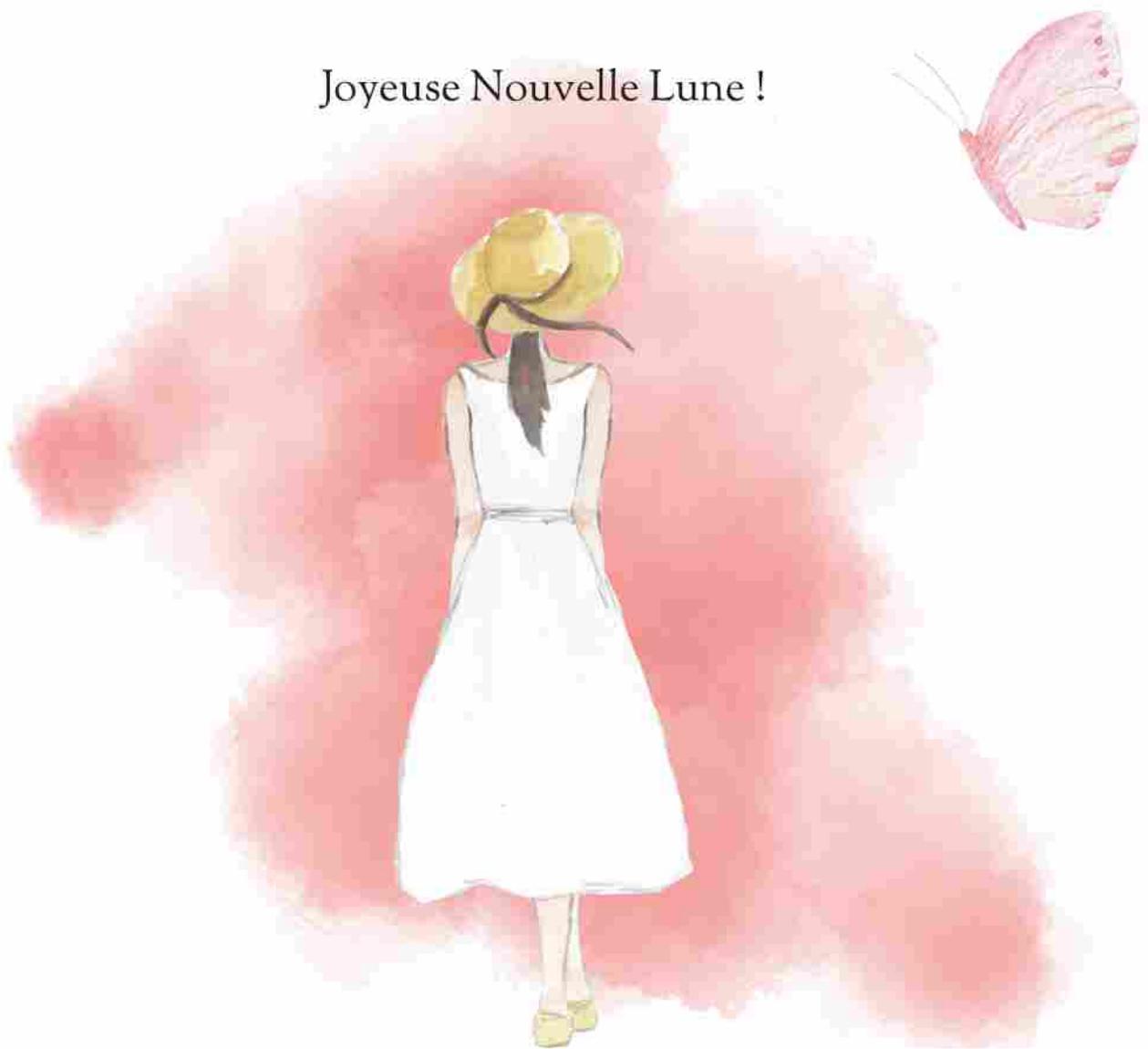
À son image, nous laisserons tomber les masques, avec bienveillance envers les autres et nous-même.

Entrons dans une formidable danse entre réjouissance de l'abondance des cadeaux de la nature et une intuition agréablement nostalgique, que ces temps sont précieux et que cela est une invitation à jouir de chaque instant de la vie, saison après saison.

Profitons de la moisson et soyons satisfaits des travaux accomplis.

Le dur labeur que nous menons, l'énergie que nous investissons, les luttes internes que nous livrons... même si , pour l'instant, personne ne semble encore les remarquer, tout cela va porter ses fruits et éclater au grand jour dans de délicieuses victoires.

Joyeuse Nouvelle Lune !



# Vendredi 15 septembre

## JOUR 1

### NOTEZ VOS OBJECTIFS

" Laboure, fume, sème, arrose, sarcle ton champ,  
et demande ta moisson par tes prières,  
comme si elle devait tomber du ciel."

Proverbe chinois



Pour commencer ce cycle, écrivez sur la page suivante une liste de 2 ou 3 choses que vous souhaitez accomplir ou une qualité que vous souhaitez développer.

Écrivez cette liste au présent en utilisant des affirmations comme : « Je suis en bonne santé ». « Je me réalise dans un travail dans lequel je suis passionné »...

Quand votre liste est terminée, lisez-la à haute voix et allumez une bougie.

Fermez les yeux, respirez calmement en visualisant la bougie mentalement. Concentrez-vous également sur votre liste et en la répétant intérieurement pendant environ 5 minutes.

Ouvrez les yeux et soufflez sur la bougie.

Recopiez cette liste en un autre exemplaire : un sera enterré à la Pleine Lune et le second sera brûlé lors de la Lune Balsamique.

Mes objectifs  
pour le cycle lunaire



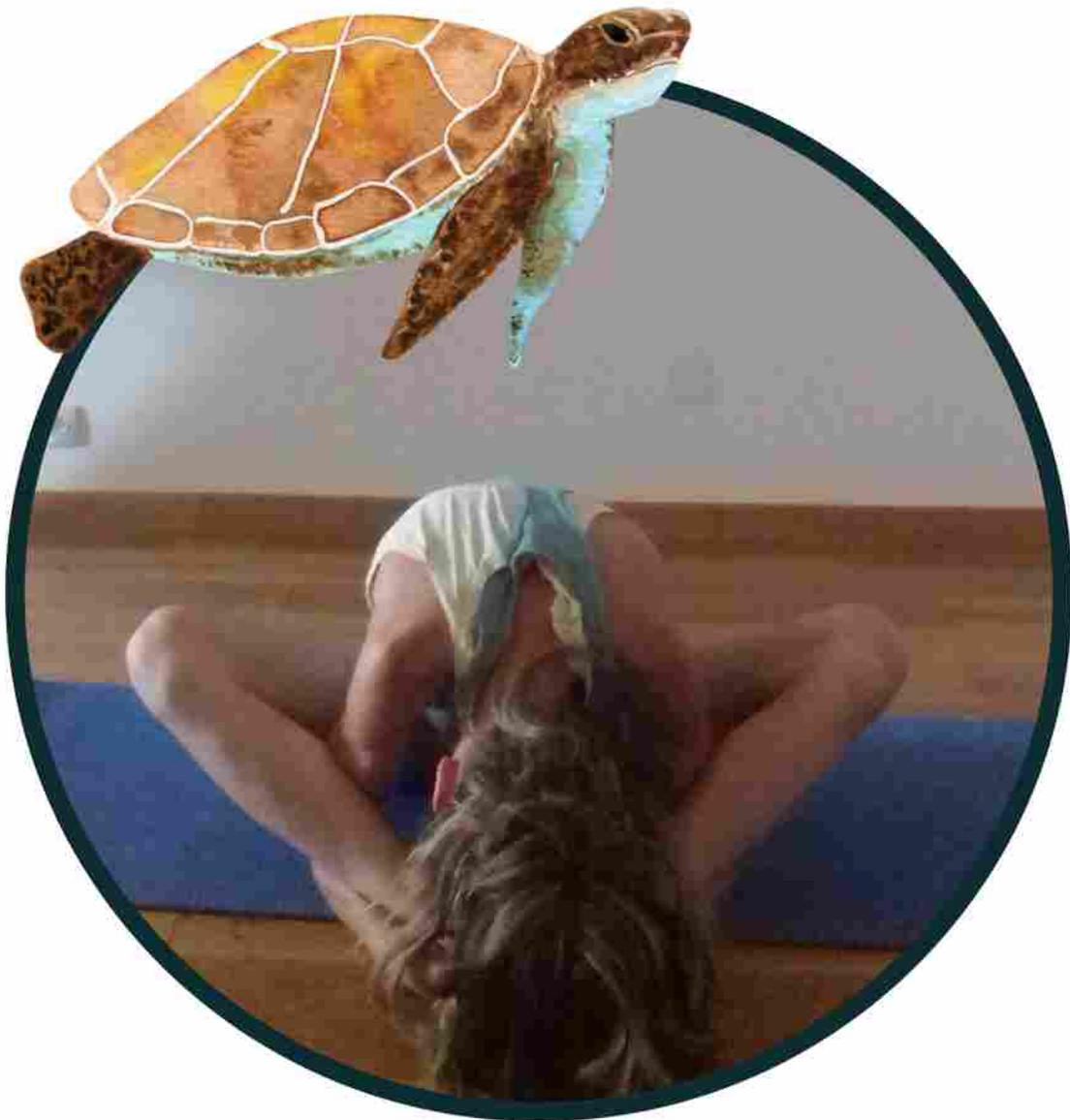
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



-----  
-----  
-----  
-----  
-----

*La pose de Yoga du Jour :*

## La Tortue



C'est une posture d'introspection qui aide à la concentration.  
Elle stimule le plexus solaire.



# Samedi 16 septembre



## JOUR 2

### DÉMÉTER,

### PAISIBLE DÉESSE DES MOISSONS

" La démesure en mûrissant produit l'épi de l'erreur  
et la moisson qu'on en lève n'est faite que de larmes."

Eschyle

Tout au long de cette promenade sous la Lune des Moissons, je vous propose de demander à Déméter de marcher à nos côtés.

Dans la mythologie grecque, Déméter est la déesse de l'agriculture et des moissons. C'est une divinité très paisible et sereine. Elle aime le labeur. Elle se sent bien sur la Terre, à travailler aux champs. C'est elle qui enseigna aux humains les semis et le labour.

Voici son histoire :

« Quand Hadès, souverain des morts, enleva Perséphone pour en faire son épouse, la mère de cette dernière, Déméter, partit à sa recherche, délaissant les récoltes de la Terre. En prenant la forme d'une vieille femme nommée Doso, elle erra pendant neuf jours et neuf nuits. Se rendant compte qu'une famine menaçait les mortels, Zeus se décida à envoyer son messager Hermès au royaume d'Hadès pour lui demander de rendre Perséphone à sa mère.

*Mais Perséphone avait mangé six pépins de la grenade que le rusé Hadès lui avait offerte pour la garder avec lui, la tradition voulant que quiconque mange dans le royaume des morts ne peut plus le quitter. Zeus obtint que Perséphone passât l'hiver aux Enfers et le reste de l'année avec sa mère. Ainsi débuta, selon la mythologie grecque, le cycle des saisons. »*

Déméter est souvent représentée assise, avec une gerbe d'épis de blé tressés. On peut la voir un flambeau à la main, recherchant sa fille adorée, Perséphone. Lorsque toutes deux sont réunies, Déméter troque son flambeau pour la faucille et repart aux champs.

Puis, lorsque la journée touche à sa fin, elles s'assoient toutes les deux dans un champ de blé, à savourer les produits de la Terre qu'elles partagent avec les animaux sacrés, la couleuvre et la truie.

Déméter nous rappelle le cycle de la nature et des saisons. Elle a vu l'Enfer et sait que la mort fait tout autant partie du Cosmos.

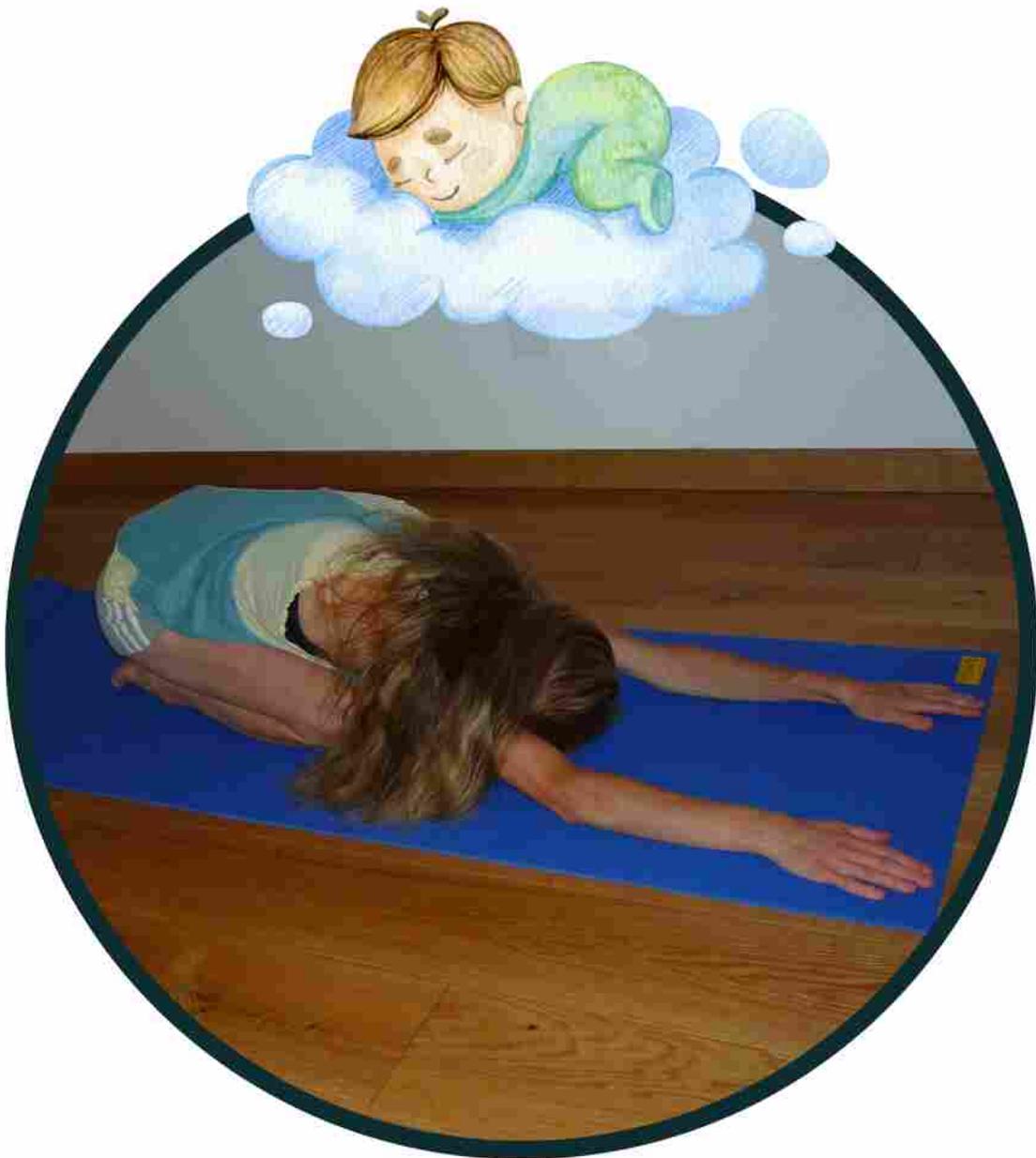
En ce début de cycle lunaire, la Lune encore absente du ciel nous rappelle aussi l'esprit du sacrifice à la recherche d'une autre Perséphone et de ce qui nous est cher.

C'est l'occasion de réfléchir à ce qui est important pour nous. à ce pour quoi nous retournerions ciel et terre afin de (re)trouver.



# *La pose de Yoga du Jour :*

## **L'Enfant**



C'est une posture très calmante pour le corps et l'esprit. Elle stimule aussi Ajna, notre 3ème œil, ce qui nous aidera à gagner en vision pour nos désirs à développer.

# Premier Croissant

Après la phase d'introspection, il est temps de semer les graines de vos projets pour qu'ils se développent.

Lorsque la Lune est dans le premier croissant, son pouvoir s'agrandit. C'est un moment de conception, de fertilité et de création.

Concentrez-vous sur les tâches à accomplir en vue d'atteindre vos projets que vous souhaitez voir mûrir et soyez clairs sur vos intentions.

Si vous rencontrez des obstacles qui vous empêchent d'atteindre votre but, notez-les dans votre journal. Pendant la lune décroissante, ce sera le moment de s'en débarrasser en pratiquant un rituel de libération.



# Dimanche 17 septembre



## JOUR 3

### LES MICRO GESTES VERS LE CHANGEMENT

"Le sentiment d'attente ne s'ajuste qu'au seul printemps.  
Avant lui, après lui nous escomptons la moisson,  
Nous supputons la vendange,  
Nous espérons le dégel.  
On n'attend pas l'été, il s'impose ; on redoute l'hiver."

Colette

La Lune ne va pas tarder à faire son apparition dans le ciel, un **nouveau cycle, une nouvelle perspective...**

Et si c'était pour cette Lune qu'on osait faire ce pas vers le changement qu'on a toujours voulu faire ?

On a parfois l'impression qu'un grand changement se produit d'un seul coup, mais la réalité est tout autre, la Lune grossit tout doucement vers la Pleine Lune, de façon parfois imperceptible d'une nuit à l'autre. Jusqu'à ce qu'un soir, on lève les yeux au ciel, et on l'aperçoit, quasi-ronde.



Voici la perspective du Dr Krista Scott-Dixon propose une perspective intéressante sur le changement :

Qu'est ce qui fait que les gens changent ?

*“Je pense que nous avons souvent l'idée que le changement vient d'un seul évènement particulier. Les gens parlent de cette façon : “J'ai vraiment touché le fond et j'ai su. Je me suis levé le jour suivant et j'ai promis de ne jamais plus boire.” ou bien autre chose. Ils disent : “j'ai eu cette épiphanie, cette vision”. Bien sûr, parfois, cela arrive, mais souvent le changement provient des milles coupures au papier de la vie et, un jour, quand la 1001ème survient, on se dit : “ça suffit, j'en ai assez de cela”. D'ailleurs pas forcément avec des blessures, mais des petits gestes. Nous faisons des micro gestes vers le changement qui opère un niveau bien au-deçà de notre conscient. Mais, au fil du temps, ces micro gestes s'accumulent et si vous vous les enregistrez tous, vous pouvez vous retourner en arrière et construire une histoire à partir de leur survenue. [...] et ce qui pour moi a été fascinant, c'est “pourquoi aujourd'hui ? Pourquoi aujourd'hui est le jour où vous prenez cette décision”.*

Ce sont ces micro gestes qui affirment les valeurs qui nous portent et qui forgent l'identité de la personne que nous serons demain, à chaque fois que nous les faisons, si insignifiants semblent-ils.

Pour révéler le jour où nous prendrons une grande décision, où un changement se fera sentir et ébranlera notre personnalité et nous fera émerger de notre chrysalide, à nos propres yeux et aux yeux du monde.



Parfois on pense que des gens ont du succès du jour au lendemain, mais on ne voit pas tout le travail et toutes les habitudes accumulées derrière cela.

Une autre image du livre de James Clear « Atomic habits » que je trouve inspirante est celle-ci :

Il compare la fulgurance du changement à un glaçon : on ne le verra fondre qu'à  $0^{\circ}\text{C}$ , mais si on part d'une température de  $-10^{\circ}\text{C}$ , élever la température d' $1^{\circ}\text{C}$  le rapprochera tout de même de son point de fusion, puis de  $1^{\circ}\text{C}$  supplémentaire, et encore  $1^{\circ}\text{C}$ ... jusqu'à ce que la température soit suffisamment élevée pour qu'enfin, on puisse voir les effets tangibles du réchauffement en regardant le glaçon fondre.



Enfin, on se raconte souvent des histoires sur les problèmes qu'on a, qui nous empêchent d'avancer.

Le Dr Scott-Dixon racontait qu'elle recevait des patients qui lui disaient qu'ils étaient complètement accro aux glucides. Elle leur prescrivait alors de ne manger que des patates à l'eau pendant 2 jours, un aliment largement majoritairement composé de glucides.

Au bout de ces 2 jours, ces patients n'en pouvaient plus de ce régime et changeaient la définition de leur problème.

Et par là-même, de leur identité !



Il y a souvent des résistances aux changements bien plus complexes, des choses qu'on se raconte à soi-même parce que cela fait moins peur, est plus acceptable aux yeux des autres.

Mais c'est en persistant dans ces avancées, si infimes soient-elles, qu'on fait bouger le curseur dans la bonne direction. Sans se mettre de fausses barrières mentales. Sans se créer de faux problèmes, de fausses excuses.

Alors pour cette Lune des Moissons, prêtons à chaque moment leur importance, avançons ne serait ce chaque jour d'un millimètre vers nos objectifs, créons le terrain pour cette épiphanie future. Avec chaque jour de ce cycle, de formidables moissons à récolter pour entamer la voie du changement.



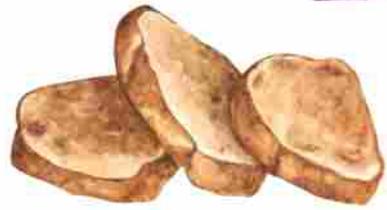
*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Grand Angle



C'est également une posture calmante tout en étant un peu plus dynamique et exigeante niveau physique que la posture de l'enfant. Elle stimule le deuxième chakra, Swadhisthana, le chakra de la créativité.

# LUNDI 18 Septembre



## JOUR 4

### AU SERVICE DES AUTRES

"Toute sorte de bien comblera Nos familles,  
La moisson de Nos champs lasserà les faucilles,  
Et les fruits passeront les promesses des fleurs."



FRANÇOIS DE MALHERBE

La Lune est apparue dans le ciel, toute fine et presque discrète, comme si elle n'osait encore révéler entièrement sa nature généreuse et abondante. Pourtant, avec humilité et simplicité, elle nous rappelle notre appartenance au cosmos, à un tout, ensemble dans un même grand voyage.

Alors, demandons-nous, en quoi les intentions que nous avons émises peuvent-elle être reliées à une cause supérieure.

À qui peuvent-elles servir au-delà de nous-même ?

Cela peut être vos enfants, vos amis, vos clients, vos patients ou même le monde entier.

La moisson du blé dont la farine fera le pain sur la table d'un enfant et dont les tartines feront le bonheur et le réconfort avant de partir à l'école. La vendange d'un raisin dont le vin célébrera les noces d'un amour partagé.

Lorsque vous tracez votre propre chemin, faites en sorte de laisser des empreintes qui contribueront à l'avancée toute entière de l'humanité. Cela vous aidera, même dans les moments difficiles, de continuer à avancer, à découvrir le chemin, quitte à devoir utiliser la faux pour tracer son sillon.

Lorsque vous vous douterez, que vous vous sentirez fatigué, que votre motivation commencera à faillir, que la peur d'être jugé vous fera douter de vos vœux... gardez en tête que vous œuvrez pour le bien commun et que ce n'est pas seulement pour vous que vous faites tout cela.

Vos contributions serviront à l'humanité, que ce soit par votre art, votre ferveur et votre consécration à ces objectifs.

Tout cela fera tâche d'huile et rayonnera bien au-delà de votre personne, dans l'espace et dans le temps.

Nul besoin d'une grande révolution ou d'une épiphanie bouleversante. Par des petits actes simples, répétés, semons le bonheur et la magie autour de nous, pour un monde un peu plus doux et bienveillant.



*La pose de Yoga du Jour :*

## L'Arbre



Cette posture va nous permettre de nous relier à la nature.  
Imaginez-vous dans l'arbre, solide grâce à vos puissantes racines et  
s'élevant vers les cieux au plus haut de votre cime.

# mardi 19 septembre

## JOUR 5

### LES HABITUDES DE LA RENTRÉE

"Au fur et à mesure que je modifie mes pensées,  
le monde autour de moi se transforme".

*Louise L. Hay*

La saison des récoltes bat son plein et nous sommes déjà à mi-chemin du mois. Les jours se raccourcissent progressivement, nous rappelant que l'année scolaire est bien entamée et que l'automne s'approche doucement. Apprécions ces débuts où tout est possible, des pages blanches sont à noircir, avec de nouvelles histoires, d'autres personnages, d'autres péripéties...

Profitons-en pour réfléchir sur nos habitudes, ces petits actes, en apparence anodins, mais qui forgent, peu à peu, les bases de notre personnalité. Ces petites graines que nous semons dans notre quotidien qui nous feront avancer exponentiellement vers nos objectifs.

Des études ont évalué que 40% des tâches que nous effectuons au quotidien sont des habitudes répétées.

Dans l'excellent livre « Atomic habits » de James Clear, l'auteur compare ces habitudes prises aux intérêts composés en finance. S'améliorer de 1% chaque jour par une bonne habitude prise vous fera évoluer à vitesse grand V.

Peut-être pouvez-vous réfléchir à une habitude que vous souhaitez prendre ? ou perdre ? Quels seraient les moyens que vous pourriez mettre en place ?

L'idée est d'obtenir un canevas ou un système qui vous fera atteindre les résultats que vous escomptez, le plus facilement possible, afin d'ancrer cette habitude progressivement.

Et pour que cela soit efficace : une habitude aura beaucoup plus de facilité à être prise ou perdue, si on l'acquiert en visée d'atteindre une image ou une certaine identité de soi plutôt que directement un but à atteindre.

Cela est expliqué dans cet [article](#) où un exemple cité est :

« *je veux perdre du poids* » devient « *je suis une personne qui bouge chaque jour* ».

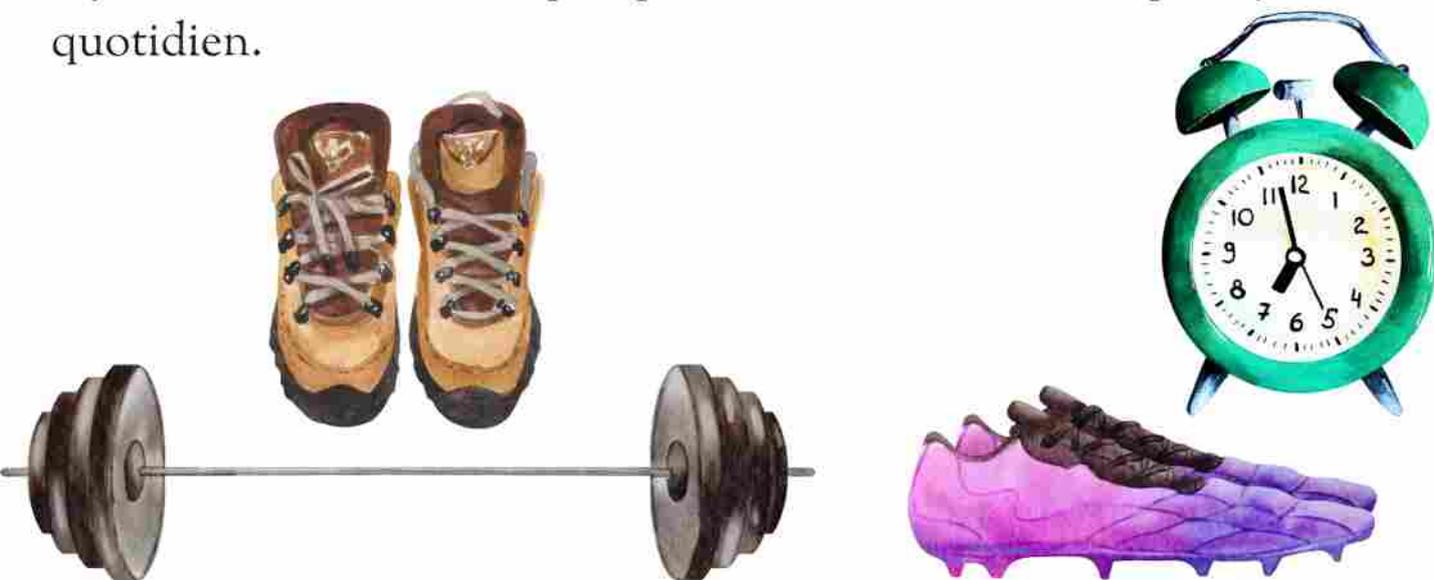
Vous pouvez aussi associer ceci à de petites victoires. J'achète un podomètre. Je marche 3000 pas chaque jour, puis régulièrement j'ajoute 150 pas...

Reliez cela ainsi à votre version idéale de vous-même ou à vos modèles. Quelle est leur identité ? Quelles sont leurs habitudes ?

Petit à petit, tous les bénéfices s'ajouteront et vous serez sur la courbe exponentielle du succès !

Enfin, j'avais envie de vous partager un article écrit il y a un moment sur quelques habitudes que je m'efforce de suivre.

Certaines seraient à mettre à jour, d'autres à supprimer, d'autres à rajouter... mais voici quelques unes des choses qui rythment mon quotidien.



# *La pose de Yoga du Jour :*

## **L'Aigle**



Cette posture améliore votre concentration. C'est aussi une excellente posture d'équilibre qui vous forcera à prendre conscience de votre corps et de tous ses petits mouvements, parfois inconscients qui vous maintiennent en équilibre. Cela vous aidera pour visualiser et rendre vos émotions plus tangibles.

# mercredi 20 septembre

## JOUR 6

### LE JOURNAL DES SENTEURS DE LA LUNE DES MOISSONS

"L'odorat est le sens de l'imagination."

Paul Valéry

La Lune des Moissons est un moment où la Terre exhale tous ses arômes, du blé mûr à la pomme fraîchement tombée. Pour ce jour 20, je vous invite à une expérience olfactive.

La Quête du Parfum :

Dès le matin, munissez-vous d'un petit carnet. Votre mission du jour : noter toutes les odeurs qui croisent votre chemin. Que ce soit l'odeur douce et chaude de votre café, celle de la rosée sur l'herbe, le parfum d'une fleur sur votre passage, ou l'odeur de la terre après une averse.

Tentez d'aller au-delà des simples descriptions. Qu'évoquent pour vous ces parfums ? Des souvenirs, des émotions, des images ? Y a-t-il des odeurs que vous n'aviez jamais vraiment prises le temps de sentir ?

Le Bilan Sensoriel :

Le soir, relisez vos notes. Fermez les yeux, et essayez de vous remémorer chaque odeur. Imprégnez-vous. Quelle odeur a le plus marqué votre journée ? Pourquoi ?

Dans ce voyage olfactif, vous découvrirez peut-être que chaque senteur porte une histoire, une émotion. En cette Lune des Moissons, reconnectez-vous à la symphonie de parfums que la Terre nous offre.



# *La pose de Yoga du Jour :*

## **Le Héros**



Cette posture vous donnera, comme son nom l'indique, le courage et la force d'un Héros pour planifier les actions nécessaires à atteindre votre objectif. C'est une excellente posture propice à la méditation qui vous aidera à réfléchir au chemin que vous allez suivre.



jeudi 21 septembre

JOUR 7

ET SI ON FAISAIT TRAÎNER LES CHOSES ?

"Point de moisson sans semailles."

Proverbe allemand

Aujourd'hui, osons prendre une pause, entière et franche, pour faire ce qui nous plait et en profiter pleinement et entièrement.

Nous avons l'impression que nous avons de moins en moins de temps libre.

Pourtant, c'est l'inverse qui est vrai, le problème c'est que ce temps libre est de plus en plus fractionné : ce sont les confettis d'attention dont parle Laurie Santos, professeur au département de psychologie à Yale, dans ce podcast

Mais, dès que nous avons un moment, nous nous sentons obligés de chercher à optimiser ce temps.

Alors, nous courons à droite, à gauche, d'une tâche à l'autre, sans vraiment prendre le temps de creuser en profondeur. Et tout doit toujours aller plus vite pour arriver à se compresser dans des emplois du temps déjà surchargés.

On cherche à comprimer nos séances de sport dans des séances ultrarapides à haute intensité (ou bien le fameux 7 minutes work-out) plutôt qu'une longue séance de footing ou une bonne marche, on lit des articles sur son téléphone plutôt qu'un gros roman, on envoie rapidement un message instantané plutôt qu'un email soigneusement rédigé (qui aurait d'ailleurs pu être une lettre manuscrite, prenant tout son temps d'arriver par courrier chez son destinataire).

Tout devient micro : micro-sieste, micro-séance de méditations, micro-snacks....

Alors, si on s'offrait, pour nous et pour les autres, de loongues plages de concentration dans ce que nous faisons ?

Si on prenait le temps de commencer quelque chose pour s'y plonger vraiment ?

Que ce soit du travail ou du repos, pour se lancer dans un gros roman, dans une recette qui mijote des heures, dans une douce promenade en famille, pour un long bain... ?

Pour contempler la Lune. Sans regarder sa montre ou son téléphone.

Pour se dire qu'on a le temps et qu'on fait le choix de ne pas en faire des confettis de fractions d'heure.



# *La pose de Yoga du Jour :*

## **Le Guerrier**



Cette pose est très dynamisante et vous permettra d'incarner le Guerrier ou la Guerrière, déterminée à réussir.

Visualisez votre objectif clairement comme une cible et vous comme le guerrier dans la posture de yoga associée avec son arc et ses flèches.

Faites le mouvement de bandage de l'arc et tirez la flèche pour atteindre la cible !

# VENDREDI 22 SEPTEMBRE



## JOUR 8

### MABON, L'ÉQUINOXE D'AUTOMNE

"L'automne est un deuxième printemps  
où chaque feuille est une fleur."

Albert Camus



C'est aujourd'hui le début de l'automne. On peut observer la nature qui s'apprête à s'endormir en passant ses habits de nuits, d'or et d'ocre, avant de se dénuder complètement pour le grand repos.

D'un point de vue énergétique, l'automne représente une transition entre la vitalité exubérante de l'été et le repos hivernal. C'est un moment où l'on se découvre peu à peu comme les arbres : on retrouve de la simplicité et une certaine mise à nu qui peuvent nous aider à l'introspection.

C'est une saison particulièrement belle car cette période autorise l'ambivalence. Dans les forêts, au hasard de nos pas, nous oscillons entre festival coloré et dénuement, se miroitant dans nos pensées en une valse envolée entre mélancolie et douce joie.

L'automne est aussi lié à l'abondance des récoltes. La nature est vibrante de mille et une nuances. Alors, mélangeons ces couleurs et savourons cette transition et ce rythme des saisons.

C'est le moment idéal pour se replier non pas sur soi, mais en soi. Pour y trouver un peu plus d'intimité.

C'est aussi la période pour engranger les bienfaits des récoltes de l'année et se préparer à goûter à tout leur potentiel.

Revenons en arrière et redonnons du sens à cette saison, aux temps où nos ancêtres déterminaient ce dont ils avaient besoin pour affronter l'hiver et remplir les greniers, comme le font encore actuellement certains animaux sauvages.

Aux trépidations de l'été, succèdent les moments de recueillement de l'automne. Ces temps sont des moments privilégiés pour des séances d'introspection.

Alors, nous aussi faisons une liste de nos récoltes intérieures : toutes les réussites ou expériences que nous avons engrangées les saisons passées et interrogeons-nous :

- Qu'avons-nous retiré de nos expériences passées ?
- Quels projets souhaitons-nous faire avancer et qui pourraient profiter de nos qualités ainsi développées ?
- Souhaitons-nous développer d'autres objectifs par rapport à ces expériences acquises ?



*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Guerrier III



Cette posture d'équilibre et de force va vous donner de la Force pour voler vers vos objectifs, tel Superman !

# Premier Quartier

Après avoir passé du temps à visualiser nos objectifs et les actions associées pour les atteindre, le Premier Quartier marque le temps du passage à l'action.

En effet, la Lune est en pleine croissance, vous invitant à faire de même pour vos projets.



# samedi 23 septembre

## JOUR 9

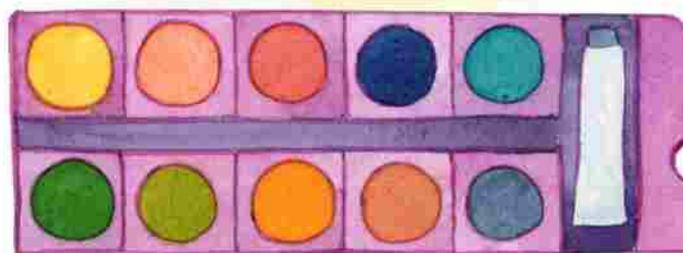
### LES COULEURS DE LA MOISSON

"C'est une drôle de chose que la vie  
- ce mystérieux arrangement  
d'une logique sans merci  
pour un dessein futile.

Le plus qu'on puisse en espérer,  
c'est quelque connaissance de soi-même  
- qui vient trop tard -  
une moisson de regrets inextinguibles."

Joseph Conrad

Après avoir fait le plein de saveurs, faisons le plein de couleurs !  
Si cette Lune des Moissons avait une couleur, ce serait laquelle ?



Ce pourrait être le **jaune**.

Le jaune est le symbole de la lumière et de la pureté. Sa vibrance évoque la jeunesse, le bonheur, l'hospitalité. Jaune comme le soleil. Jaune comme l'huile, symbole de la bénédiction et du bonheur. Comme les épis de blé ou les grains de maïs dont les farines font le pain. Comme un champ de tournesol ou de colza. C'est une couleur qui stimule.

Mais cela peut être une toute autre couleur :

La couleur **bordeaux** des raisins qui commencent à mûrir dans les vignes.

Le **rouge** ou l'**orange** des autres fruits d'été, avec une longueur d'ondes plus grande et demandant donc plus d'énergie à notre cerveau pour être assimilées. Ce sont des couleurs qui nous dynamisent. L'orange est plus profond et le rouge excite tandis que le pourpre calme.

Le **bleu** d'un ciel d'été sans nuage qui calme et apaise l'humeur. Il symbolise l'air, la respiration, l'espace, l'élévation spirituelle, la paix... Il favorise méditation.

Le vert de vos promenades en forêt qui s'étend dans toute une palette allant du vert-bleu au vert-jaune, en passant par le vert gazon, le vert citron, le vert printemps, le vert mer... et bien sûr le vert forêt ! Le pigment vert capte l'énergie solaire et évoque la croissance, la fraîcheur de la Vie. Il symbolise le printemps, l'espérance, le calme, la sécurité. C'est la couleur de l'équilibre, de la confiance et de la guérison. Il réduit la fatigue.

Le brun des troncs des arbres qui peut inspirer une certaine mélancolie....





À propos de couleurs, connaissez-vous le problème de “*La nuance de bleu manquante*” ?

C'est un problème de relaté par le philosophe empiriste anglais, David Hume, dans son ouvrage *Enquête sur l'entendement humain*, publié en 1748.

Dans cette expérience, il s'agit de considérer un homme qui, tout au long de sa vie aurait eu accès à toutes les nuances de bleu possibles à l'exception d'une seule. Hume prédit là-dessus que cet homme, en n'ayant jamais été mis en contact avec cette nuance particulière, serait capable de la « deviner » à partir des nuances déjà à sa disposition, en la comparant entre une plus claire et une autre plus foncée.

Peut-être qu'à observer toutes ces subtilités de couleurs allez-vous renouer avec cette nuance manquante de bleu manquante ?

Comme une preuve de la magie de ce monde, de l'existence de couleurs et de possibilités, au-delà du dicible.



# *La pose de Yoga du Jour :*

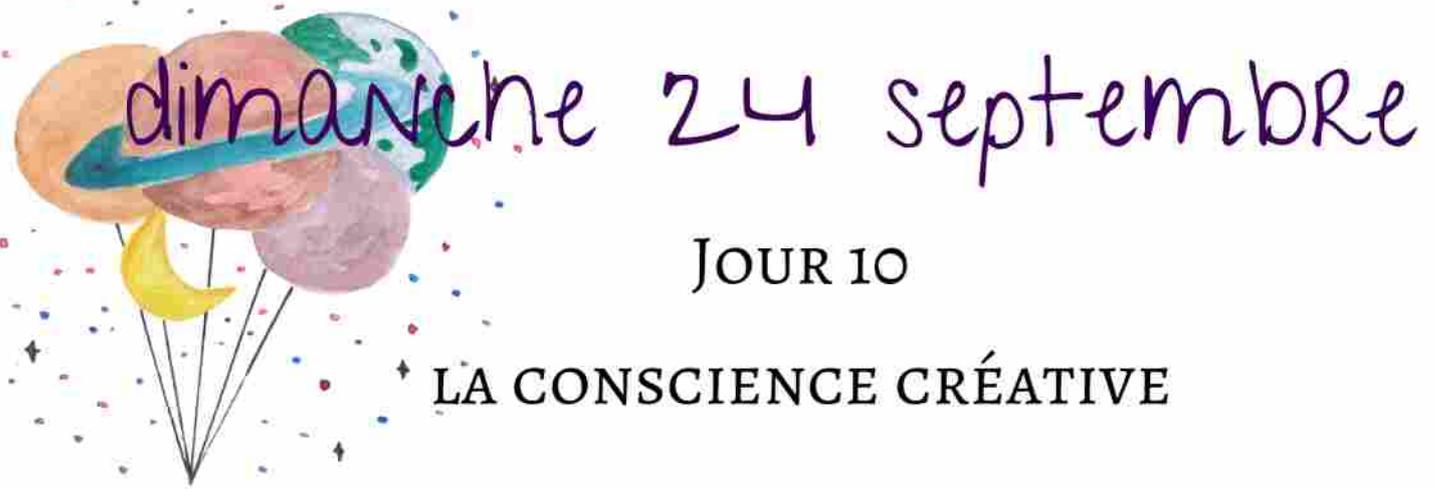
## **Le Cobra**



Cette posture est une posture d'ouverture de la cage vertébrale et aide à ouvrir le chakra du cœur.

A cela s'ajoute également la symbolique de l'animal du cobra qui s'élève soudainement et avec une grande vigueur pour s'élever au-dessus du sol et voir ce qui l'attend devant lui.

C'est aussi un animal qui est capable de se débarrasser de sa peau pour la renouveler.



JOUR 10

## LA CONSCIENCE CRÉATIVE

" Ne savez-vous que l'amitié n'a point d'autre moisson que l'amitié,  
et que tout ce qu'elle sème,  
c'est seulement pour en recueillir le fruit?"

HONORÉ D'URTÉ

Aujourd'hui, poussés par l'énergie croissante de la Lune des Moissons, continuons à nous emplir de ce sentiment d'optimisme et d'abondance.

Dans un podcast avec Jim Dethmer, auteur et coach, celui-ci décrit la différence entre l'état de victimisation et l'état de conscience créative.

J'aime beaucoup sa façon de penser. C'est lui qui décrivait les différences entre être au-dessus de la ligne et en-dessous que vous pouvez lire ici et aussi les différents états d'expériences (à moi, par moi, à travers moi).

Quelques caractéristiques de l'état de victime (au-dessous de la ligne) :

- nous sommes dans l'état d'esprit où la vie est quelque chose qui nous arrive.
- nous sommes le reflet des personnes qui nous entourent, des circonstances, des conditions extérieures.
- c'est un état dans lequel la plupart des gens vivent
- ce n'est pas parce qu'on est dans cet état que l'on passe forcément une mauvaise journée : on peut très bien être heureux par rapport aux circonstances extérieures

Jim Dethmer propose de passer au-dessus de la ligne, dans un état de conscience créative, où nous sommes entièrement responsables de nos propres expériences. C'est un état d'esprit dans lequel "*personne ne me dérange, je ne dérange personne*".

Vivre dans un état de victimisation demande une énergie incroyable : en effet, cela implique de résister à la réalité. A contrario, embrasser l'état de conscience créative est très nourrissant énergétiquement car on ne résiste plus à ce que la vie nous offre.

Voici la façon que décrit Jim Dethmer pour basculer d'un état de victimisation à un état de conscience créative.

1. Observez quand vous mettez dans un état de victimisation
2. Prenez la responsabilité de vous être placé dans cet état
3. Demandez-vous si vous accepteriez de basculer vers un état de conscience créative
4. Identifiez la recette que vous avez suivie pour vous mettre dans un tel état : par exemple : avoir des problèmes relationnels parce que vous ne témoignez pas assez d'affection envers votre partenaire.
5. Dans la même création de la recette, vous avez trouvé la prescription pour changer vers une conscience créative. Ainsi, faites l'opposé de la recette.



Cela peut sembler trop facile et trop simple.

Pourtant derrière, se trouve un concept formidable, qui est que nous avons à l'intérieur de nous une formidable corne d'abondances de joies et de de bonheur.

C'est un encouragement à partir à la recherche de ses pouvoirs que chacun d'entre nous possède : celui de créer son bonheur. Sans attendre qu'il fasse beau, que nous rencontrions la bonne personne, que nous soyons en pleine santé, que nous trouvions le travail idéal... que quelqu'un nous dise que c'est là qu'il faut être heureux, et pas avant, ni trop longtemps, ni trop fort...

C'est apprendre à danser sous la pluie, à pleurer au soleil, à composer avec ses émotions. Non pas pour être dans un bonheur béat, quoi qu'il arrive, mais pour être en accord avec son être intérieur.

A accepter ce que le monde nous propose, en bien et en mal, et se dire que c'est ensuite de notre ressort d'en créer notre propre expérience.



*La pose de Yoga du Jour :*

## L'Étirement intense



C'est une bonne posture d'endurance qui vous forcera à chercher vos ressources intérieures pour rester dans cet asana.

# Lune gibbeuse croissante

C'est le moment de se préparer à recevoir ce que la Lune va vous apporter à ce cycle.

Cette apogée de la fertilité peut vous permettre de prendre conscience que vous pouvez créer ce que vous souhaitez et que vos rêves sont à votre portée.

Laissez-vous guider par votre intuition et les signes que l'Univers met sur votre chemin.





lundi 25 septembre

JOUR II

LA VÉRITÉ

« THE WORK – DE KATIE BYRON

*“Pour perdre une moisson il ne faut qu'une nuit.”*

*Charles Beys*

Toujours pour rester dans la conscience créative, j'avais envie de vous proposer une petite expérience.

Dans la matinée, lorsque vous prendrez votre café en lisant votre journal, lorsque vous lirez un article de blog ou scrollerez sur les réseaux sociaux, prenez un moment pour vous relaxer et demander vous “*Est-ce que c'est vrai ?*” puis “*Comment je le sais ?*” ?

Cette écoute de notre perception de notre vérité est très intéressante à mener.

C'est aussi un des piliers du travail Katie Byron : “*The Work*”, une méthode d'introspection. Selon elle, la cause de nos souffrances sont les histoires que l'on se l'on se fait dans sa tête et auxquelles on s'accroche. Une pensée est sans effet tant qu'on n'y croit pas. En faire une croyance est lui rajouté un sens et une vérité, pendant parfois des années. Katie Byron disait ainsi qu' “*elle est une amoureuse de ce qui est, pas parce qu'elle est une personne spirituelle, mais parce qu'elle souffre lorsque qu'elle se bat avec la réalité.*”

Ainsi, dans “The Work”, elle encourage à écrire ses pensées négatives et à se poser ces quatre questions :

1. *Est-ce que c'est vrai ?*

Cela implique de prendre un moment pour faire le calme en soi et de répondre avec son cœur si cela est vrai. En une syllabe : “oui” ou “non”. Si c'est non, restez dans l'expérience du “non” et allez à la question 3.

2. *Pouvez-vous savoir que c'est absolument vrai ?*

C'est une occasion d'aller plus profondément vers la source de son malaise, de découvrir ce qui se cache derrière cette pensée et ce que nous pensons savoir sur cela.

3. *Comment réagissez-vous lorsque vous croyez en cette pensée ?*

Cette question vous permettra de commencer à noter la cause interne et ses effets. Peut-être que lorsque vous pensez que cette pensée est vraie, vous sentez des montées d'angoisse, de la peur, de l'inquiétude, la gorge qui se serre, l'estomac qui se noue, le cœur qui palpite... Décrivez précisément ce que vous ressentez, mentalement et physiquement.

4. *Qui seriez-vous sans cette pensée ?*

Imaginez-vous dans une situation qui généralement vous amène cette pensée et demandez-vous ce qui se passerait si vous n'aviez pas cette pensée, comment serait votre vie, comment vous vous sentiriez. Comparez votre vie avec et sans cette pensée.

Je trouve que c'est une méthode très intéressante et très instructive sur notre rapport au monde. J'avais aussi entendu que la demie-vie d'une émotion est très courte, de l'ordre de 90 secondes, ensuite c'est notre mental qui l'entretient, qui la rumine, qui l'attise.

Alors, lorsque nous nous sentons emballés par nos pensées, prenons simplement un moment pour se laisser traversés par nos émotions et demandons : *est-ce que c'est vrai ?*

*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Singe



Cette posture est très dynamisante et c'est surtout une très bonne posture de préparation à une séance de méditation.



mardi 26 septembre

JOUR 12

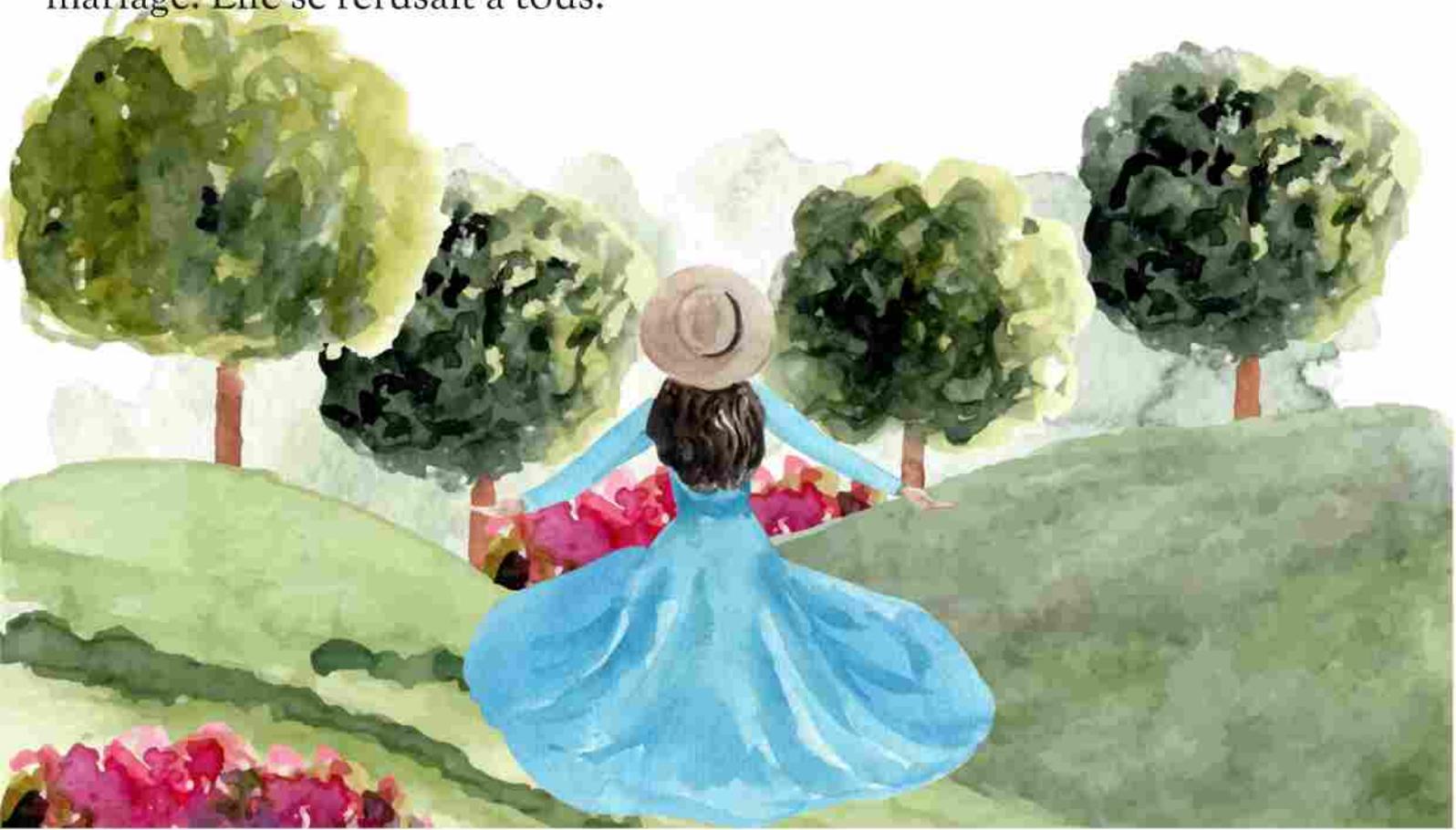
POMONA, DÉESSE DES FRUITS ET DE L'ORDRE

"Le pire orage éclate au moment de la moisson."

Proverbe Italien

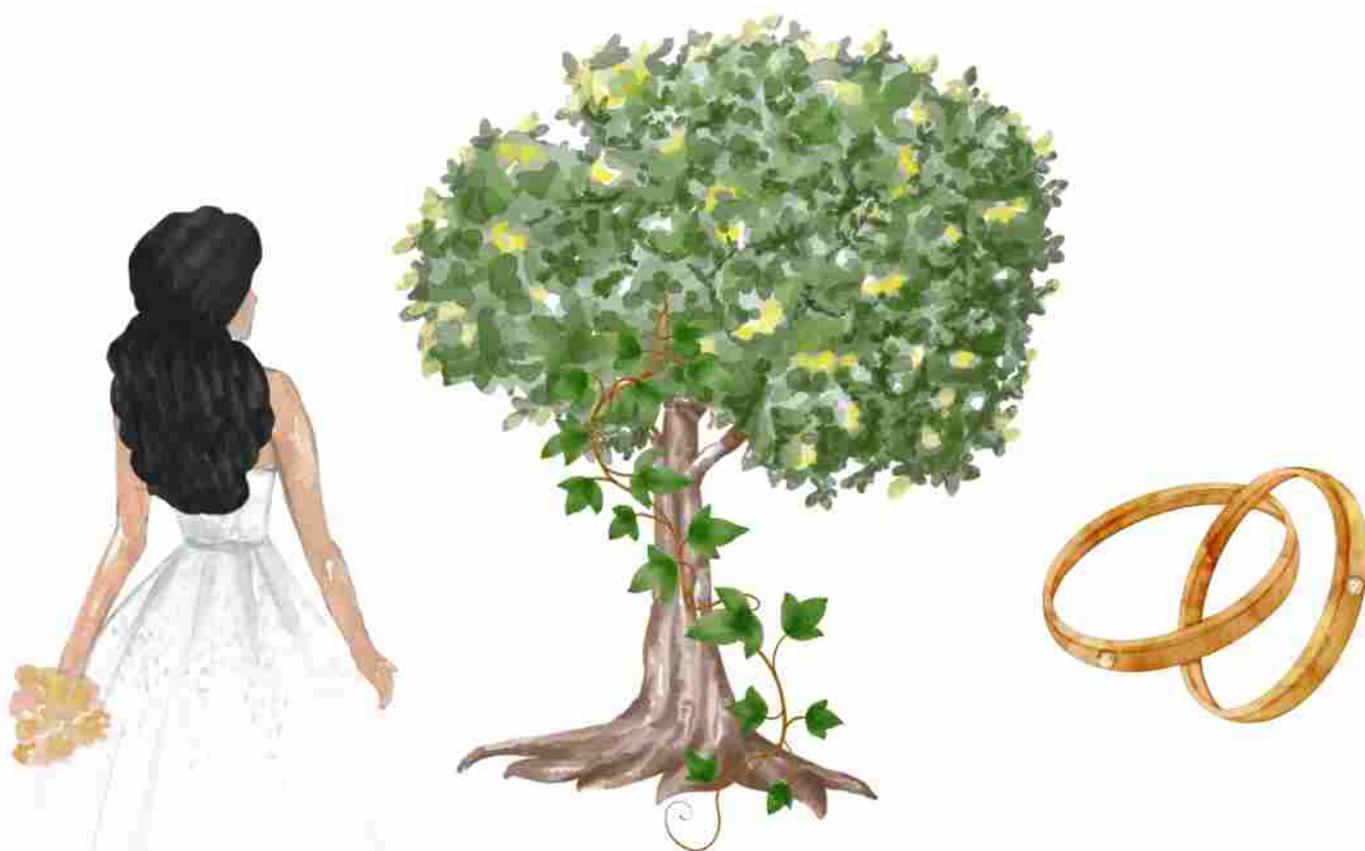
Ajoutons un goût sucré à cette lunaison des Moissons, en invitant Pomona, la divinité des fruits à nous rejoindre.

Elle préfère à la nature sauvage les jardins soigneusement entretenus. C'est une jardinière hors pair qui excelle dans l'art de faire pousser les fruitiers. D'une beauté remarquable et savamment mise en valeur, elle n'a pourtant aucune attirance pour les hommes. Les dieux champêtres, séduits, par ses charmes savamment mis en valeur, la demandèrent tous en mariage. Elle se refusait à tous.



Vertumne, Dieu des saisons et des arbres fruitiers, était, lui aussi, éperdument amoureux d'elle. Pour l'approcher, il se déguisa en vieille femme. Elle l'écouta complimenter la beauté de ses jardins fruitiers. Puis, il lui raconta l'histoire d'Anaxarète, jeune fille d'une beauté froide, qui fut changée en pierre par Aphrodite pour la punir de son manque d'émotions envers ses soupirants.

Il lui conta la force de l'amour en lui montrant d'un orme enlacé par une vigne. Touchée par ces propos, Pomona écoutait Vertumne avec attention. Son cœur s'adoucit et lorsque Vertumne montra enfin son vrai visage, jeune et beau, elle s'éprit de lui et accepta son amour.



En nous inspirant de Pomona, peut-être pourrions-nous dédier cette journée à organiser nos projets et à mettre de l'ordre dans nos priorités. Et si cela peut vous aider, voici à la page suivante une méditation, extraite des Lunes d'Automne :

Promenez-vous mentalement dans un jardin à la française soigneusement entretenu.

Des parterres de fleurs bien découpées forment des taches de couleurs vives ressortant entre les allées de cailloux. Leurs bordures, formées de capucines, d'œillets et de cosmos attirent l'œil et les abeilles.

Ça et là, des statues en marbre semblent vous saluer avec malice et bienveillance.

De l'eau s'écoule dans des fontaines anciennes en un doux cliquetis d'ajoutant au bruit des graviers de l'allée sous vos pas.

Des roses trémières ajoutaient leur touche de couleur au muret du fond du jardin où des poiriers palissés courbaient sous le poids de leurs fruits.

Un bassin attire votre regard. Des poissons dorés y nagent avec grâce.

Asseyez-vous sur le rebord de ce bassin et admirez le magnifique jardin.

Une jeune femme vous rejoint. Ses cheveux sont tressés de feuilles de vigne et de grappes de raisin. Une guirlande de fruits et de fleurs orne sa poitrine. Elle porte une corbeille de fruits et vous la présente. Choisissez-en un.

Croquez-le et laissez les saveurs sucrées et acidulées vous exploser dans la bouche.

Tout en dégustant ce fruit, des questions peuvent venir à se poser :

- Comment organiser le jardin de mes projets pour que j'ai plaisir à m'y promener et à l'admirer ?
- Quels sont les fruits que je souhaite y voir mûrir ?
- Comment faire pousser de la plus belle des façons mes projets ?

*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Lapin



Trouvez le calme intérieur et transportez vous dans la peau d'un lapin avec cette posture très relaxante qui stimule Ajna.

mercredi 27 septembre

JOUR 13

CROQUER LA POMME



"Chaque pomme est une fleur qui a connu l'amour."

Félix Leclerc

Continuons dans notre délectation de nos moissons et croquons la Pomme !

Nous sommes en pleine saison : les Golden, les Gala, les Reines des Reinettes... elles sont toutes là dans les étals des marchés !

La pomme est le fruit de l'automne.

Emblème de la connaissance, c'est dans celle-ci qu'Eve, première femme de l'humanité, croqua dans ce fruit défendu. Dieu l'expulsa avec son compagnon, Adam, hors du jardin d'Eden. Privés des fruits de l'arbre de la vie, Il les rendit tous deux mortels.

Le fruit défendu n'est pas explicitement cité dans la Bible, mais la tradition chrétienne occidentale a identifié l'arbre à un pommier. D'une part, car la pomme se retrouve dans l'anatomie humaine : la pomme d'Adam chez les hommes, la pomme assimilée au sein d'Eve chez les femmes.

D'autre part, en latin les mots "le pommier" (mālum) et "le mal" (mālum) sont homophones.

La pomme peut être empoisonnée au sens propre : comme la pomme rouge, couleur sang, que la méchante Reine offrit à Blanche-Neige.



Toujours d'une réputation sulfureuse, c'est la Pomme d'Or qui mena aussi à la Guerre de Troie : cette Pomme était le trophée que devait remporter la plus belle d'entre Héra, Athéna et Aphrodite.

Pourtant, sa rondeur pleine et son goût sucré inspirent amour et érotisme.

C'est le parfait symbole de la fécondité. Junon, déesse protectrice des femmes, en est la garante lorsqu'elle tient en ses mains cette emblème en la pomme de grenade.

Dans la mythologie grecque, elle fut créée par le dieu Dionysos, puis offerte à Aphrodite, la déesse de l'Amour.



Les pommes sont les fruits de l'Amour qui sont souvent utilisés en divination afin de trouver son partenaire.

Essayez ces divinations, si vous êtes à sa recherche ou pour vous amuser :

– Épluchez la pomme en faisant uniquement une pelure. Laissez tomber la pelure sur le sol. La lettre formée sera l'initial de votre amoureux.

– A minuit, coupez une pommes en 9 morceaux. Allez dans une pièce sombre, munie d'un miroir. Mangez 8 morceaux devant le miroir et jetez le 9ème par-dessus votre épaule : vous devriez voir apparaître la face de votre amant dans le miroir

Alors, prenez une pomme et croquez-la pleinement. Laissez-vous envahir par ses notes sucrées ou acidulées. Fermez les yeux quelques instants et tentez de déceler toutes les saveurs venant à votre palais.

Notez les images qui vous viennent en tête, qu'elles vous parlent d'amour, de connaissances ou de jeunesse. Demandez-vous en quoi ces images peuvent vous guider sur votre chemin.

Soyez particulièrement attentif à toutes les pommes que vous croquerez en cette Lune des Moissons.

Faites des siestes sous les pommiers et notez vos rêves. Surtout, si comme Newton, une pomme vous tombe sur la tête.

Et puis, dans notre voyage lunaire, ne trouvez-vous pas que la Lune qui s'arrondit ressemble à une belle pomme Golden qui aurait été croquée à pleines dents !

*La pose de Yoga du Jour :*

## Mâlasana



Mâlasana est une posture de repos classique dans la tradition indienne. Plus difficile pour les Occidentaux, elle demande une bonne ouverture des hanches. N'hésitez pas à placez des coussins sous vos talons afin de faciliter la posture.

# jeudi 28 septembre

## JOUR 14

### LE COURAGE DE L'OURS



"Tout n'est pourtant qu'illusion.  
L'ours de la vraie vie  
attend tout le monde au tournant."

James Crumley

Après s'être reliés à des Déeses ou des fruits, symbolisant cette Lune des Moissons, cette fois-ci mettons à l'honneur un animal : l'Ours, animal de l'Automne de la Roue Medecine .

Vous avez peut-être noté une impression de transition, un léger basculement vers l'automne : les soirées qui se raccourcissent et les nuits qui se rafraichissent.

Alors, valsons avec le rythme des saisons et faisons tourner la roue médecine dans le quadrant qui pointe vers l'automne, celui qui indique l'Ouest.

A l'Ouest, se trouve Sha'ha'ngabi'hanong, l'Esprit gardien de l'Ouest. C'est le moment du coucher du Soleil et la saison de l'Automne. Il est associé à l'âge adulte. L'automne est lié à l'abondance des récoltes et la saison de la beauté où la nature est vibrante de couleur.

A l'Ouest, se trouve la porte à travers laquelle passer lorsque nous quittons le monde terrestre pour celui des Esprits.

L'animal associé est l'Ours. L'herbe est la sauge. La couleur est le Noir. C'est la Voie de la Transformation, du jour vers l'obscurité. Les qualités sont la Force et l'Expérience.

Observez ces moments si particulier lorsque le jour bascule dans la nuit. Ce temps de pause entre chien et loup où la nature retient son souffle avant de plonger de l'autre côté : tout un monde mystérieux et mystique s'apprête à s'offrir à vous. Dans ce moment si précieux de l'aulne, la nature se dévoile et semble plus proche, dans une antichambre où elle revêt ses habits de nuit. Appréciez de toute votre âme la beauté des couchers de soleil. Osez montrer vos faiblesses, vos doutes, vos peurs et acceptez cette part d'ombre en vous.

Quant à l'ours, il 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.

Dans la journée, prenez régulièrement une pause pour fermer les yeux et vous imaginer en ours, solide sur vos appuis et sûr de votre force. Osez prendre des risques et imitez le courage de l'Ours. Prenez également un temps pour vous isoler afin de rassembler vos forces et vos ressources.



*La pose de Yoga du Jour :*

## La Barque



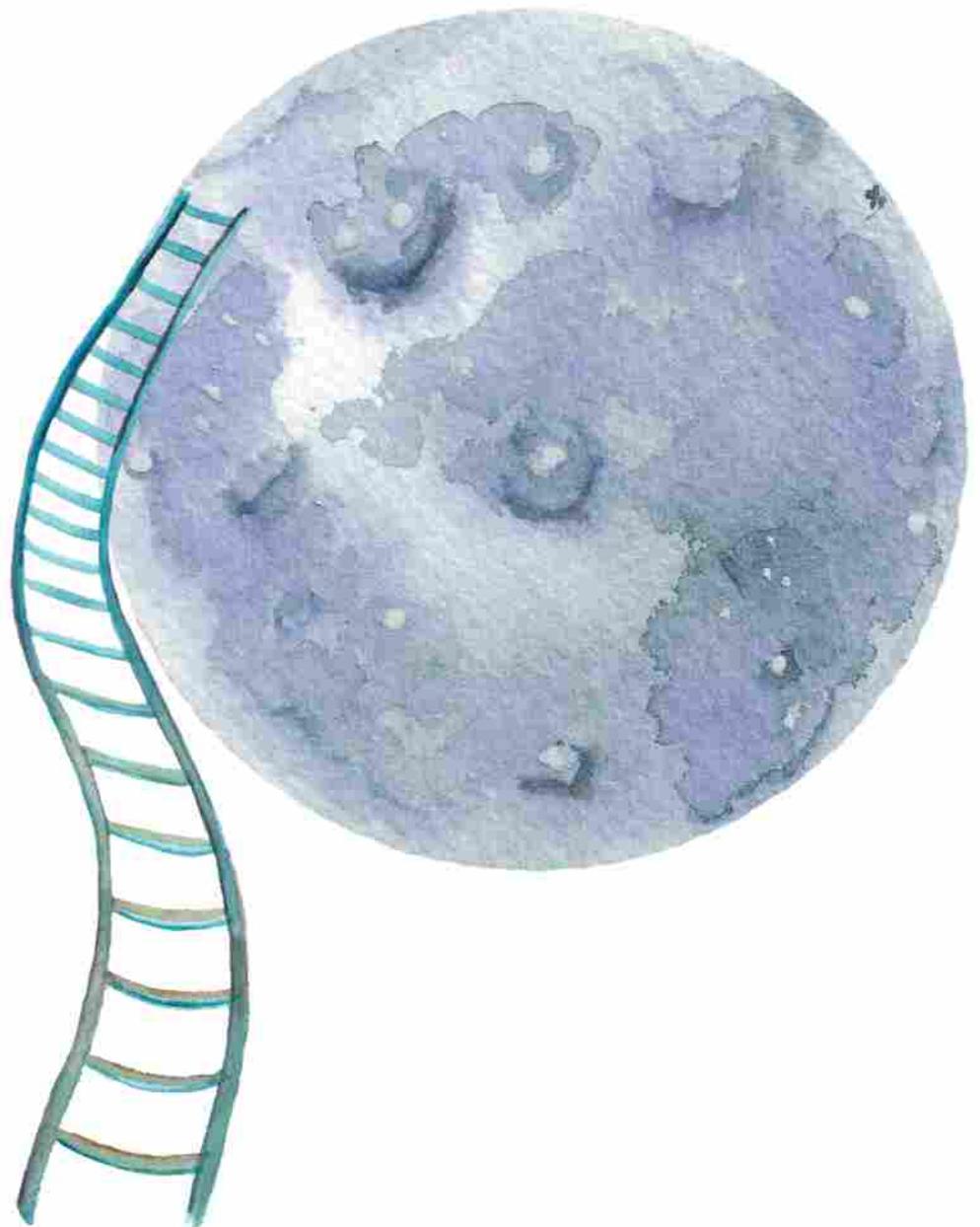
Cette posture demande une grande concentration et agit sur le Chakra Manipura, faisant brûler le Feu intérieur (et les abdominaux !)

# Pleine Lune

L'arrivée de la Pleine Lune marque le changement d'Énergie.

Il va bientôt être temps de récolter ce que nous avons semé en période de lune croissante.

Les deux prochaines semaines vont être l'occasion de se réjouir des progrès réalisés, mais aussi de profiter de la phase décroissante de la lune pour se débarrasser et se libérer de nos blocages et de toutes nos pensées limitantes qui nous freinent vers notre objectif.



# VENDREDI 29 SEPTEMBRE

## JOUR 15

### PLEINE LUNE ET FÊTE DE LA MI-AUTOMNE

"Ne soyez pas arrogant.  
Le cercle parfait de la lune ne dure qu'une nuit."

Sengai

C'est la Pleine Lune des Moissons ! Toute ronde et magnifique.

Comme à chaque Pleine Lune, je vous invite à enterrer vos souhaits de Nouvelle Lune dans un coin de votre jardin, dans un petit pot de terre, ou bien dans un parc que vous fréquentez régulièrement.

Symboliquement, nous remettons nos projets à germer à la Terre nourricière.

En faisant ceci, nous nous détachons aussi de nos attentes trop fortes et laissons à l'Univers et la Terre de mener à bien nos désirs de la façon et au rythme dont ils l'entendent.

Patience, vos vœux se réaliseront en leur temps. Lors de ce moment, prenez un instant pour vous relier à ce que cette Lune des Moissons représente pour vous. Cette Lune des Moissons est une lunaison privilégiée pour se mettre dans une posture de gratitude : c'est un temps où l'on se réjouissait de ce que la Terre nous avait apporté.



## LE FESTIVAL DE LA MI-AUTOMNE

Le festival de la Mi-Automne (Zhongqiu Jie) est un jour de fête Taoïste qui est célébré le 15ème jour du 8ème mois lunaire, vers l'équinoxe d'automne .

Il vient de la dynastie des Shang qui vénérât la lune et avait fixé cette date comme étant le moment où la lune est la plus brillante et la plus ronde.

C'est un moment très important du calendrier chinois.

Comme en Europe, les paysans célèbrent la fin des récoltes et les gens se réunissent en famille pour admirer la beauté de la lune d'automne à son apogée.

C'est aussi l'occasion de préparer des Mooncakes : un gâteau traditionnel chinois en forme de lune et fourré avec des noix, des dates, des amandes ou des écorces d'oranges.

Afin de célébrer cette date, pourquoi ne pas s'essayer à confectionner des Mooncakes en famille ou avec vos amis ?

Profitez-en aussi pour lire et découvrir la légende de Chang'e, la déesse chinoise de la Lune.

Les enfants chinois croient très fort qu'il y a une très belle femme qui vit sur la Lune.





## RECETTE DE MOONCAKES :

Enveloppez 10 jaunes d'œuf salé dans un papier d'aluminium huilé. Faites les cuire au four pendant 20 min, thermostat 3/90°.

Coupez 750 g de pâte de graine de lotus en 10. Faites un creux au centre de chaque bloc et, placez-y les jaunes d'œuf salés. Roulez-les pour en faire une boule.

Tamisez la farine et mélangez avec du sucre, du thé matcha, une pincée de levure et quelques gouttes d'huile. Laissez reposer la pâte sous une serviette mouillée pendant 4 heures.

Coupez en 10. Enveloppez chaque boule de pâte de graines de lotus avec la pâte de farine et mettez-la dans un moule à gâteau de lune.

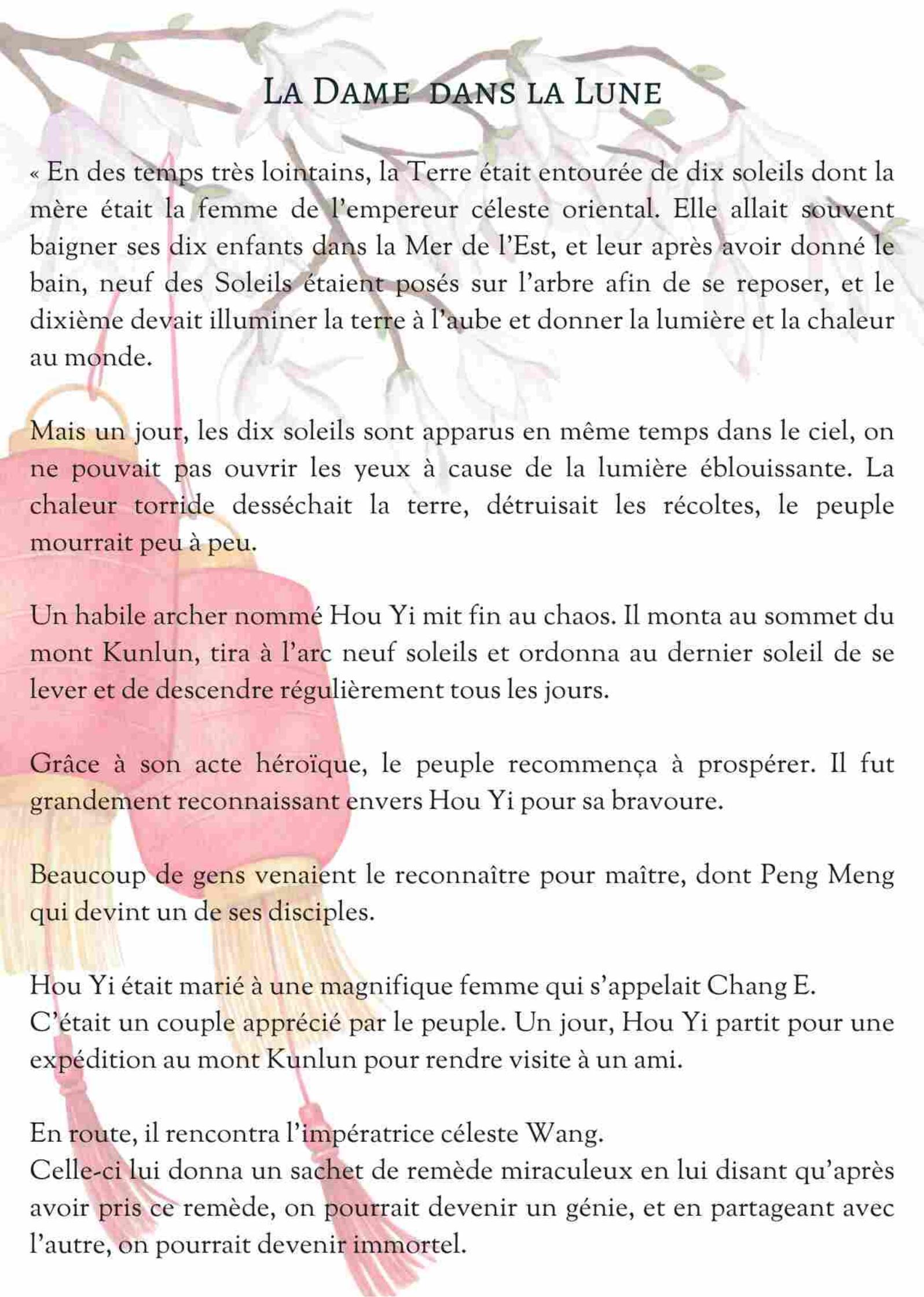
Aplatissez bien, puis retirez du moule et, placez les gâteaux sur un plateau huilé.

Faites cuire au four à 200°C pendant 15 min. Puis, enlevez les gâteaux et arrosez les d'eau.

Sortez et dorez les gâteaux avec un œuf battu, un peu de sucre et d'eau.

Faites cuire encore 10 min jusqu'à ce que les gâteaux prennent une belle couleur dorée.

Puis disposez 13 de ces Mooncakes en forme de pyramide, symbolisant les 13 lunes de l'année et allez-les déguster sous la lumière de la Lune (ou simplement allumer une bougie pour les savourer).



## LA DAME DANS LA LUNE

« En des temps très lointains, la Terre était entourée de dix soleils dont la mère était la femme de l'empereur céleste oriental. Elle allait souvent baigner ses dix enfants dans la Mer de l'Est, et leur après avoir donné le bain, neuf des Soleils étaient posés sur l'arbre afin de se reposer, et le dixième devait illuminer la terre à l'aube et donner la lumière et la chaleur au monde.

Mais un jour, les dix soleils sont apparus en même temps dans le ciel, on ne pouvait pas ouvrir les yeux à cause de la lumière éblouissante. La chaleur torride desséchait la terre, détruisait les récoltes, le peuple mourrait peu à peu.

Un habile archer nommé Hou Yi mit fin au chaos. Il monta au sommet du mont Kunlun, tira à l'arc neuf soleils et ordonna au dernier soleil de se lever et de descendre régulièrement tous les jours.

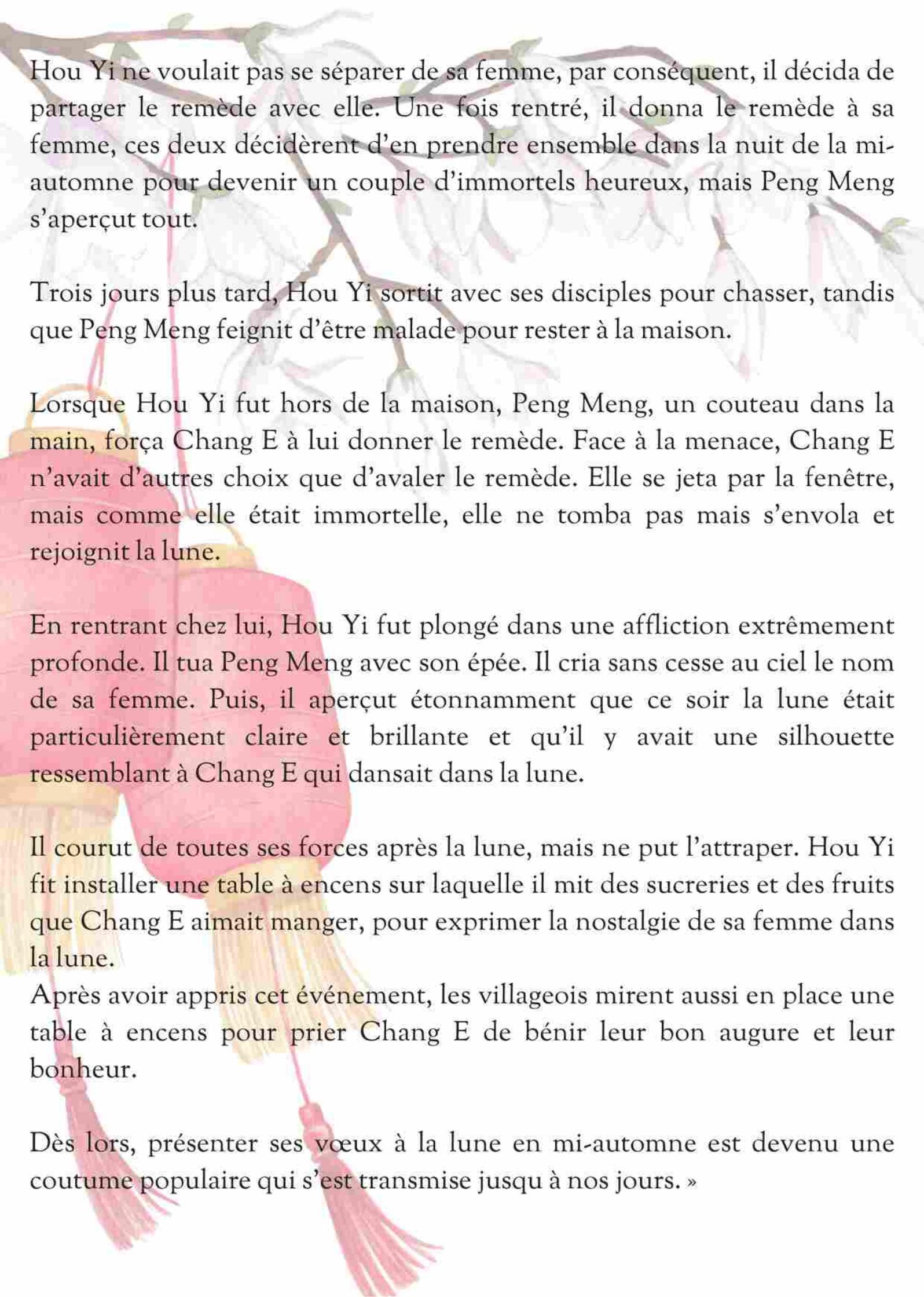
Grâce à son acte héroïque, le peuple recommença à prospérer. Il fut grandement reconnaissant envers Hou Yi pour sa bravoure.

Beaucoup de gens venaient le reconnaître pour maître, dont Peng Meng qui devint un de ses disciples.

Hou Yi était marié à une magnifique femme qui s'appelait Chang E. C'était un couple apprécié par le peuple. Un jour, Hou Yi partit pour une expédition au mont Kunlun pour rendre visite à un ami.

En route, il rencontra l'impératrice céleste Wang.

Celle-ci lui donna un sachet de remède miraculeux en lui disant qu'après avoir pris ce remède, on pourrait devenir un génie, et en partageant avec l'autre, on pourrait devenir immortel.



Hou Yi ne voulait pas se séparer de sa femme, par conséquent, il décida de partager le remède avec elle. Une fois rentré, il donna le remède à sa femme, ces deux décidèrent d'en prendre ensemble dans la nuit de la mi-automne pour devenir un couple d'immortels heureux, mais Peng Meng s'aperçut tout.

Trois jours plus tard, Hou Yi sortit avec ses disciples pour chasser, tandis que Peng Meng feignit d'être malade pour rester à la maison.

Lorsque Hou Yi fut hors de la maison, Peng Meng, un couteau dans la main, força Chang E à lui donner le remède. Face à la menace, Chang E n'avait d'autres choix que d'avalier le remède. Elle se jeta par la fenêtre, mais comme elle était immortelle, elle ne tomba pas mais s'envola et rejoignit la lune.

En rentrant chez lui, Hou Yi fut plongé dans une affliction extrêmement profonde. Il tua Peng Meng avec son épée. Il cria sans cesse au ciel le nom de sa femme. Puis, il aperçut étonnamment que ce soir la lune était particulièrement claire et brillante et qu'il y avait une silhouette ressemblant à Chang E qui dansait dans la lune.

Il courut de toutes ses forces après la lune, mais ne put l'attraper. Hou Yi fit installer une table à encens sur laquelle il mit des sucreries et des fruits que Chang E aimait manger, pour exprimer la nostalgie de sa femme dans la lune.

Après avoir appris cet événement, les villageois mirent aussi en place une table à encens pour prier Chang E de bénir leur bon augure et leur bonheur.

Dès lors, présenter ses vœux à la lune en mi-automne est devenu une coutume populaire qui s'est transmise jusqu'à nos jours. »

# *Pas de pose de Yoga*

## *ce soir*

En effet, les jours de Pleine Lune sont des jours où l'on ne pratique pas le yoga selon le yoga de tradition Ashtanga.



# samedi 30 septembre

## JOUR 16

### DIRE MERCI

"La gratitude est le secret de la vie.  
L'essentiel est de Remercier pour tout.  
Celui qui a appris cela sait ce que vivre signifie.  
Il a pénétré le profond mystère de la vie. "

Albert Schweitzer



La Lune des Moissons est un cycle qui nous donne l'occasion de réfléchir sur ce que vous êtes satisfait d'avoir accompli en ce cycle et dans votre vie en général.

Prenez conscience de la chance que vous avez dans certains domaines de votre existence.

Remerciez intérieurement le Destin pour avoir mis sur votre chemin telle ou telle personne, occasion, réflexion...



Cet extrait du très beau livre « Les gratitudes » de Delphine de Vigan met en lumière l'importance d'exprimer aux gens ce qu'ils représentent pour nous :

*Vous êtes vous déjà demandé combien de fois par jour vous disiez merci ?  
Merci pour le sel, pour la porte, pour le renseignement.*

*Merci pour la monnaie, pour la baguette, pour le paquet de cigarettes.*

*Des merci de politesse, de convenance sociale, automatiques, mécaniques,  
presque vides.*

*Parfois omis. Parfois exagérément soulignés : Merci à toi. Merci pour tout.  
Merci infiniment.*

*Grand merci.*

*Des merci de profession : Merci pour votre réponse, votre attention, votre  
collaboration.*

*Vous êtes vous déjà demandé combien de fois dans votre vie vous aviez  
réellement dit merci ? Un vrai merci . L'expression de votre gratitude, de  
votre reconnaissance, de votre dette.*

*À qui ?*

*Au professeur qui vous a guidé vers les livres ? Au jeune homme qui est  
intervenue le jour où vous avez été agressé dans la rue ? Au médecin qui vous  
a sauvé la vie ?*

*À la vie elle-même ?*

Ces réflexions intéressantes à se poser et j'espère qu'elles vous feront  
aussi revivre de beaux souvenirs.

*La pose de Yoga du Jour :*

## La Tête de Vache



Gomukhasana est une posture d'ouverture du chakra du cœur. Son nom traduit du Sanskrit est souvent relaté par « Tête de Vache », mais « Go » peut aussi signifier les sens et « Mukha » le passage, ce qui lui donne un autre aspect comme une posture capable de nous aider à faire la connexion de nos sens avec notre esprit.

# dimanche 1er octobre

## JOUR 17

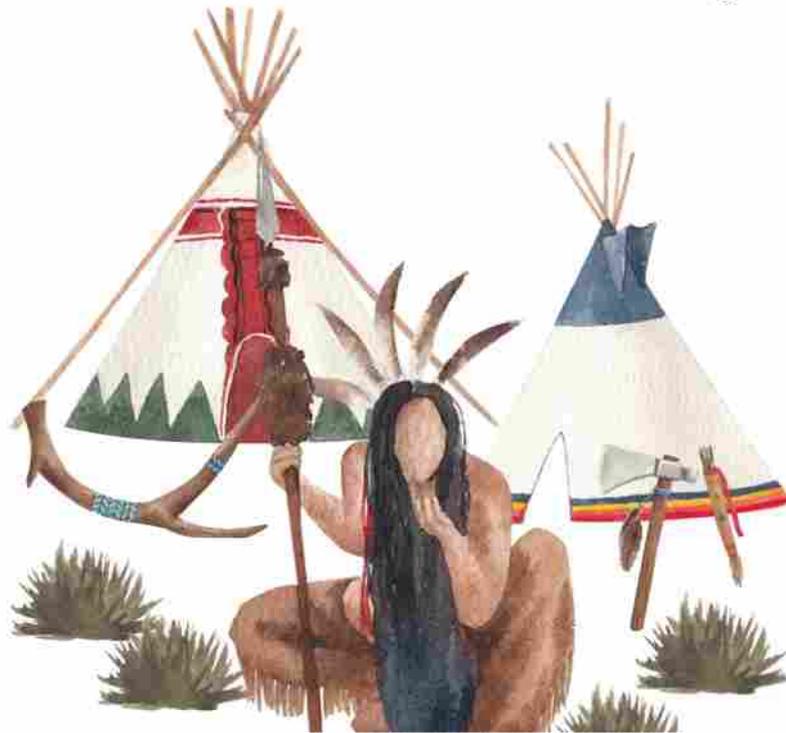
### DANSEZ AUX SONS DES PERCUSSIONS

*"La danse est une cage où l'on apprend l'oiseau"*

*Claude Nougaro*

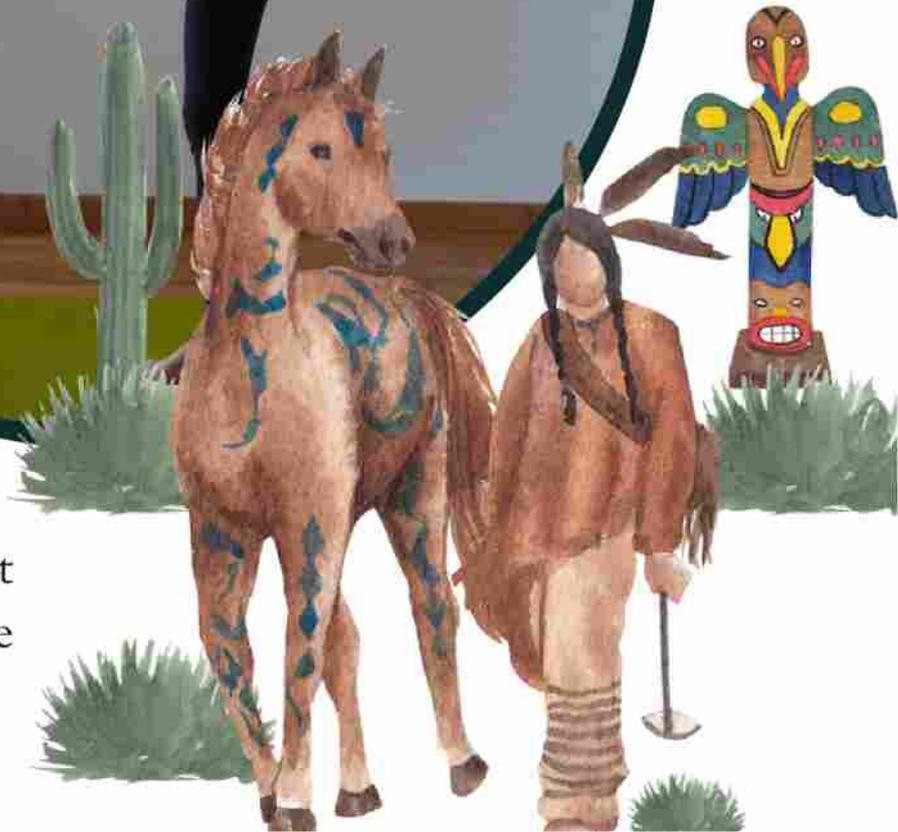
Écoutez des sons de percussions et laissez vous bercer par le rythme. Les percussions sont traditionnellement utilisées dans les sociétés anciennes comme les shamans d'Amérique ou de Mongolie, les guérisseurs ou sorciers africains ou encore chez les Aborigènes d'Australie qui pratiquent le Didgeridoo. Elles sont supposées avoir de grands pouvoirs de guérison et d'induire des états de transe. De récentes recherches ont confirmé les effets thérapeutiques de leur écoute notamment sur l'amélioration du système immunitaire, la facilitation d'expression de certains traumatisme et l'augmentation du bien-être.

Notez dans un carnet les sensations éprouvées. Cette danse peut aussi induire un état second où vous trouverez certaines réponses à vos questions, rencontrerez votre animal totem ou votre guide spirituel.



*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Danseur



Continuez votre cérémonie et poursuivez la danse avec cette posture !

# Lune Gibbeuse décroissante

Durant cette phase, nous allons nous attacher à apprécier les efforts réalisés et à se préparer à récolter ce que nous avons semé pendant la première phase.

C'est une phase centrée sur la gratitude où l'Énergie se fait plus douce et plus posée.



# LUNDI 2 OCTOBRE

## JOUR 18

### LE LANGAGE DU CORPS

"Le vrai bonheur est sans doute dans la simplicité des coeurs,  
loin des vanités et des fausses ambitions."

Paul JAVOR

En ces lendemains de Pleine Lune, l'énergie oscille et semble hésiter entre deux directions différentes : celle d'expansion d'une Lune toute ronde et lumineuse et celle d'introspection profonde, d'une lune qui, déjà, commence à décroître.

J'ai découvert les travaux du psychothérapeute : Bradford Keeney dans son retour à la « Shaking medicine ». Il prône un retour aux sources primaires dans les méthodes de guérison par l'utilisation des tremblements et des frissons pour relâcher ses émotions. Ici, pas question de méditations alambiquées ou de psychanalyses sur des années, mais l'utilisation des tremblements et des frissons pour relâcher ses émotions. L'intérêt est de revenir à l'essence même de nos sensations corporelles. Dans nos sociétés, en cas de stress, si nous avons de la chance, nous en parlons avec nos proches. Tout est alors intellectualisé. Si nous n'avons personne pour en parler, nous enfouissons tout cela au plus profond de nous-même en espérant oublier tout cela, et que cela ne ressorte pas des années plus tard dans une somatisation quelconque.

Les animaux, eux, ont une façon plus primaire et plus efficace de se décharger de leur stress. En effet, après un sprint couru pour échapper à la chasse du lion, une gazelle va frissonner de tout son corps.

Cette méthode de guérison primitive est toujours présente dans la tribu des Kalahari d'Afrique, une des plus anciennes cultures au monde.

Elle fait la part belle au mouvement spontané et permet de renouer avec nos instincts corporels.

Dans nos sociétés modernes, nous avons peur de perdre le contrôle, particulièrement par rapport à notre corps. Il ne faut pas pleurer, danser, courir, sauter en public. Les corps sont mis dans des carcans dès la plus tendre enfance.

Pourtant pour nous soigner, nous devons « apprendre » à nous relâcher. Il nous faut à nouveau acquérir ce qui devrait être inné mais qui a été réprimé par une éducation trop stricte et une société trop conventionnelle.

Pour atteindre ces états méditatifs, il est nécessaire de lâcher prise sur ce contrôle restrictif et donner la libre parole à notre corps. Renouons avec la spontanéité du mouvement.

Les sorciers africains utilisaient cela comme thérapie : induire des trances afin d'entrer en communication avec le divin et les esprits ou simplement améliorer leur bien-être en étant frappé d'un éclair d'amour si puissant que tout son être en résonne.



C'est le contraire d'une relaxation telle que l'on recherche souvent en méditation : on ne relâche plus les muscles mais, au contraire, on va chercher à induire des contractions automatiques. Mais il nous faut aussi nous libérer des intentions : le mental n'aime pas être commandé et commencera à trop intellectualiser la chose, la dénuant de tout propose. Laissons plutôt un vide pour se laisser guider et se laisser emplir. Parfois, lorsque nous apprenons une nouvelle, nous avons une sensation étrange de papillons dans le ventre. Et à l'excitation première et si cette émotion est trop prégnante, cela engendre de la peur et un besoin de contrôle, de peur que ces papillons se muent en tourbillon, en tornade et emporte tout en une vague de panique.

Mais si l'on acceptait de se faire renverser par le vent ? Et si l'on suivait notre intuition première ? Et si l'on dansait sans raison autre que ces papillons qui arrivent ? Et si l'on envoyait tout valser pour un temps ? Mettons ce grain de folie dans notre vie pour induire le tremblement révolutionnaire et laissons-nous porter par le vent !

Vous avez peut-être déjà vu ou entendu des personnes qui partaient en transe, dansaient aux sons des percussions, complètement immergés dans le bain de vibrations, puis s'écroulaient d'un coup, en plein état méditatif profond, l'esprit vide.

Et à l'inverse, vous avez peut-être déjà vécu lors d'une séance de méditation, un calme de l'esprit si profond, puis un réveil suivi d'une envie irrésistible de vous lever, danser ou chanter.

C'est la beauté retrouvée du Yoga au sens Union de l'esprit et du corps. Brad Kerney parlait du besoin des deux côtés de cette épée :

Mama Africa et Père Spirituel.

*La pose de Yoga du Jour :*

## La Pince



Cette posture est une excellente posture d'introspection. Utilisez cet instant pour réfléchir à votre chance d'être vous-même et sur ce chemin. Même s'il est parfois escarpé, vous saurez trouver la force en vous pour en sortir grandi.

# mardi 3 octobre

## JOUR 19

### 5 MINUTES POUR SE FAIRE DU BIEN

"La qualité de notre relation aux autres dépend intrinsèquement de la relation que nous avons avec nous-mêmes."

FRÉDÉRIC LENOIR

Aujourd'hui, le regard vers l'avant, plein d'énergie et belles intentions, mettons-en en place de saines habitudes, toutes simples, qui nous aideront à avancer sur notre chemin. Lentement, mais sûrement.

Le médecin, Dr Rangan Chatterjee, a fait le constat que lorsqu'il conseillait à ces patients de mettre en place une routine d'exercice ou de bonnes habitudes pour leurs santé, souvent ceux-ci ressortaient emplis de bonne volonté, décidés à aller à la gym 3 fois par semaine, à méditer 20 minutes tous les soirs, à manger toujours de façon saine. Ils restaient motivés les premiers jours, les premières semaines, puis leur motivation s'effritait... ils s'éloignaient de ce qu'ils avaient décidé de faire et par la même occasion s'en voulaient de ne pas se sentir capables de suivre ce qu'ils s'étaient promis de faire. Ils se sentaient encore plus mal...

Changer n'est pas forcément chose aisée. Surtout lorsque l'on prend des mesures radicales. Fort de ce constat, ce docteur a mis au point une méthode que je trouve assez intéressante et qu'il décrit dans son livre "Feel better in 5".

Le principe est le suivant :

Tous les jours, choisissez une petite collation santé de 5 minutes dans les trois domaines suivants : l'esprit, le corps et le coeur.

- Le premier pilier est l'Esprit.

Cela peut être pratiquer la méditation pendant 5 minutes, aller faire une courte marche dans la nature, faire 5 minutes de respiration, 5 minutes de cohérence cardiaque...



- Le deuxième pilier est le Corps.

Là aussi, la philosophie est de bouger pendant 5 minutes, cela peut être faire la Salutation au Soleil, quelques mouvements de Qi Gong, aller piquer un sprint, faire 5 minutes de Tabata ou d'entraînement à haute intensité, 5 minutes à faire des squats, 5 minutes à danser sur sa musique préférée...



- Enfin le troisième pilier est le Cœur.

Cela peut être prendre 5 minutes pour écrire dans son journal, pratiquer 5 minutes de gratitude, 5 minutes pour dire des affirmations positives, 5 minutes pour prendre le temps de faire un long câlin à un membre de sa famille ou de longues caresses à un animal...



Ce sont des petites choses toutes simples à mettre en place et pourtant terriblement efficaces.

Pour se motiver à mettre en place ces habitudes, le docteur suggère aussi de prendre un bocal et à chaque jour où vous avez pris vos 3 collations santé et d'y placer un grain de café.

Ainsi, vous observerez progressivement ce bocal se remplir avec fierté.

Nous sommes souvent happés par le monde extérieur, en étant sans cesse à courir à droite et à gauche, à jongler entre les enfants, le travail, la maison... que parfois, on s'oublie. On néglige son esprit, son corps et son corps. Alors, dans une tentative de tout corriger en un week-end, on s'offre une longue séance de yoga, on médite longuement, on s'essouffle dans un grand footing... puis on revient à nos habitudes.

Si cela aussi est très bien, c'est aussi et surtout les petites choses du quotidien qui font bouger progressivement les choses dans la bonne direction.



*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Triangle



Cette posture étire les jambe et la poitrine.  
Elle aide à la concentration et à se sentir stable.

# mercredi 4 octobre



## JOUR 20

### PRIVILÉGIER LE « NOUS » PLUTÔT QUE LE « JE »

"Si tu as une pomme, que j'ai une pomme,  
et que l'on échange nos pommes, nous aurons chacun une pomme.  
Mais si tu as une idée, que j'ai une idée  
et que l'on échange nos idées, nous aurons chacun deux idées."

George BERNARD Shaw

Aujourd'hui, mettons à l'honneur nos communautés, nos bandes de copains, notre cercle familial, nos clubs de sport, nos studios de yoga, nos collègues, nos pays, notre appartenance à la même humanité... Bref, tout ce qui fait que nous sommes des créatures sociales, où chacun de nous en tant qu'individu s'épanouit pleinement au sein d'un groupe. Dans un podcast extrêmement intéressant avec le Rabbi Jonathan Sacks, invité de Tim Ferris, il était abordé comment notre société glisse doucement vers l'individualisme, en devenant des sociétés du « Je » plutôt que du « Nous ».

Voici quelques-unes de mes notes prises à l'écoute de ce podcast :  
Un professeur de sociologie à Harvard a fait le travail de regardé la répartition entre les pronoms « Je » et « Nous » dans la littérature à partir de 1800 en utilisant Google Ngram. Il s'est aperçu que « Nous » et « Je » étaient utilisés dans des proportions à peu près similaires, mais cette tendance est en train de s'inverser.

Pourtant, à chaque fois que nous avons laissé place au « Je » par rapport au « Nous », de grandes catastrophes s'en sont suivies.

Deux exemples historiques cités :

- à la fin de la première guerre mondiale, Il s'en est suivi les années folles, où l'on voulait oublier toutes les horreurs de la guerre dans des fêtes démesurées où l'on ne pensait souvent qu'à son plaisir personnel. Tout cela a débouché sur la Grande Dépression, menant l'Europe vers le fascisme, le racisme et une autre guerre.
- à la fin de la deuxième guerre mondiale, les leçons ont été bien différentes. Devant les atrocités commises, abasourdies, les nations ont collaboré, les hommes et les femmes se sont tendus la main pour rebâtir le monde. L'Amérique a mis en place le plan Marshall où elle a prêté de l'argent aux pays européens – y compris l'Allemagne, pour les aider à se reconstruire. Il s'en est suivi longue période de paix, inédite dans l'Histoire.

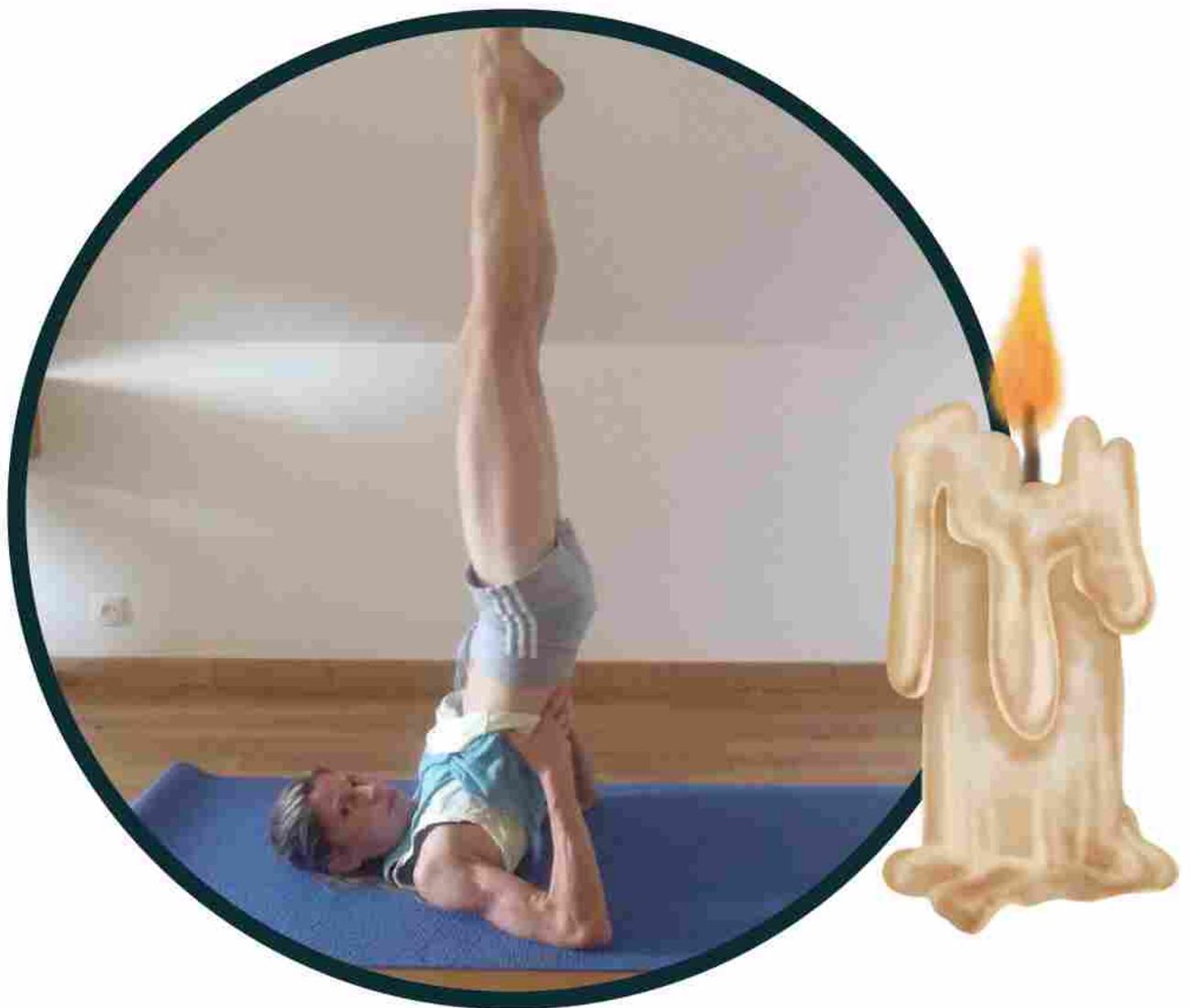
▣ À trop mettre le « Nous » en avant, on prend le risque de faire étouffer notre liberté. La Chine est un pays avec la culture du « Nous », mais les répressions individuelles et les atteintes à la liberté font aussi froid dans le dos. Trouver cette juste proportion entre le « Je » et le « Nous » n'est pas chose aisée, mais travaillons vers cette quête : **en s'améliorant nous-même et en aidant les autres à s'améliorer, en coopérant les uns avec les autres pour aller plus loin, en cherchant et procurant une entraide saine.**

Un orchestre aura beau rassembler les musiciens les plus talentueux, une équipe de foot être composée de joueurs exceptionnels, si personne ne joue ensemble et pour les autres, il en résulte une cacophonie dans le théâtre et un désordre sur le terrain.

Nous réussirons tous ensemble ! Nous partagerons nos joies sur nos propres parcours, tous ensemble baignés par les mêmes doux rayons lunaires.

*La pose de Yoga du Jour :*

## La Chandelle



Cette posture d'inversion est une excellent posture d'inversion bienfaisante pour le cerveau bien irrigué par l'afflux sanguin. Elle aide pour la mémoire et la concentration.

# jeudi 5 octobre

## JOUR 21

### LES TRANSITIONS VERS L'AUTOMNE

"Le mental intuitif est un don sacré  
le mental rationnel est un serviteur fidèle.

Nous avons créé une société  
qui honore le serviteur  
et a oublié le don."

Albert Einstein



L'équinoxe d'automne s'approche et marque le passage dans une saison plus fraîche et sombre, mais aussi d'ouverture sur un autre monde plus mystique et introspective.

Pour cette journée, je vous invite à observer les signes de cette bascule vers cette période qui se prépare. D'un point de vue énergétique, l'automne représente une transition entre la vitalité exubérante de l'été et le repos hivernal.

Dans les arbres, les vibrantes feuilles vertes cohabitent avec les feuilles roussies presque déjà mortes. Certaines ont décelé la venue imminente du froid, cette baisse de luminosité et ce manque de nourriture à venir. Elles ont su former à leur base une sorte de bouchon afin d'empêcher la sève de circuler, provoquant un assèchement et une fragilité accrue.





Dans nos maisons, on s'aperçoit soudainement, qu'il est temps d'allumer la lumière pour préparer le repas et qu'il fait encore nuit, au matin, quand nous nous réveillons.

Les hirondelles s'alignent sur les fils électriques, attendant un signal mystérieux qui les fera décoller, dans un mouvement commun vers les pays chauds. La plupart des hirondelles de fenêtre quitteront le site de nidification dans la première quinzaine du mois de septembre.

Observons ces transitions, comme les oiseaux migrateurs, décelons ces signaux qui nous diront qu'il est temps de faire place à la légèreté, de déployer nos ailes et de s'envoler vers de nouveaux horizons.



*La pose de Yoga du Jour :*

## Parsvottanasana



C'est une posture qui repose l'esprit malgré l'intense étirement des jambes.

# VENDREDI 6 OCTOBRE

## JOUR 22



### S'AUTORISER À VOIR PETIT

"Si le désir est le point de départ de toute réalisation,  
à l'arrivée il y a le sixième sens,  
cette torche du savoir qui aide à se comprendre soi-même, à  
comprendre les autres, les lois de la nature,  
qui permet de comprendre et de reconnaître le bonheur.

Cette compréhension ne sera totale  
que lorsque l'individu sera familiarisé  
avec le sixième sens et son utilisation"

Napoleon Hill

Continuons notre avancée dans ce cycle décroissant lunaire en tout doucement. Qu'est ce que cette Lune placée sous le signe de l'Abondance a-t-elle vraiment signifié pour vous ?

- Est-ce abondance de richesses, de biens matériels, de récoltes ?
- En avez-vous vraiment l'utilité et le besoin ?
- Cela fait-il vraiment partie de votre chemin de vie ?

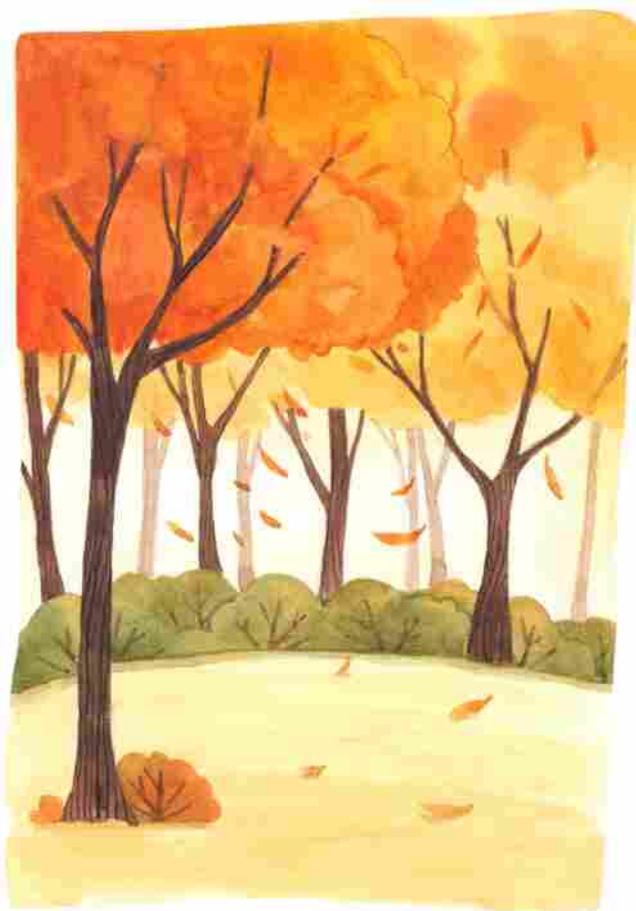
À quoi serviraient ces caves et greniers remplis, si vous n'avez pas le temps, la compagnie ou la sagesse pour apprécier ces provisions ? Et même si vous faites de la place pour profiter de ces trésors, que vous les partagiez ou que vous progressiez spirituellement pour jouir de leurs vertus ; tous ces efforts seront vains si vous n'appréciez pas l'essence même du travail qui mène vers ces moissons.

Il n'est nul besoin de crouler sous de l'or pour avoir une vie riche et remplie. On se met la pression pour toujours aller plus loin, pour être plus performant, pour jouer dans la cour des grands, pour avoir plus d'argent, plus de reconnaissance, être fort et faire face peu importe les circonstances, de faire toujours plus et mieux.

Alors, choisissez des objectifs, peut-être plus petits, plus modestes, mais qui seront bien plus sacrés à vos yeux car la route vers leur progression sera joie et bonheur.

Il est vrai que, parfois, il est bon de viser haut, de faire des efforts inhabituels, d'explorer des pistes audacieuses. Car, en certaines périodes, c'est exactement ce qu'il faut pour se rendre compte de ce que l'on est capable de réaliser et pour nous inciter à faire ce pas qui peut changer notre trajectoire.

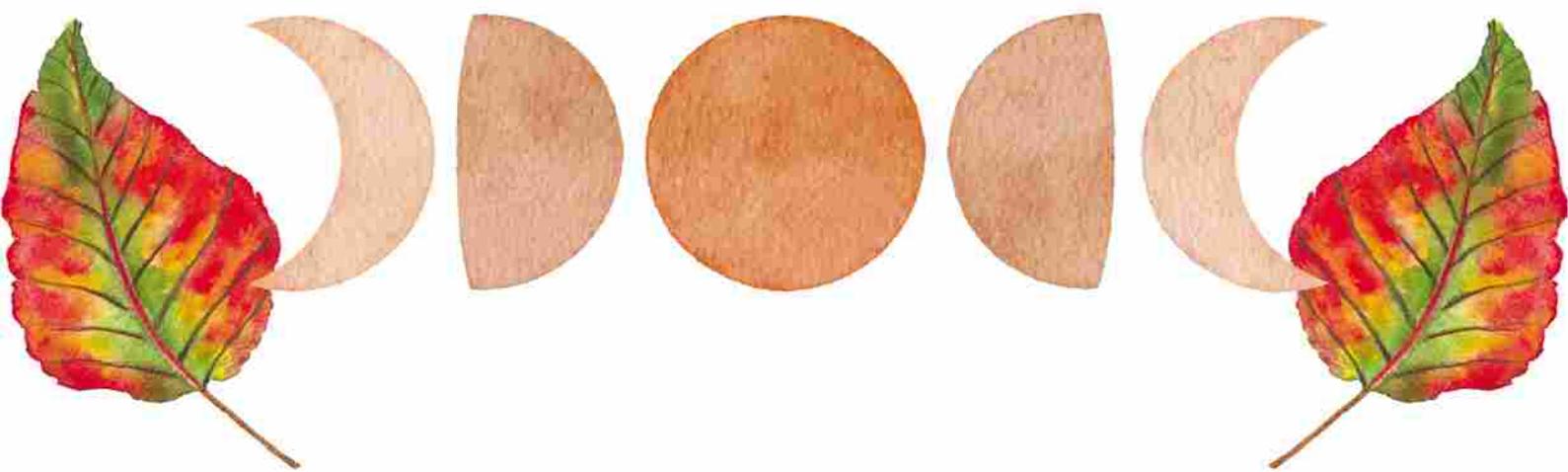
Mais, parfois aussi, il faut juste laisser les champs en jachère, patienter et laisser le temps faire son œuvre.



Identifiez ce juste milieu entre travail et repos qui vous permettra d'avancer malgré les difficultés. La dose appropriée entre ambition et modestie. Entre grandeur démesurée et petitesse. C'est d'ailleurs ce que la Lune nous invite à faire : à naviguer entre phase d'action et de repos, entre croissance et décroissance, à atteindre le haut de la vague, puis se laisser porter en son creux. Sans se faire entraîner dans le tourbillon des eaux tumultueuses de la productivité à tout prix, de se sentir dans l'obligation de faire toujours plus, d'embrasser des ambitions qui ne sont pas les nôtres, de sombrer dans le piège de la comparaison, de l'autocritique, du perfectionnisme...La Lune incarne, tour à tour, l'apaisante Guérisseuse après la conquérante Guerrière. Elle sait se préserver quand il le faut, et se faire toute petite, invisible, même.

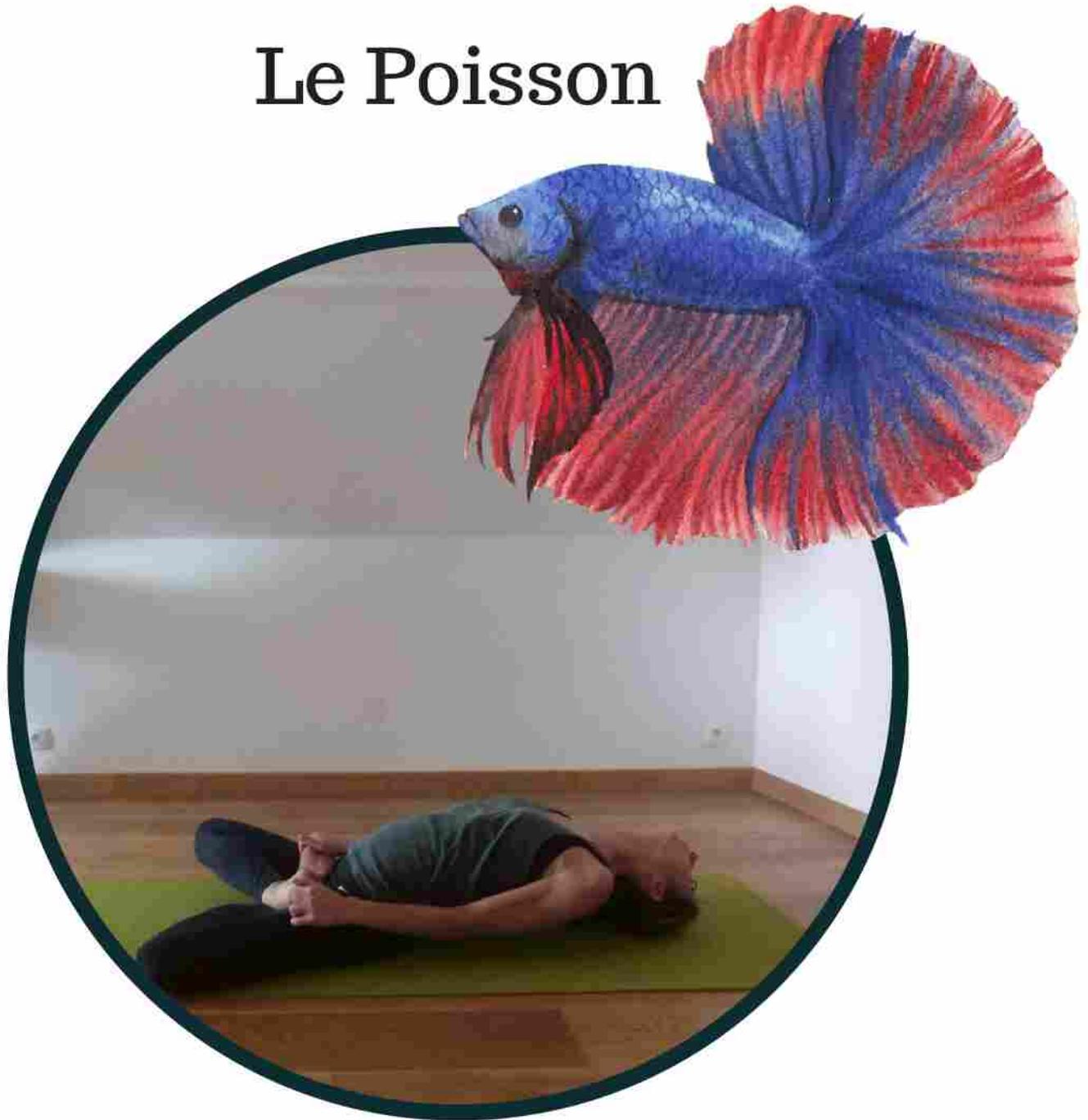
Elle nous donne la permission de reconnaître nos propres besoins et désirs, même si aux yeux du monde, ils peuvent sembler frivoles, égocentriques ou "trop petits". Il est salutaire de s'accorder la permission de « voir petit », de ne pas avoir à révolutionner le monde, mais juste suivre son petit bout de chemin, même s'il n'ouvre que sur le champ derrière la maison. C'est déjà un merveilleux horizon !

A l'entrée de l'automne, ce retrait prend tout son sens. La nature nous invite à retourner à l'essentiel lorsque les arbres se délestent de leurs atours feuillus trop pompeux pour retourner vers leurs racines.



*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Poisson



Les pieds encore humide de rosées, poursuivez votre relation avec l'eau en prenant cette posture qui stimule le Chakra de la Gorge. (Vous pouvez laisser les jambes tendues pour une pose plus douce)

# Dernier Quartier

Ce dernier Quartier de Lune va nous permettre de faire le point sur ce que nous avons accompli et surtout de nous libérer de ce qui nous freine pour la réalisation de nos objectifs.



Profitez de ce moment pour vous défaire de toute la négativité qui vous entoure, des pensées ou comportements qui vous font tourner en rond et vous empêchent d'avancer ou tout simplement ce dont vous n'avez plus l'utilité à présent.





samedi 7 octobre

JOUR 23

## LES CARTES POSTALES DE L'ESPRIT

"Le vrai voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux."

Marcel Proust

En cette période de l'année où la moisson bat son plein et que la nature commence à se préparer pour le repos de l'hiver, prenons un moment pour voyager... mais d'une manière différente.

Votre mission aujourd'hui : Rédigez une carte postale à vous-même. Imaginez que vous êtes dans un endroit que vous avez toujours voulu visiter. Que vous soyez au cœur de la forêt amazonienne, à flâner dans les rues de Kyoto ou à contempler les aurores boréales en Islande, décrivez ce que vous ressentez, ce que vous voyez, ce que vous entendez.

Cette carte postale n'a pas pour but de vous envoyer ailleurs, mais plutôt de vous connecter avec vos désirs profonds et avec ce qui vous fait vibrer. En écrivant, laissez votre esprit vagabonder, permettez-vous de rêver, de vous évader.

Une fois votre carte rédigée, mettez-la dans une enveloppe, collez un timbre (même si vous ne l'enverrez pas) et rangez-la dans un endroit sûr. Un jour, dans le futur, lors d'une journée grise, ouvrez-la et laissez-vous transporter par les mots que vous avez écrits.

*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Triangle inversé



Cette posture en flexion débloque les tensions accumulées dans la poitrine et ouvre le cœur.



dimanche 8 octobre

JOUR 24

## UN PEU DE DOUCEUR

"La qualité de vos pensées détermine la qualité de votre vie. Mettez votre attention de tous les jours sur les choses que vous aimez, les choses qui vous excitent, et alors vous serez sur le chemin d'une vie vraiment chouette !"

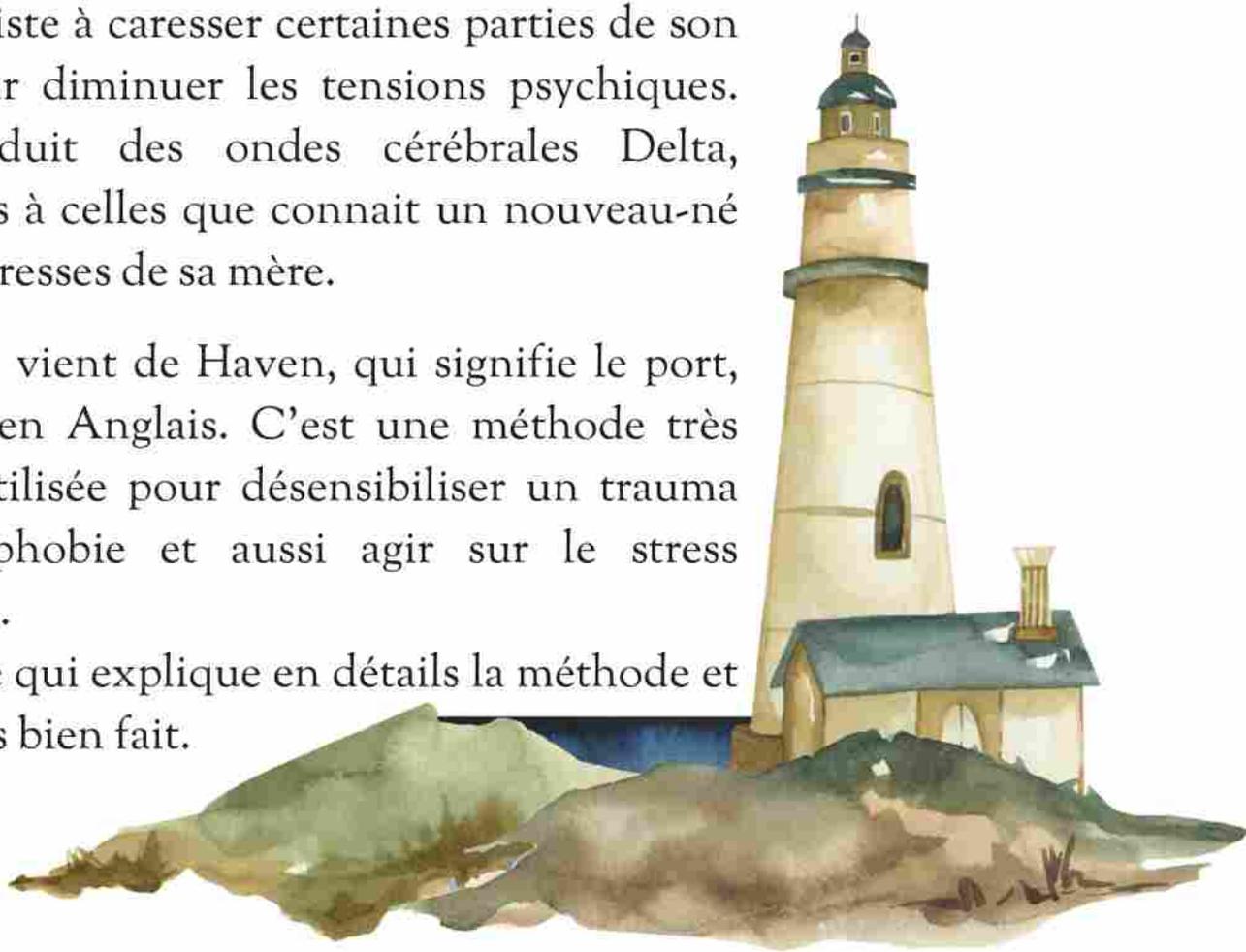
Julien Peron

Aujourd'hui, mettons un peu de douceur dans notre quotidien en renouant avec notre corps et son toucher via une technique très intéressante : le **Havening**.

Cela consiste à caresser certaines parties de son corps pour diminuer les tensions psychiques. Cela produit des ondes cérébrales Delta, semblables à celles que connaît un nouveau-né sous les caresses de sa mère.

Havening, vient de Haven, qui signifie le port, le refuge en Anglais. C'est une méthode très efficace utilisée pour désensibiliser un trauma ou une phobie et aussi agir sur le stress chronique.

Cet article qui explique en détails la méthode et qui est très bien fait.



Quelques mots issus de ce site pour présenter cette méthode :

- Déterminez une intention de changement de ressource émotionnelle. Par exemple, atténuer le stress dans une situation donnée, ou avoir plus de confiance en soi dans cette situation.
- Connectez-vous à l'état émotionnel à éliminer ou à développer : faites en sorte de vous replonger dans l'état émotionnel initial en visualisant la situation et en vous concentrant sur vos ressentis.
- Dès que vous vivez pleinement l'émotion, auto appliquez-vous les gestes du Havening. Commencez en caressant vos bras de l'épaule vers les coudes. Placez vos mains l'une contre l'autre et frottez doucement vos paumes en un mouvement circulaire. Massez-vous le visage comme si vous vous laviez en vous concentrant sur le front, les joues et le contour des yeux.
- Tout en reproduisant ces gestes, répétez les mots clé associés à l'état interne à modifier. Si vous souhaitez évacuer de la tristesse, ce peut être » triste « , » abattu » ou encore » déçu « . Si vous souhaitez vous apaiser, prononcez le mot » calme « , ou » serein » par exemple.
- Continuez 7 à 8 minutes jusqu'à ressentir un mieux-être.

L'EFT ou l'auto-massage sont aussi des moyens très efficaces pour, en quelques instants, se sentir beaucoup mieux, dans son corps et dans sa tête.

Toutes ces techniques sont formidables à pratiquer pour chercher au fond de soi et par soi-même, tout le calme et le bien-être dont nous avons besoin.

Plutôt que d'aller chercher systématiquement vers l'extérieur des solutions souvent temporaires et artificielles comme surfer sur internet, attraper un paquet de gâteaux... c'est une façon de se réapproprier nos propres clés du bonheur.

*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Chameau



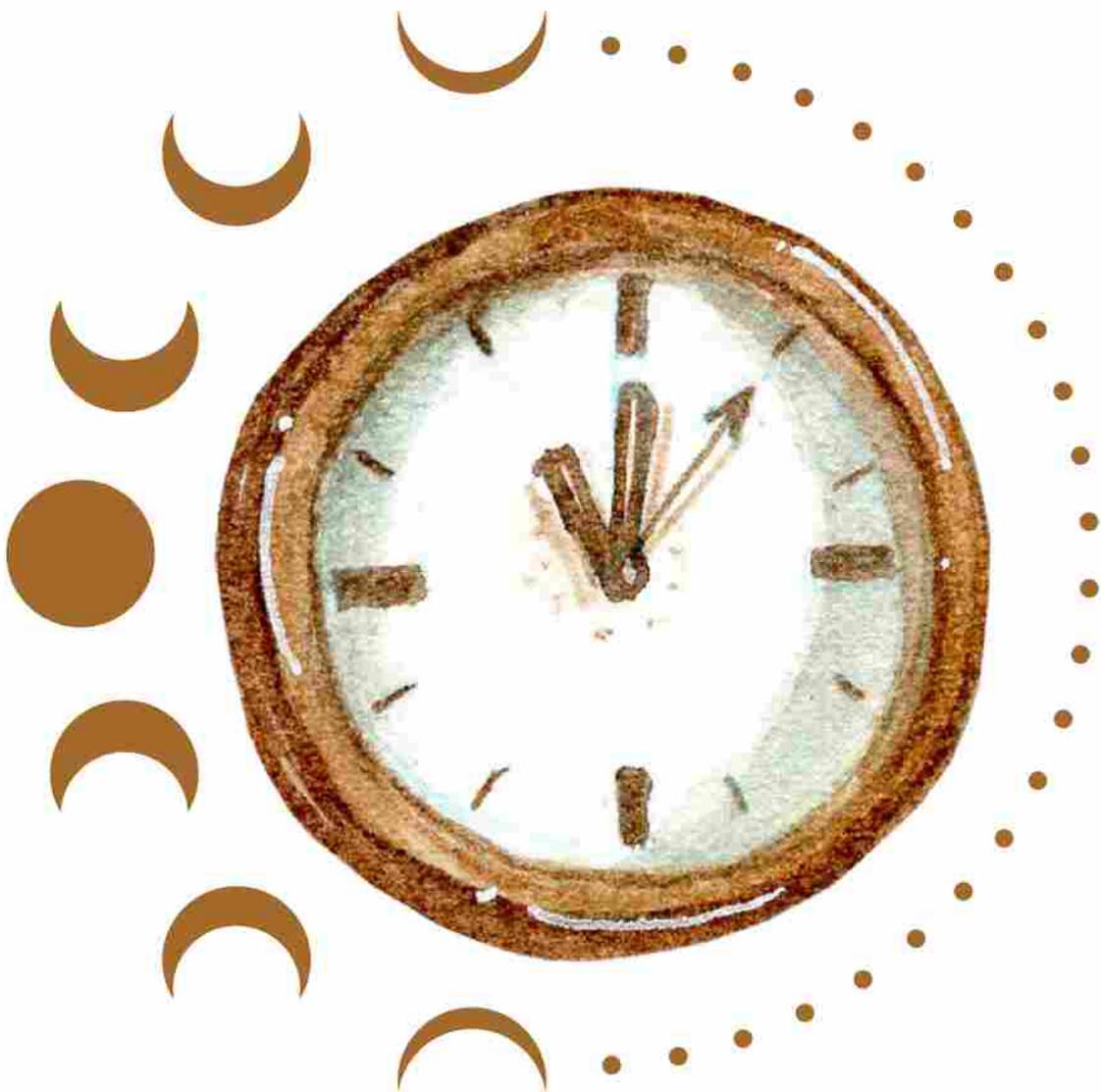
Cette flexion vers l'arrière débloque les tensions accumulées dans la poitrine et ouvre le cœur.

# Dernier Croissant

Prenez le temps pour ralentir et faire le point sur ce cycle lunaire qui s'achève.

C'est le moment d'intégrer tout ce que vous avez appris et les progrès que vous avez effectué.

Familiarisez vous avec votre nouveau vous-même afin de vous préparer à la renaissance lors du prochain cycle.



# lundi 9 octobre

## JOUR 25

### CÉLÉBRER EKADASI EN JEÛNANT

*"La faim est mauvaise conseillère."*

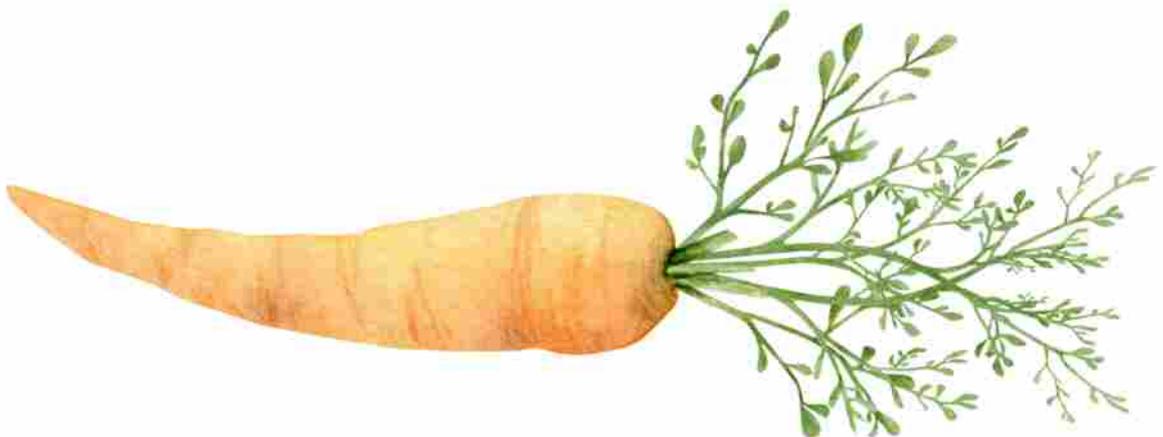
*Virgile*

Ekadasi signifie « onze » et est le onzième jour après la Pleine Lune et la Nouvelle Lune dans le calendrier Hindou.

Selon les écrits védiques, celui qui jeûne pendant Ekadasi peut avancer plus facilement dans sa vie spirituelle.

Vous pouvez essayer de jeûner pendant ce jour ou alléger vos repas.

Mettez à profit le temps que vous n'utilisez pas pour manger ou préparer votre nourriture pour vous concentrer sur votre développement spirituel et augmenter votre clarté mentale.



*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Danseur Cosmique



En cette soirée d'Ekadasi, profitez de votre légèreté pour faire un tour dans l'Univers en vous incarnant en un danseur cosmique.



# mardi 10 octobre

## JOUR 25

### LA SYMPHONIE DES SENS

La nature a des perfections pour montrer qu'elle est l'image de Dieu, et des défauts pour montrer qu'elle n'en est que l'image.

Blaise Pascal

La Lune des Moissons est un doux rappel de l'abondance qui nous entoure et du changement subtil des saisons. Les champs sont pleins de fruits mûrs, l'air commence à sentir différemment et les feuilles montrent les premiers signes d'un changement de couleur.

Votre aventure du jour : Organisez un petit rituel pour célébrer la moisson en utilisant vos cinq sens.

- Vue : Sortez et observez la nature. Cherchez les petits changements – la teinte orangée d'une feuille, un épi de blé mûr. Prenez une photo ou faites un croquis rapide de ce qui attire votre regard.
- Ouïe : Écoutez les sons de la nature. Les chants d'oiseaux, le bruit du vent dans les arbres, peut-être même un ruisseau. Si vous êtes en ville, trouvez un parc et concentrez-vous sur les sons naturels qui s'y trouvent.
- Toucher : Ramassez des éléments naturels - des feuilles, des pierres, du sable. Sentez leur texture, leur poids.
- Goût : Préparez une collation saisonnière. Cela pourrait être un fruit ou un légume frais de la saison, ou peut-être une boisson chaude qui vous rappelle cette période de l'année.

- Odorat : Respirez profondément. Quelles odeurs pouvez-vous identifier? Si vous avez des huiles essentielles ou des bougies parfumées, choisissez une qui évoque la saison et allumez-la.

Terminez votre rituel en exprimant votre gratitude pour les merveilles que la nature nous offre, et pour la capacité à les percevoir et les apprécier.



*La pose de Yoga du Jour :*

## L'Arc



Cette posture est exigeante physiquement.

Imaginez votre corps comme un arc bandé, prêt à relâcher une flèche vers vos objectifs.

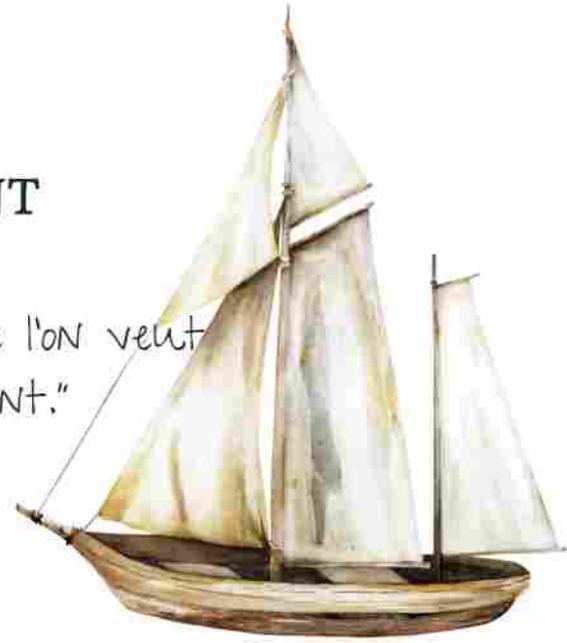
# mercredi 11 octobre

## JOUR 27

### FAIRE LE POINT

"Le bonheur, c'est savoir ce que l'on veut  
et le vouloir passionnément."

Félicien Marceau



Aujourd'hui, je vous propose de faire le point sur votre progression vers vos objectifs.

Évaluez votre progression :

En êtes-vous satisfait ? Quelles sont les difficultés que vous rencontrez ?

Vos objectifs sont-ils à portée de main ou nécessiteront-ils de tendre le bras plus loin ?

Avez-vous aussi peut-être besoin de ressources supplémentaires ? Quelles sont-elles ? et comment pourriez-vous les obtenir ?

Notez tout cela sur un morceau de papier ou mentalement.

Prenez simplement le temps de quelques minutes dans la journée pour faire ce petit exercice. Cela vous aidera à avoir une vision plus claire sur vos envies et comment les atteindre. Vous apprendrez aussi à mieux connaître vos obstacles et à vous sentir conforté par vos forces.

Comme le navire qui regarde sa position sur sa carte, son "point".

Comme les moissonneurs qui font le compte de leurs récoltes pour remplir leurs greniers et envisager l'hiver en toute sérénité.

Pour se féliciter, soi-même, d'être là pour cette douce et abondante Lune des Moissons.

Côté des neurosciences, cela fait aussi sens. Il est important de doser un juste équilibre entre sérotonine et dopamine via certaines habitudes comportementales à adopter.

La **dopamine** est l'hormone qui favorise **les comportements d'exploration**, à la vigilance, la recherche du plaisir, la prise de risque et l'enclenchement du système de récompense.

La **sérotonine** est associée à l'état de bonheur lorsqu'elle est à un taux équilibré, **réduisant la prise de risque**.

Pour un équilibre optimal, quelques petites habitudes comportementales peuvent être mises en place.

**Commencer sa journée avec un afflux de dopamine** : en se fixant des petits objectifs simples à réaliser, qui enclencheront le système de récompense.

Cela peut être des tâches en apparence toute anodine, comme par exemple faire son lit. Ou bien se dire : je vais répondre à 3 emails ce matin, je vais écrire 200 mots sur ce thème, je vais marcher 10 minutes... Des buts qui peuvent être accomplis facilement, sans un sentiment de submersion à leur imagination.

Ou tout simplement mettre le corps en mouvement, pour aller de l'avant, au propre comme au figuré.

Et puis, à la fin de la journée, **prendre un temps pour être dans la gratitude** afin d'équilibrer la dopamine avec son hormone "complémentaire", la sérotonine.



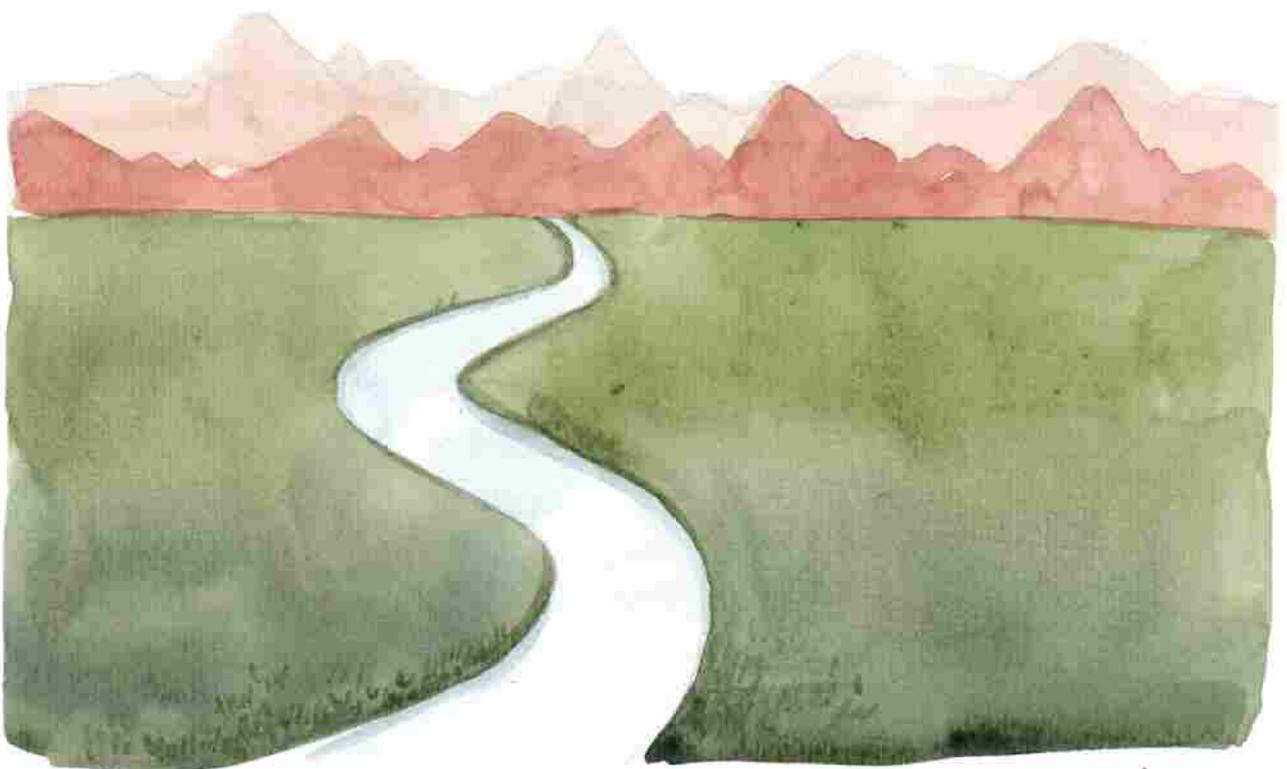
Savoir savourer son parcours est crucial.

On a tous en tête des exemples des personnes avec un beau succès sur le papier, des entrepreneurs florissants, des businessmen accomplis, des écrivains reconnus .... qui semblent avoir tout pour être heureux et pourtant se sentent malheureuses. Bien souvent, ces personnes ne s'autorisent pas à être fières d'elles-mêmes et de leur succès.

À être toujours dans l'excitation, dans la volonté d'avancer, elles se brûlent les ailes et s'inondent de dopamine, sans trouver le juste équilibre avec son hormone à effet antagoniste : la sérotonine.

Alors, prenons le temps de savourer nos victoires, qu'elles qu'elles soient, d'être fier de nos avancées, de regarder vers l'arrière et d'être heureux de ce que nous avons accompli.

La vie est toujours une danse : de la lune dans le ciel jusque les hormones dans notre corps.



*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Pigeon



Cette posture vous donnera de l'assurance, tel un pigeon bombant le torse en toute situation.

C'est aussi une posture qui fait travailler les hanches, là où sont bloquées nos émotions enfouies.



jeudi 12 octobre

JOUR 28

## CORNE D'ABONDANCE ET SYMBOLIQUE DES FRUITS

"Le bonheur est un bien que nous vend la nature.  
Il n'est point ici-bas de moisson sans culture."

Voltaire

Pour rayonner sous cette Lune des Moissons en pleine croissance, réjouissons-nous de l'abondance des saveurs présentes en cette fin d'été, en admirant tous les fruits que la nature nous offre... Au figuré, comme au propre !

En effet, le fruit est le symbole de la prospérité et de l'abondance. La corne d'abondance, cornua copia, en est remplie. La corne d'abondance est synonyme de source inépuisable de bienfaits. Elle est représentée le plus souvent regorgeant de fruits, mais aussi de lait, de miel et d'autres aliments doux et sucrés. Selon la mythologie grecque, la mère de Zeus confia son enfant à la chèvre Amalthée.

Elle voulait cacher le bébé de Cronos, son père. Il avait été prédit à ce dernier que l'un de ses enfants règnerait à sa place. Il les mangeait donc les uns après les autres. Un jour, Zeus cassa une des cornes de sa nourrice. Plus tard, pour se faire pardonner, il donna à cette corne le pouvoir d'abonder de fleurs et de fruits. Cette « corne d'abondance » représente ainsi la richesse et la fécondité.

Cette corne est aussi le symbole du dieu gaulois du dieu cornu

Dans de nombreuses familles, il est de coutume de planter un arbre à la naissance d'un enfant. Traditionnellement, on plante un poirier lorsque le bébé est une fille et un pommier lorsque l'enfant est un garçon.

Chaque fruit a sa propre symbolique :

- Les raisins évoquent de richesse et de plaisir.
- Les oranges sont un symbole de fertilité et de bonne fortune.
- Les figes sont liées à la fertilité.
- Les bananes sont attachées à la sagesse.
- Les prunes représentent le printemps et l'immortalité.
- Les pêches symbolisent la sexualité féminine.
- Les abricots sont reliés à la beauté.



Mais le fruit peut aussi être un fardeau : il est gourmand en ressource, fait plier les branches sous son poids et peut aussi être véreux et impropre à la consommation. Ainsi le fruit peut symboliser plus globalement tous les résultats, bons ou mauvais, d'une action. C'est le juste retour de ses actions.

Lorsque que vous goûtez un fruit aujourd'hui, prenez le temps de le savourer en conscience, de laisser votre palais se réjouir de toutes les saveurs, sucrées, acidulées, peut-être acide.. laisser votre âme se nourrir de la symbolique de ce fruit, symbole de la nature généreuse et prenez un moment pour vous émerveiller de tous ces trésors qu'elle nous offre.

L'équinoxe marque aussi l'équilibre : le jour et la nuit sont d'égale durée. C'est pour nous l'occasion de réfléchir à cette notion d'équilibre dans notre vie :

- Quelles sont vos priorités ?
- Les tâches sur lesquelles vous passez le plus de temps sont-elles celles qui importent le plus ?
- Si ce n'est pas le cas, peut-être y-a-t-il certains ajustements à faire ?

Comme les arbres se mettent à nu pour se reposer salutairement en hiver, nous aussi mettons nous à nu devant ces réflexions, et prenons ce temps pour nous, pour ralentir et être reconnaissant des récoltes que nous avons pu faire.

Nous allons entrer dans une période spéciale : préparons-nous à vivre des choses fabuleuses !



*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Lion



Cette posture est parfaite pour se libérer de toutes les tensions et blocages physiques ou mentaux.

# VENDREDI 13 OCTOBRE



## JOUR 30

### FIN ET RENAISSANCE



"Vous devez accepter la vie comme elle se présente,  
mais vous devriez essayer de faire en sorte  
qu'elle se présente comme vous aimeriez qu'elle soit."

Proverbe allemand

C'est le dernier jour de la Lune des Moissons. Cette journée est consacrée à faire le bilan de cette lunaison. Allumez une bougie et brûlez les listes que vous avez écrites lors de ce cycle. Exprimez aussi de la gratitude envers ce que vous avez appris et accompli pendant cette lunaison. Remerciez l'Univers, la Source, Dieu, ou ce qui vous semble bon.

Puis, soufflez la bougie et appréciez vos progrès. Restez un instant tranquillement en essayant de faire le vide dans votre esprit. La place est ainsi vide pour aller de l'avant et construire de nouveaux projets.

La Lune va bientôt se voiler de noir pendant quelques jours, puis, réapparaîtra dans le croissant de Lune de Diane, pour la Lune des Chasseurs, encore plus belle et plus lumineuse.

Alors, pour le moment, savourons ce noir repos et terminons avec douceur cette Lune des Moissons.



Dans un podcast, Katie Dalebout racontait que son film préféré était “Happythankyoumoreplease”, un film dont le thème est la gratitude. De ce film, elle avait mis en place une pratique : à chaque fois qu’il lui arrivait quelque chose, de banal ou d’extraordinaire, elle prenait le temps de se dire mentalement “Happy, Thank You, More please”. (“Je suis heureuse, Merci, Encore s’Il Vous plaît”).

C’est une merveilleuse façon d’instaurer une habitude de gratitude.

Merci d’avoir traversé cette Lunaison avec moi et je vous souhaite encore de belles aventures au gré des Lunes.

Happy, Thank You , More Please !



*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Bébé Heureux



On finit ce cycle en beauté et en douceur pour se préparer à la Renaissance avec cette pose calmante du Bébé Heureux :-)