

14. oct -
12 NOV

La Lune des Chasseurs



Ce nouveau cycle lunaire est celui de la Lune des Chasseurs. Ce nom donné par les Indiens d'Amérique nous renvoie au temps où, les récoltes effectuées, il était temps de prendre son arc et ses flèches pour chasser les chevreuils, les cerfs, les lièvres... afin de faire de dernières provisions pour l'hiver à venir. Les champs moissonnés rendaient aussi la chasse plus aisée en exposant les animaux de façon plus visible.

C'est pour nous le moment de profiter encore un peu de l'étincelle de vie de la nature avant qu'elle entre dans le sommeil de l'hiver. Entre les feuilles des arbres qui nous offre toute une palette de couleur mordorée, les courges d'automne prêtes à être ramassées, les cerfs qui enchantent nos oreilles de leur brâme : le monde extérieur nous livre un festival de couleurs et de sons !

Les nuits sont encore claires mais deviennent fraîches. On peut sentir un changement d'énergie : de la luminosité parfois violente de l'été, nous basculons vers un monde plus introverti et mystérieux. Nous nous rapprochons de la Toussaint, considéré aussi comme le Nouvel An des Sorciers et des Sorcières. La frontière entre le monde que nous connaissons et celui des Esprits est de plus en plus ténue : une atmosphère magique et mystique se fait plus prégnante.

Alors sortez vos appeaux et préparez vous à communiquer avec la nature. Vêtissez-vous de vêtements violets, noirs ou bleu foncés, mettez une pierre d'améthyste à votre cou, et entrons ensemble dans le cycle de la Lune des Chasseurs !

LA NOUVELLE LUNE



Le cycle lunaire commence par la Nouvelle Lune (ou la Lune noire).

C'est la phase Lunaire pendant laquelle la Lune n'est pas visible dans le ciel car sa face visible n'est pas illuminée par le Soleil.

On l'associe à une phase de renouveau. C'est à cette période que notre intuition est à son apogée et c'est alors une période privilégiée pour rencontrer la véritable nature des choses et de plonger à l'intérieur de nous-même et de nos propres questionnements.

C'est aussi le moment de réfléchir à nos désirs et nos intentions pour le cycle lunaire qui commence et de planter les graines des comportements ou objectifs vers lesquels nous souhaitons évoluer.

Nous allons donc commencer par une phase d'Introspection sur nos envies et nos buts à atteindre.

Les poses de yoga que nous explorons nous aideront à établir une vision plus claire. Ce seront principalement des flexions vers l'avant afin de nous aider à mieux nous centrer.

samedi 14 octobre



JOUR 1

NOTEZ VOS OBJECTIFS

"Au fil du temps,
tu DÉCOUVRIRAS une plus GRANDE SÉRÉNITÉ dans ton cœur.
C'est le don de la vieillesse.
Et les couleurs de l'automne seront riches et profondes
si tu sais leur faire bon accueil."

DAN GEORGES

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.

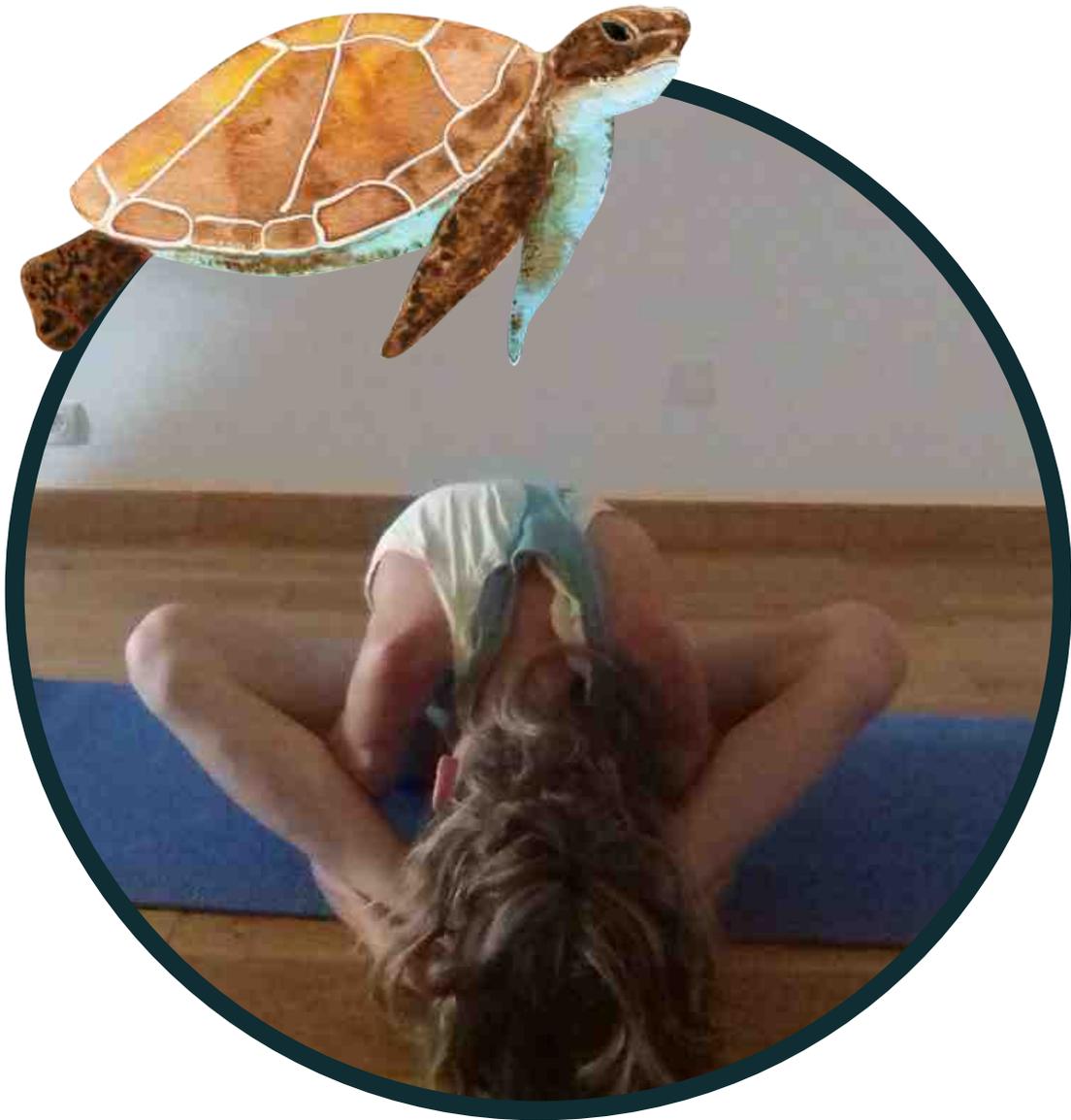
Mes objectifs pour le cycle lunaire





La pose de Yoga du Jour :

La Tortue



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

dimanche 15 octobre

JOUR 2

LA LUNE, LES MOIRES ET LE TEMPS

"Ce qu'il y a parfois de beau avec l'automne, c'est lorsque le matin se lève après une semaine de pluie, de vent et brouillard et que tout l'espace, brutalement, semble se gorger de soleil. "

Victor Lévy-Beaulieu

Dans ce ciel sans Lune, nous pouvons nous accorder un moment de pause et de repos. Le temps semble s'écouler différemment et, lui aussi, faire quelques pauses, se suspendre parfois et repartir dans un rythme, celui de la nature, tout autre que celui de la semaine, rythmé par les réveils, les alarmes de rendez-vous, les rappels de réunions... sur des créneaux qui s'enchaînent bout à bout, sans temps "mort" à chasser.

Ce temps, c'est aussi celui des Chasseurs... et celui que compte les Moires.

Les Moires, les fileuses du temps, incarnent les lois de la Destinée en mesurant et découpant les longueurs de la vie humaine.

Ce sont trois sœurs devant qui, tous, hommes comme Dieux, doivent se soumettre, même Zeus, Roi de tous les Dieux. On les entend parfois chanter à l'unisson avec les sirènes. **Clotho chante ce qui est,** **Lachesis ce qui fut** et **Atropos ce qui sera.**

Les Moires régissent sur le Destin de façon prévisible et ordonnée, tandis que les démons apparaissent, de façon erratique et sans dessein précis. Les bons moments comme les périodes difficiles sont attribués aux hommes au moment de leur naissance. Elles apparaissent trois jours après la naissance d'un enfant pour déterminer le cours de sa vie.



Elles nous amènent à une réflexion autour du temps, de son aspect linéaire, plutôt solaire et yang, ou bien cyclique, plutôt lunaire et yin.

Pour retrouver les Moires et le temps à placer sur une frise temporelle. Une expérience amusante à faire est d'imaginer que sa vie est un chemin, que l'histoire de son existence se transcrive par une marche sur un sentier, une route, une voie lumineuse... bref, sa façon linéaire à soi de percevoir cette ligne du temps.

Et de s'interroger : où je place « hier » sur cette ligne du temps ? Et « il y a un an » ?

Ensuite, amusez-vous à distendre ces intervalles. Rapprochez les jalons. Ou éloignez-les. De quelques centimètres, quelques mètres, quelques dizaines de mètres... et voyez ce qui est bon pour vous et ce que cela change.

C'est intéressant de voir comme le temps est malléable et peut être représenté différemment.

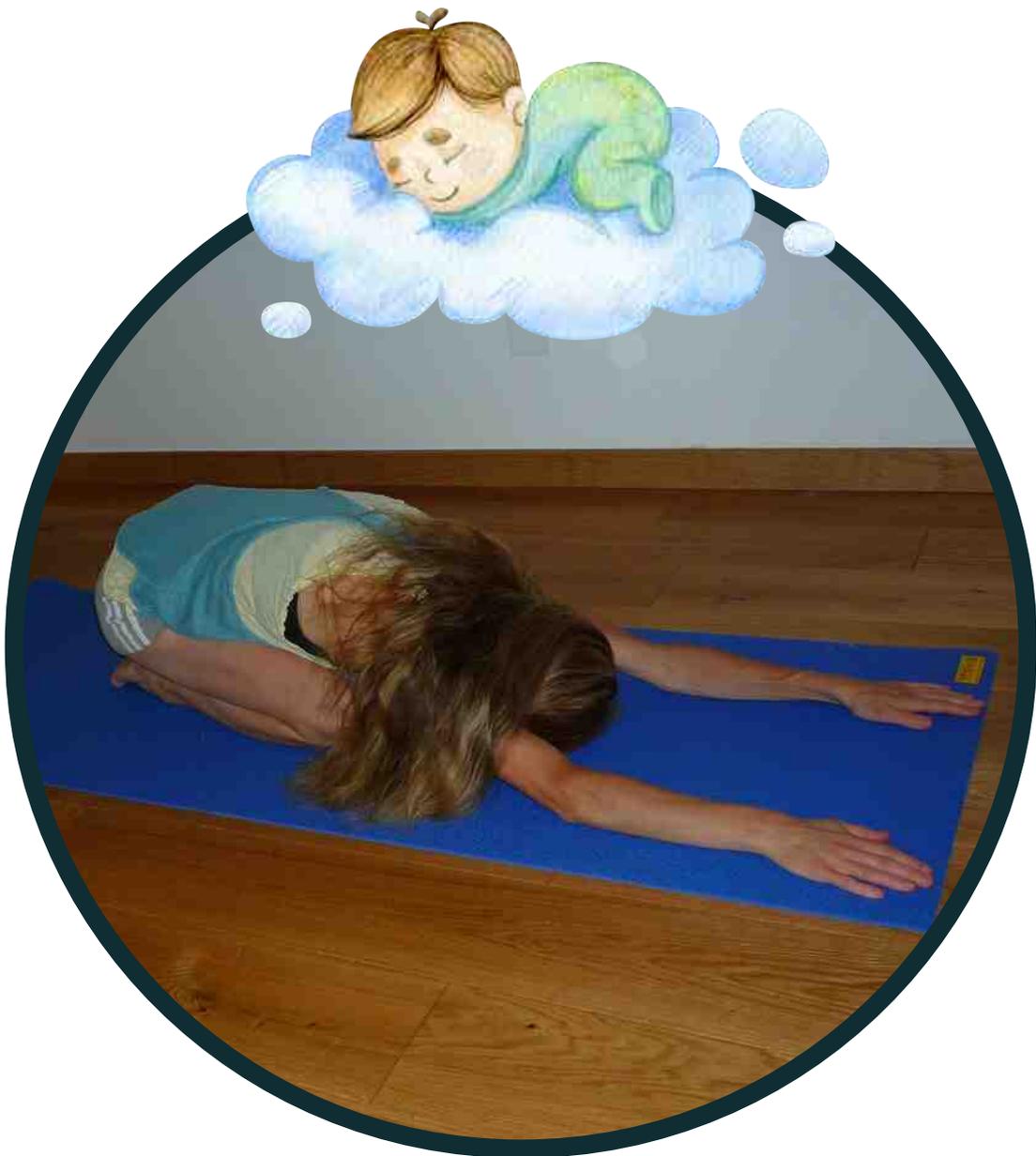
Et même en brisant cette ligne !

Car la Lune, elle, nous revient en cercles, elle nous montre une voie à suivre tout en courbes et en spirales. De son trajet dans le ciel, à sa forme de croissant, de sa façon de revenir, jamais tout à fait la même tous les 29 jours et des poussières d'étoiles.

Alors de l'arc courbé de Diane à la flèche décochée qui file en ligne droite pour atteindre sa cible, en cette Lune des Chasseurs, amusons-nous avec notre perception du temps, pour que les instants qui nous enquiennent filent à toute allure tandis que nos moments précieux pourraient tourner sur une jolie boucle à quasi n'en plus finir.

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.



LUNDI 16 OCTOBRE

JOUR 3

DIANE, DÉESSE CHASSERESSE



"Les femmes, avec leurs larmes, leur humide ardeur, et Artémis, ce n'est qu'une poussière battue de pluie."

Paul-Jean Toulet

Aujourd'hui, célébrons la Déesse de ce cycle, Diane la Chasserresse, amante des bois et des montagnes, resplendissante reine des nuits, la plus sauvage, la plus indépendante et la plus fière des déesses lunaires. Diane était une chasserresse accomplie et c'est aussi la protectrice de la forêt et de ses habitants. La Déesse peut être visible à l'orée de la nature sauvage : dans les bois, les montagnes, les rives des lacs et des fleuves...

On dit que certaines nuits, elle danse avec ses Nymphes, dans les prairies. Elle est assimilée à la déesse grecque, Artémis, sœur jumelle d'Apollon, le Dieu du Soleil. Elle vint au monde quelques instants avant son frère. Témoin des douleurs maternelles, elle conçut une telle aversion pour l'accouchement, qu'elle demanda et obtint de son père la grâce de garder sa virginité. Avec Minerve et Athéna, c'est l'une des trois Vierges blanches.

C'est Jupiter qui lui donna son arc et ses flèches et la fit reine de la chasse. Pour cortège, il lui donna soixante nymphes, appelées Océane, et vingt autres nommées Asie. Ensemble, elles partent à la chasse, le cœur joyeux et la cheville souple. Diane exigeait de ses nymphes une chasteté absolue.

Si elles sont toutes belles et grandes, aucune n'est comparable à la gracieuse Diane. Diane porte souvent les cheveux noués. Son front dégagé est ceint d'un diadème avec un croissant de lune. Sa robe est retroussée pour ne pas la gêner dans ses mouvements, elle court les pieds nus avec une grande agilité. On la voit souvent en compagnie d'une biche ou d'un chien, et toujours entourée de ses nymphes. C'est une archère talentueuse.

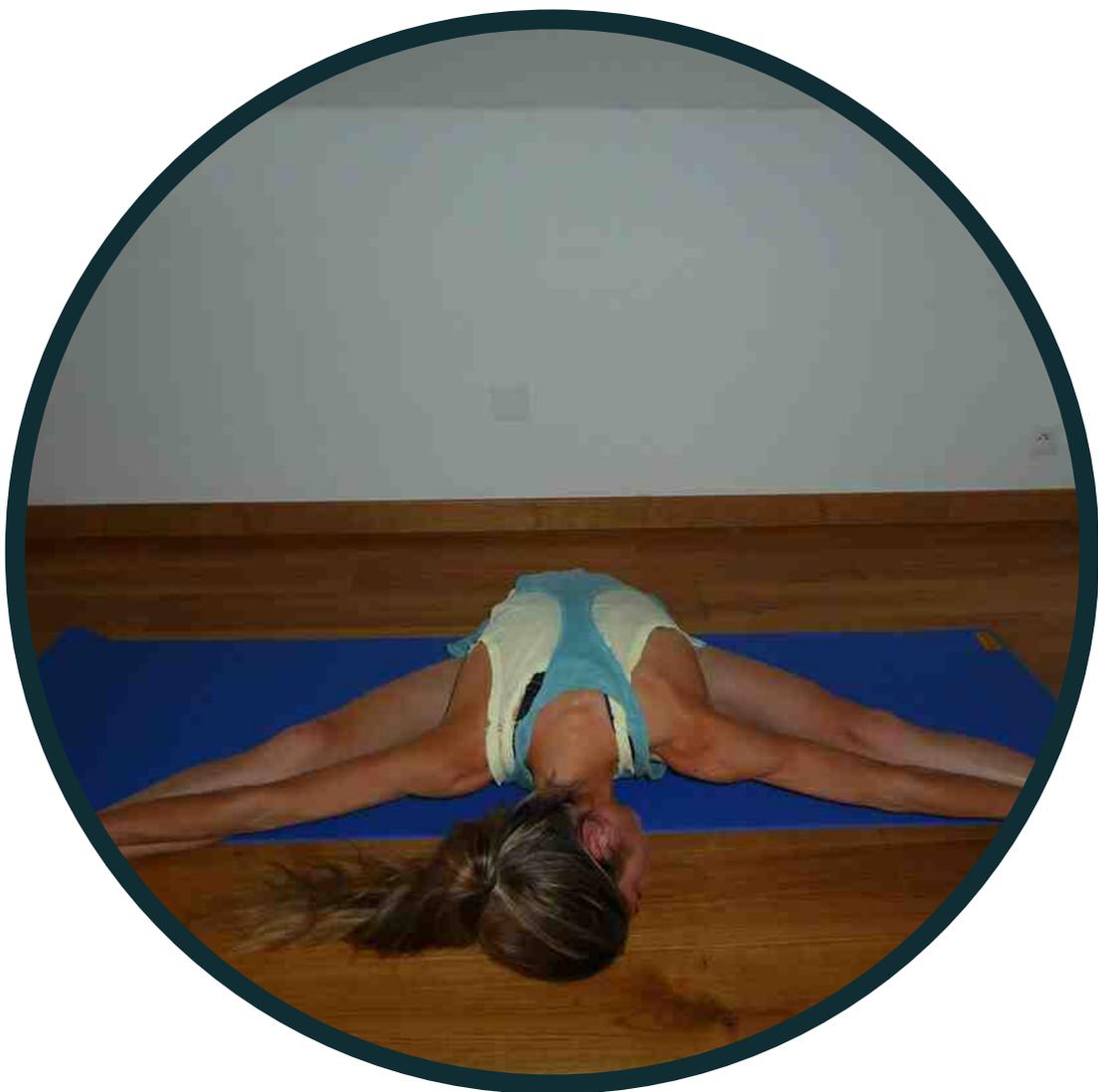
C'est aussi la déesse de l'Eschiati, la zone de passage. Elle protège ainsi toutes les périodes de transition. Elle veillera sur nous, en cet Automne, dans la transition de l'été vers l'hiver, et aussi, si vous vous sentez dans une phase de changements.

D'ailleurs, voici une description de Diane, d'après Wikipédia, où il est détaillé les travaux de la psychanalyste jungienne Jean Shinoda Bolen. « Artemis (ou Diane dans la mythologie romaine) serait « le guide » d'un féminin sacré qui pousse à l'indépendance et à l'autonomie psychique. *« Pour Jung, il existe en nous des modèles de comportement très profondément ancrés qui nous influencent. Les gens ont des capacités et des compétences différentes et, chez certains, cela se révèle de très bonne heure. Nous nous tournons souvent vers une figure comme Artemis parce que nous voyons que ce mode de comportement est aussi en nous. » « Je vois Artemis comme le symbole du Women's Movement, une sorte de mère ourse — et l'on ne s'interpose pas entre une mère ourse et ses oursons ! Je me réjouis de constater que l'archétype d'Artemis se répand dans notre culture, incarné par des héroïnes qui ont confiance en elles. Il existe aujourd'hui pour les femmes une réelle possibilité d'incarner l'archétype Artemis ; ce qui ne l'était pas auparavant. »*

Inspirons-nous de ce que Diane nous évoque pour renouer avec nos instincts sauvage, notre liberté et une relation plus intime avec la Nature.

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.

mardi 17 octobre

JOUR 4

FAÎTES OU RELISEZ LA LISTE DE VOS
100 DÉSIRES

"L'automne raconte à la terre les feuilles qu'elle a prêtées à l'été."

Georg Christoph Lichtenberg

Écrivez sur un beau papier la liste de 100 choses que vous souhaitez réaliser ou vivre dans votre vie.

L'objectif est de déterminer ce que nous voulons et de le communiquer aux autres et à l'Univers.

Cela permet de se poser un instant pour voir quel sont nos désirs, nos valeurs sur lesquelles nous souhaitons nous aligner.

100 est un nombre important, cela donne l'occasion de voir grand, de faire appel à notre imagination, de se creuser un peu la tête pour explorer de nouvelles idées... Bref, de s'amuser à s'imaginer une vie de rêves et sans limites !

Alors, à vos crayons et amusez-vous à faire cette liste !

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.

MERCREDI 18 OCTOBRE

JOUR 5

CRÉEZ VOTRE ESPACE DE PRATIQUE

"Le temps des citrouilles c'est le temps idéal, en automne
pour cueillir de belles grosses pommes.

Les feuilles colorées se sont envolées.

Les citrouilles découpées décorent la maison hantée.

Quand je vois un zombie passer l'Halloween me fait frissonner. "

Arnaud Desjardins

Profitez d'une promenade pour ramasser des châtaignes, des feuilles mortes ou des champignons si le temps a été adapté.

Créez ou faites évoluer votre espace personnel où vous pratiquez les postures de yoga et votre réflexion avec l'astre lunaire.

Dans ce lieu particulier, profitez-en pour ajouter un objet particulier : un cristal, un élément de la nature (feuille d'arbre, pierres, fleurs fraîches...), tout élément qui vous apporte du plaisir à regarder ou sentir et qui vous aidera à vous connecter à vous-même.



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.

jeudi 19 octobre

JOUR 6

JOUER AVEC LE VENT

"La végétation s'arrête, elle meurt ;
Nous, nous restons pour des générations nouvelles,
et l'automne est délicieuse
parce que le printemps doit venir encore pour nous."

SENANCOUR

Le temps va commencer à changer et les vents vont se lever avec l'entrée dans l'automne.

Selon la philosophie indienne, il existe cinq grands éléments : les Tattvas. Ils sont à l'origine de tout ce qui existe dans l'Univers, depuis la Terre jusqu'à l'Éther, l'élément primitif. Chaque élément est également associé à un Chakra. L'élément de l'Automne est l'Air, la saison où les feuilles tombent et volent dans le vent . C'est Vayu.



Dans l'hindouisme, Vāyu est aussi le dieu du vent et le dikpāla ou gardien du nord-ouest.

Il est le souffle des dieux, va où il veut et ne peut être vu. Vāyu accorde la renommée et la richesse à ses adorateurs, disperse leurs ennemis et protège les faibles. Il est représenté juché sur une antilope, rapide comme le vent.

L'antilope est le symbole animalier du quatrième chakra : anahata. Son attribut est généralement un étendard. L'antilope est le symbole animalier du quatrième chakra : anahata chakra. L'élément adjoint à ce confluent énergétique est l'air. Dans le Rāmāyana, il est aussi appelé Pavana, le « Purificateur », et le singe blanc Hanuman, ami du dieu Rama, est supposé être son fils, ce qui lui donne le pouvoir de traverser la mer jusqu'à l'île de Lanka (le Sri Lanka actuel).

Vāyu en médecine ayurvédique est un des trois éléments fondamentaux avec Sūrya et Agni . (*Source Wikipédia*)

En tant qu'élément, il est représenté par un cercle bleu.

Le sens corporel associé est le toucher, Sparsha tanmatra. L'organe de perception est la peau. Les qualités de l'air sont : la mobilité, la fraîcheur, la lumière, la fluidité, la subtilité, la clarté. L'air est associé à Prana, l'énergie de vie.

Associé à l'Éther, il forme le Dosha Vata. Les aliments avec le plus d'Air sont les aliments au goût amer. Dans le cycle du temps, c'est une période de transition, vers un âge où la sagesse de l'Éther apportera contentement et apaisement. Cette période, associée à la ménopause chez les femmes, peut être difficile à passer. Les émotions sont à vif, les changements à assimiler importants. Cependant, se laisser porter par ce tourbillon, quitte à être un peu chahuté par le vent, est nécessaire pour s'élever à un stade supérieur.

Le Chakra associé à cet élément est Anahata, le Chakra du Cœur. Visualisez une boule de lumière verte qui pulse dans la région de votre poitrine.

Sentez la couleur verte se répandre dans tout votre corps depuis votre cœur, comme un champ d'herbes hautes ondulant sous le vent.

Efforcez-vous de vous relier à votre sens du toucher et de percevoir chaque effleurement au contact de votre peau, lorsque vous toucherez un objet, analyser sa texture au contact de la pulpe de vos doigts.





LUNDI 03 OCTOBRE

JOUR 7

DE L'UTILITÉ DES RÊVES À LA SYNESTHÉSIE

"L'action libère, l'action vivifie, l'action récompense."

Reine Malouin

S'il y a quelques jours, nous parlions des rêves, de l'Air, Vayu, et de son sens corporel associé, le toucher, mélangeons encore tout cela aujourd'hui.

David Eagleman, un neuroscientifique et président d'une entreprise qui développe des appareils de substitution sensorielle a une théorie très intéressante sur l'utilité des rêves :

Selon lui, les rêves sont faits pour que le cortex occipital soit stimulé pendant la phase de sommeil paradoxal.

En effet, il soutient que les zones du cerveau, si elles ne sont pas utilisées pendant un temps même plutôt très court), sont colonisées par d'autres sens. Ceci en l'espace de quelques heures. Cela en se basant sur la neuroplasticité étonnamment rapide de notre cerveau. Le cortex visuel est situé dans le lobe occipital du cerveau. En l'absence de stimuli, il peut répondre à des signaux non-visuels. Par exemple, chez les aveugles, le cortex visuel répond fortement au toucher. Cette reprogrammation ou ce recablage du cerveau est une forme de neuroplasticité.

Généralement, la neuroplasticité est connotée plutôt positivement. Mais, selon Eagleman et son collègue Vaughn, pour le système visuel, la neuroplasticité pourrait être dangereuse car la vision, contrairement à nos autres sens, n'est pas active tout le temps. Alors, la nuit, pour empêcher que notre cortex visuel soit colonisé par d'autres sens, on rêve !

Il a ainsi montré une corrélation entre le temps de sommeil paradoxal et le rythme de développement parmi les espèces de primates. Les primates dont les bébés marchent plus rapidement et atteignent leur maturité plus tôt ont tendance à avoir moins de sommeil paradoxal. Tandis que les humains, des primates avec une maturité plus lente, ont le plus de sommeil paradoxal. Il y a derrière cette idée que plus on se développe rapidement, plus lente est la neuroplasticité, moins fort est le besoin de protéger le cortex visuel de colonisation en cas de sous-stimulation.

Ce qui me semblait intéressant, c'est la capacité étonnante de notre cerveau pour jouer avec nos sens.

Dans un futur pas si éloigné que cela, David Eagleman parlait des possibilités que certaines technologies pourraient développer en créant toute une perception du monde différente :

Un aveugle pourrait voir avec sa langue, un sourd entendre avec sa peau,...

L'idée sous-jacente est que la perception des sens ne correspond pas à l'activation d'une zone spécifique du cerveau, mais à l'application régulière de stimuli sur le cerveau.

Cela peut donner le vertige mais aussi la possibilité de faire de son sixième sens quelque chose de plus tangible, voire développer un septième, un huitième...

David Eagleman est aussi l'auteur de "Le mercredi est bleu indigo", avec Richard Cytowic. Ce livre a pour sujet la synesthésie.

D'après Wikipédia :

La synesthésie est un phénomène neurologique non pathologique par lequel deux ou plusieurs sens sont associés. Par exemple la synesthésie dite « graphèmes-couleurs » fait que les lettres de l'alphabet (ou des nombres) sont perçues colorées. Dans la synesthésie dite « synesthésie numérique », les nombres sont tous et systématiquement associés avec des positions dans l'espace. Dans d'autres types de synesthésie, la musique, d'autres sons ou les nombres, jours de la semaine et mois de l'année peuvent être perçus colorés, ayant une forme particulière ou une disposition spatiale particulière. Une autre forme, dite « synesthésie de personnification ordinale/linguistique » fait associer des personnalités à des couleurs.

Vous vous souvenez peut-être du poème d'Arthur Rimbaud :

"A noir, E blanc, I rouge, U vert, O bleu, voyelles,
Je dirai quelque jour vos naissances latentes."



Peut-être que toutes ces réflexions vous semblent sans queue-ni-tête, vous donnent le vertige ou vous hérissent les poils... sont simplement une invitation et un encouragement à rêver, même éveillé et à mélanger tous nos sens !



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.



samedi 21 octobre

JOUR 8

UNE RETRAITE AUTOMNALE

"Le bonheur c'est le sourire du cœur."

Delphine Lamotte



Ce week-end est le dernier week-end de l'été. Bientôt, nous allons entrer dans la douce saison automnale.

L'Automne représente un retour aux sources, la joie de retrouver le confort de son foyer lorsque le vent a soufflé et que la nuit est tombée, soir après soir, de plus en plus tôt. Et si les arbres se dénudent, les couches de vêtements se superposent sur nos peaux.

En automne, nous avons instinctivement besoin de confort et de se sentir protégé.

C'est le moment de vous demander ce qui vous réchauffe et vous fait sentir en confiance. Comme les animaux, préparez votre foyer pour en faire un cocon apaisant. L'été est passé, nous migrons nous aussi vers le confort de nos intérieurs, dans nos foyers et dans nos corps.

C'est aussi le moment de repenser nos routines. En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'Automne est la saison du métal, rigide et structuré. Comme des habitudes bien ancrées qui peuvent devenir rassurantes.

Toujours vers l'Orient et selon la médecine ayurvédique, l'Automne est la saison du Dosha Vata (caractérisé par le froid et le sec). Nous chercherons à le contrebalancer en mangeant des plats cuisinés chauds et « humides » comme des potages ou bien du lait tiède si vous le tolérez. Le principe est de contrecarrer les effets de la saison par son régime alimentaire afin de maintenir notre équilibre interne. C'est pourquoi, l'Ayurveda préconise des plats bien nourrissants.

Forcez aussi sur les tisanes et le thé. Ajoutez-y du gingembre et vous boosterez ainsi votre système immunitaire. Goûtez aux légumes et fruits de saisons en faisant des veloutés de potirons, des gratins à la citrouille, des tartes aux pommes...

Vous pouvez aussi accorder votre demeure à cette saison :

Faites de votre foyer un havre de paix où il fera bon rentrer quand la pluie commencera à tomber et que les soirées seront plus fraîches.

Décorez votre porte d'entrée d'une couronne d'automne faites de brindilles, d'épis de blé et de bourses de châtaignes.

Exposez vos citrouilles, potirons, pâtisseries et autres courges dans des paniers.

Allumez plus souvent des bougies dès que les soirées s'allongent un peu.

Même nos pratiques de yoga ou nos séances de méditation peuvent s'adapter et devenir plus douces. Prendre le temps dans les transitions, choisir des postures apaisantes et allonger ses expirations, en prenant le temps, comme les longues trajectoires des feuilles d'arbre tombant au sol en virevoltant.

Dans le livre, *The Way of the Happy Woman* de Sarah Avant Stover, il est décrit une jolie retraite à se concocter soi-même, la voici imagée.

Une mini-retraite automnale

SELON SARAH AVANT STOVER
(THE WAY OF THE HAPPY WOMAN) :



Restez au lit aussi longtemps que vous en avez besoin.

Avant de poser le pied au sol, souvenez-vous de la chance que vous avez d'être en vie. Demandez-vous comment vous vivriez ce jour si c'était le dernier ?

Nettoyez votre langue, brossez vous les dents, utilisez votre Neti pot.

Buvez une tasse d'eau chaude additionnée d'un trait de citron.

Asseyez-vous une dizaine de minutes pour méditer.

Faites une séquence de Yin yoga d'automne.

Buvez une autre tasse d'eau chaude.

Brossez-vous la peau et massez-vous avec de l'huile de sésame.

Prenez une douche chaude que vous terminerez par un jet d'eau froide.

Mangez un bol de kitchari au petit-déjeuner.

Savourez un thé au gingembre.

Trouvez un endroit confortable et écrivez dans votre journal pendant une trentaine de minutes.

Partez pour une longue promenade d'environ 1 heure.

Avant de partir, levez les yeux au Ciel et remerciez-le pour son inspiration. Regardez la Terre et remerciez-la pour son soutien. Pendant la première moitié de la balade, rappelez-vous à chaque pas les choses que vous êtes prêts à laisser partir.

A la seconde moitié de la promenade, nommez ce que vous êtes prêt à emmener avec vous dans les jours les plus sombres de l'année.

A la fin de la promenade, remerciez le Ciel et la Terre pour vos apprentissages.

Buvez une tasse d'eau chaude.

Préparez-vous un bol de kitchari pour le déjeuner.

Faites une sieste de 30 minutes.

Lisez un livre de développement spirituel.

Prenez un moment pour vous relier à vos ancêtres : en relisant de vieilles lettres,
en ouvrant des albums photos...

Allumez une bougie et priez pour eux, pour leur guidance et leur soutien.

Faites une méditation sur la joie.

Pratiquez une séance de Hatha Yoga automnale.

Préparez un autre bol de kitchari pour le dîner.

Écrivez une liste des choses dont vous voulez vous défaire,
allumez une bougie et brûlez cette liste.

Prenez un bain avec de l'huile essentielle d'eucalyptus.

Allumez des bougies et mettez une douce musique.

Notez dans votre journal tout ce pour quoi vous avez éprouvé de la gratitude
aujourd'hui.

Préparez vous une tasse de lait de riz ou d'amande.

Lisez un petit moment.

22h00 : extinction des feux !

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 !

dimanche 22 octobre

JOUR 9

SECOND JOUR DE VOTRE RETRAITE

"Le bonheur n'est d'avoir tout ce que l'on désire mais d'apprécier que l'on a."

Paulo Coelho

Répétez le programme du premier jour et vous sortirez du week-end complètement détendu et prêt à vivre un automne merveilleux !



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.



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.

lundi 23 octobre

JOUR 10

RETROUVER SON CÔTÉ SAUVAGE

"Si la connaissance de soi-même est le chemin
qui conduit à la vertu,
la vertu est bien plus véritablement le chemin
qui conduit à la connaissance de soi-même."

Jean-Paul Richter



En cette phase de croissance lunaire, un vent de liberté automnal souffle au réveil. Alors, dansons dans le vent et suivons la Déesse Diane dans sa chasse autour de la Lune.

Diane est profondément connectée à la nature sauvage dont elle est la gardienne.

Dans le mythe d'Actéon, elle dévoile son côté sauvage et intransigent :

Au cours d'une chasse, le petit-fils d'Apollon surprend un jour, au cours d'une chasse, la déesse Diane prenant son bain. Furieuse d'être vue nue, elle le transforme en cerf. Actéon meurt déchiré par ses propres chiens de chasse qui ne le reconnaissent pas, rendus fous de rage par la déesse.

En laissant de côté cette cruauté, inspirons-nous d'elle pour agir selon ce qui nous plait et selon nos instincts. Nous attendons souvent des autres qu'ils nous autorisent à faire ce que nous voulons vraiment. Comme à l'école, où nous attendions l'autorisation du maître pour répondre, pour aller en récréation, pour aller aux toilettes...

Alors, même adulte, on continue de chercher l'approbation d'autrui pour une liberté que nous avons déjà à notre portée.

On peut être écrivain sans qu'un éditeur ait accepté notre livre, créer son entreprise sans avoir de diplôme, faire de sublimes tableaux en cassant les codes artistiques, de délicieux plats sans suivre la recette...

N'attendons plus l'aval de notre entourage ou de quidam pour oser faire ce qui nous plait et suivons la voie de Diane, à toute vive allure vers la liberté.



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.



mardi 24 octobre

JOUR 11

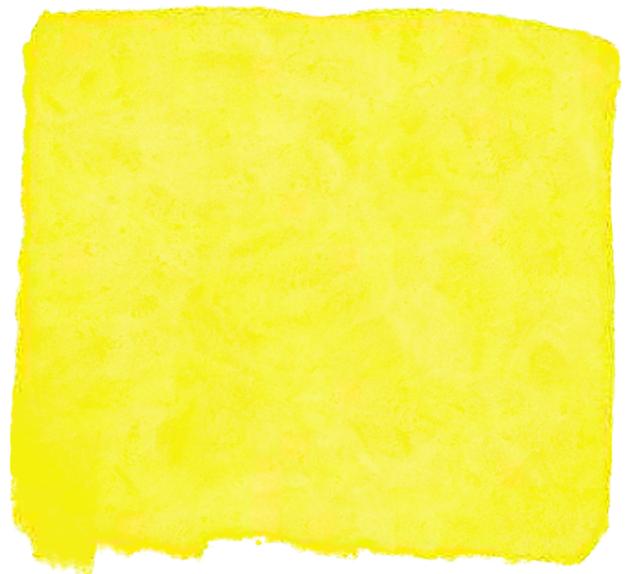
PRITHIVI, LE ROUGE ET LE NEZ

"L'intuition est l'incarnation la moins entravée de la nature."

Hélène Grimaud

En cette Lune des Chasseurs, la connexion à la nature est très prégnante. Alors, renforçons ce lien en regardant du côté de Muladhara, le Chakra de la base ou chakra racine, dont l'élément est la Terre.

La Terre est le cinquième élément en Ayurveda. Elle est représentée par un carré jaune. Elle représente la matière solide et la structure de l'Univers. On l'associe au sens de l'odorat, Gandha tanmatra. La Terre Mère est appelée Prthvī Mātā.



Son animal est la Vache, sacrée en Inde.



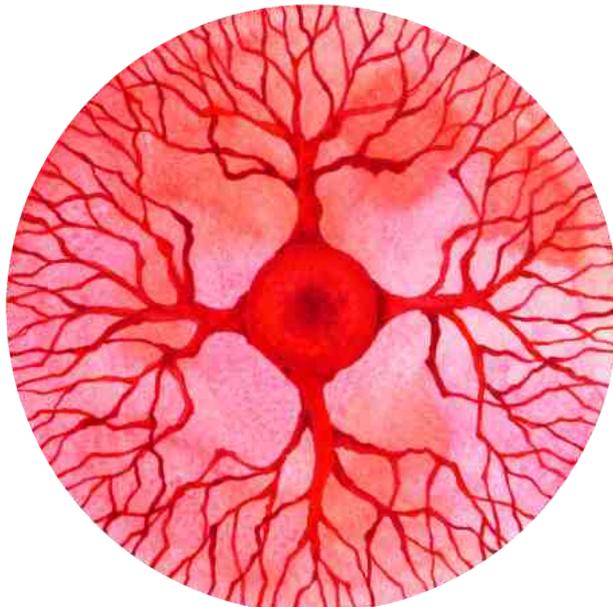
Les qualités associées à la Terre sont : la fraîcheur, la stabilité, la densité, la dureté, la sécheresse, l'inertie, la lourdeur.

Dans le corps, elle est présente en proportion importante dans le plasma et la lymphe (Rasa Dhathus).

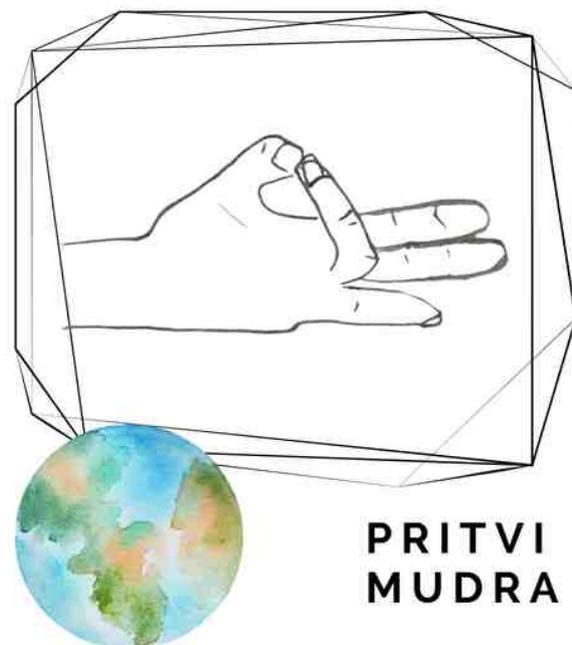
On la retrouve dans les aliments comme : les noix, les graines, les légumineuses, les légumes-racines et la viande. Mêlée à l'Eau, elle forme le Dosha Kapha. La Terre est l'élément de la fin de l'Hiver et du début du Printemps, lorsque l'air est sec, que la nature se réveille lentement, encore ensommeillée de l'hiver.

Elle est associée au Chakra de la Base, Muladhara, de couleur rouge. Reliez-vous à ce Chakra, en visualisant une boule d'énergie de couleur Rouge. Imaginez le rouge colorer progressivement chaque cellule de votre corps, chaque fibre musculaire, chaque nerf, chaque pore de votre peau. Imaginez des racines sortir de vos pieds, traverser l'écorce terrestre, passer au-delà des différentes couches géologiques et venir puiser dans l'énergie nourricière de la Source.

Cette énergie remonte, aspirée par vos racines émanant de vos pieds. Laissez-vous nourrir et bercer par la Terre Mère qui saura vous soutenir sans faillir à chaque pas que vous poserez sur elle.



Pour ancrer cette relation, effectuez régulièrement au cours de la journée, la mudra, ou geste des doigts, nommé Prithvi Mudra :



Les deux mains font le même geste, séparément. La paume de la main pointe vers le haut et le bout des doigts du pouce et de l'annulaire se touchent. Le pouce est en extension tandis que l'annulaire est replié. Les autres doigts sont relâchés. En position de méditation, vous pouvez laisser reposer les mains sur vos genoux.

Dans le cycle temporel, la Terre représente la période de la satisfaction des besoins primitifs. C'est l'enfance où nous apprenons à nous familiariser avec la planète Terre, à découvrir notre corps et ce dont il a besoin pour s'épanouir. Nous recherchons nos Nourritures, qu'elles soient d'ordre physiques ou spirituelles.

Portez, aussi en ce jour, une attention particulière à votre odorat. Essayez de mettre en avant ce sens en tentant de détecter chaque odeur parvenant à vos narines. En cette saison, où les forêts invitent à la promenade, vous aurez peut-être noté cette odeur d'humus fortement présente ces temps-ci.

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.

MERCREDI 25 OCTOBRE

JOUR 12

REPOSEZ ET RESSOURCEZ-VOUS

"Le Repos du sage N'est pas de l'inaction.
C'est pendant qu'il a lieu que s'accomplit le travail de la pensée
et que l'esprit s'approprie les éléments
qui, plus tard, produiront une moisson utile."

JEAN-NAPOLEON VERNIER

Prenez un moment rien que pour vous pour savourer de ce moment de ce cycle et du chemin parcouru.

Diffusez des huiles essentielles, faites vous ou faites vous faire un massage, écoutez de la musique qui vous inspire, buvez un verre de lait avec du miel... bref mettez en éveil tous vos sens dans un instant cocon pour vous.

Vous pouvez aussi faire votre propre tisane de lune : mettez vos herbes préférées dans une tasse d'eau frémissante et placez cette tasse toute la nuit à la lumière de la lune.

Savourez cette tasse le lendemain et sentez l'Énergie lunaire monter en vous.



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.



jeudi 26 octobre

JOUR 13

DES PETITS COUPS DE COUDES D'AMOUR

"Le succès n'est pas final, l'échec n'est pas fatal. C'est le courage de continuer qui compte."

WINSTON CHURCHILL

En cette veille de Pleine Lune des Chasseurs, mettons un peu de douceur et de légèreté dans notre journée.

Dans son livre, "how to be better grown ups" (comment être de meilleurs adultes), l'auteur, Brad Montague, nous fait envisager que la Terre va être frappée par une astéroïde.

Dans les films, on pourrait faire quelque chose de très martial : les humains déclarent la guerre à l'astéroïde, nous envoyons une équipe de spationautes pour anéantir l'astéroïde, notre puissance de frappe humilie l'astéroïde et lui fait regretter d'avoir osé passer sur notre trajectoire. Il y a plein d'explosions. Les humains gagnent. La fanfare joue. Les gens se réjouissent. Notre futur est lumineux.

C'est ce qui pourrait se passer dans un film, pourtant, dans la vraie vie, ce n'est pas le même scénario. C'est beaucoup moins explosif mais tout autant fascinant. Si un astéroïde venait à être sur la trajectoire de la Terre, un petit vaisseau spatial serait envoyé dans l'espace. Il tendrait un bras vers l'astéroïde et avec la force d'une plume, il donnerait un coup de coude à ce roc spatial. Sur le reste de sa trajectoire, cette toute petite déviation résulterait en des centaines milliers de distance, loin de notre planète.

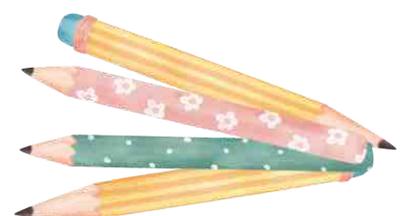
La force de juste une plume peut sauver des milliards de vie. C'est souvent le cas dans la vie. Ce sont nos petits actes quotidiens qui font bouger les choses et créer un futur lumineux. Pas besoin de grandes explosions ou de coups d'éclats. Juste un petit coup de coude amical. Juste des petits mots gentils prononcés, des sourires, des encouragements, une façon d'être présent, jour après jour.

Nous serons de meilleurs adultes créant un monde d'adultes encore meilleurs.

Pour poursuivre la discussion, Brad invite à se poser les questions suivantes :

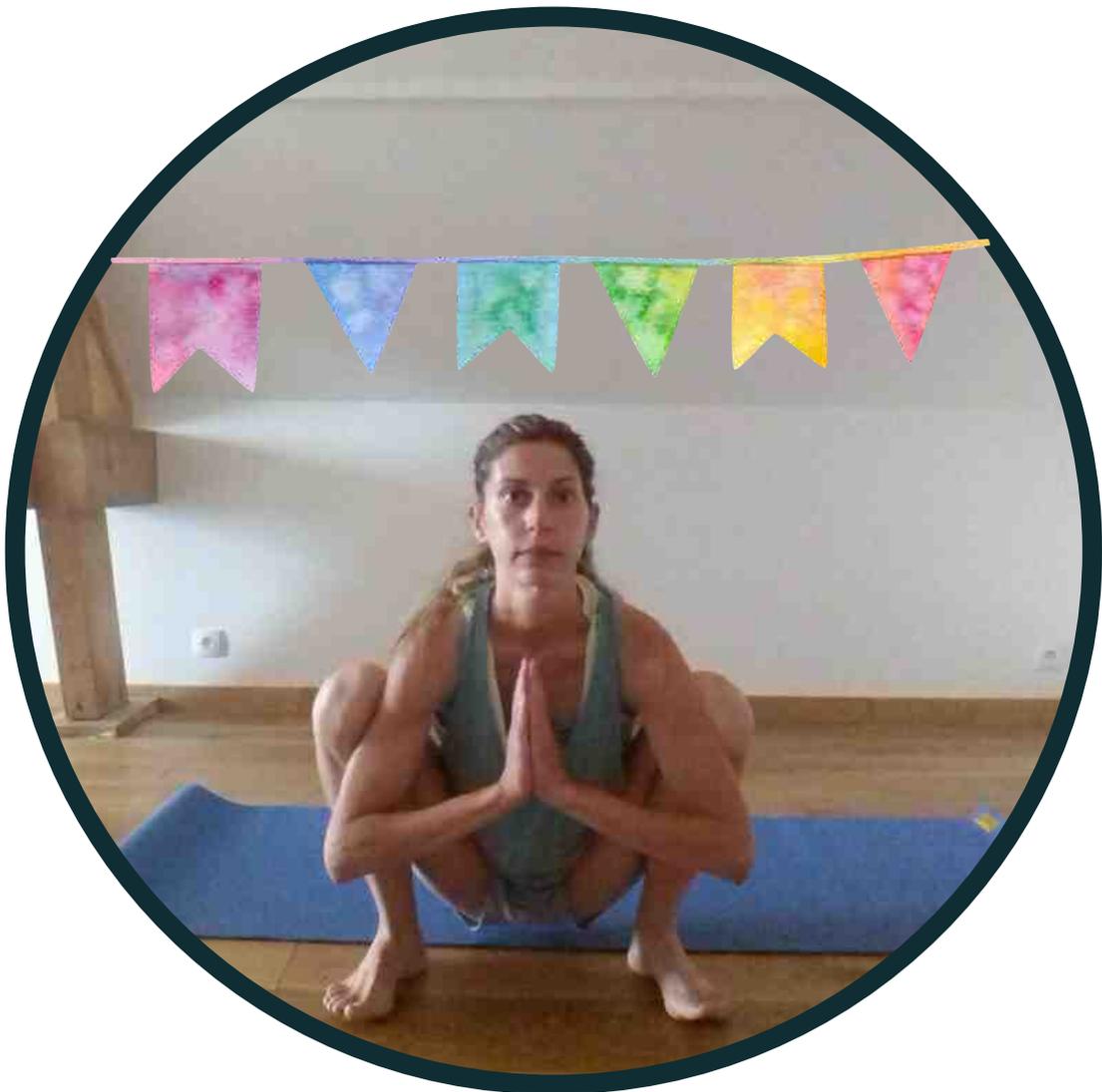
- Décrivez vos visions du futur. Quels sont vos croyances sur ce qui est à venir ? Est-ce que vous avez tendance à aller vers ce qui est morne ?
- Avez-vous tendance à voir les autres comme des compétiteurs ou comme des pièces d'un puzzle ?
- Regardez dans une boule de cristal votre communauté, quels extraordinaires futurs ancêtres voyez-vous ? Comment donnez-vous de la force aux jeunes de votre entourage pour rêver au futur qui pourrait se dessiner et travailler vers sa création.

Tous ces petits coups de coudes ont une force considérable. Il y a mille et une façon de réécrire la réalité avec de la bienveillance douce mais consistante tous les jours.



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.

VENDREDI 27 OCTOBRE

JOUR 14

LA DEUXIÈME FLÈCHE

"Le désir de bien faire est un puissant moteur.
Celui de faire du bien est plus puissant encore."

Michael Aguilar

Si Diane est une fine archère, ne soyons pas trop prompts à sortir notre arc et ses flèches. Ne pas tirer la seconde flèche : c'est l'un des conseils prodigués par le Dr. Srikumar Rao qui reprend l'enseignement de Bouddha.

On raconte que Bouddha demanda un jour à un de ses étudiants :
Si une personne est frappée avec une flèche, est-ce douloureux ? Si la personne est frappée par une deuxième flèche, au même endroit, est-ce encore plus douloureux ?

Alors Bouddha demanda :

"Dans ce cas, pourquoi as-tu tiré la deuxième flèche ? »

Quand on lit cette histoire, on ne comprend pas très bien de quoi il s'agit...



Dr Rao illustre cette seconde flèche avec cette histoire :

Une femme va à un rendez-vous avec un homme qu'elle a rencontrée en ligne. Ils ont hâte de se rencontrer après avoir partagé de charmantes conversations. Mais le rendez-vous se termine brusquement lorsque l'homme s'en va en disant qu'il n'est pas intéressé. Le cœur brisé, la femme appelle une amie qui lui répond *«Pourquoi pensais-tu que ça marcherait ? Tu es inintéressante et tu as des cuisses énormes.»*

Vous vous demandez qui dirait cela à son amie ? Personne. Cette amie, c'était elle-même.

Cette seconde flèche, ce sont toutes les critiques empoisonnées que nous nous faisons à nous-mêmes.

La première flèche, ce sont parfois les autres qui la décoche... dans cette partie de chasse qu'est la vie. Parfois blessante mais rarement mortelle.

La seconde est celle de la souffrance de la réaction à la première flèche : les remords, de la culpabilité, de la honte, de la moquerie... C'est celle que notre ego décoche contre nous-même, lorsque c'est toujours à propos de nous : pourquoi est ce j'ai fait ceci... ? Pourquoi suis-je comme cela... ?

C'est rarement les autres qui font que la blessure est si grande et profonde. Et parfois, ce n'est pas une seconde flèche que l'on tire, mais une troisième, une dixième... une vingtième... qui nous lancent de vives souffrances.

Alors, rentrons ces flèches dans le carquois. Partons avec la Déesse Diane à la chasse, le cœur joyeux. Si nous prenons une flèche. Prenons un temps pour panser notre blessure, pour accepter la souffrance, et puis repartir, le regard vers l'horizon, la main vers les autres, sans se morfondre et se répéter ce qui nous a déjà fait mal.

La pose de Yoga du Jour :

La Barque



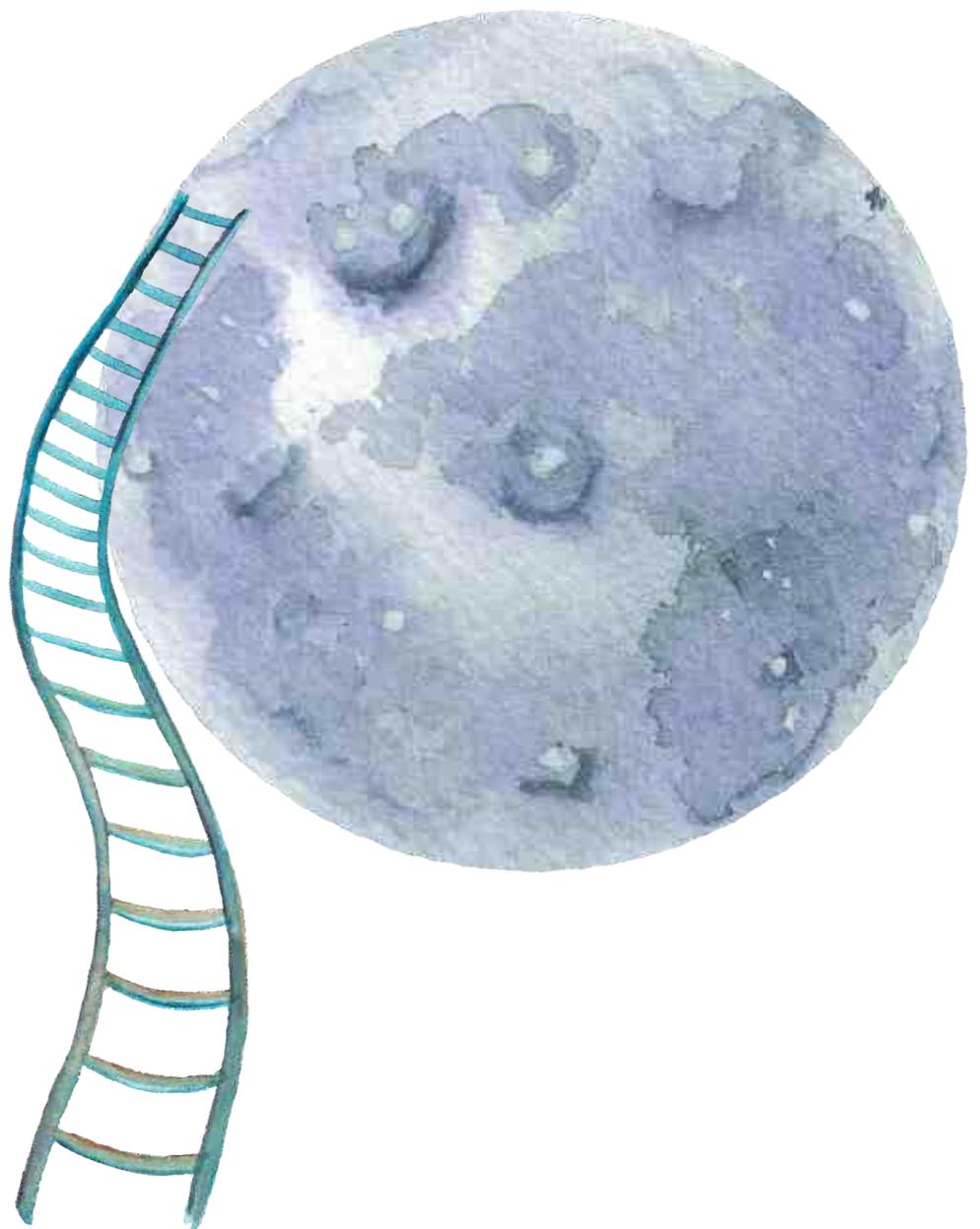
Cette posture demande une grande concentration et agit sur le Chakra Manipura, faisant brûler le Feu intérieur (et les abdominaux !)

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.



samedi 28 octobre

JOUR 15

PLEINE LUNE

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

Sengai

Aujourd'hui, c'est la Pleine Lune !

Relisez votre liste lunaire encore une fois et enterrez-la dans un coin de nature, pour la placer à germer, aux soins de la Terre Mère.

Et puis, comme c'est la Lune de Diane, reliez-vous encore à la Déesse et sortez ce soir appréciez la vie sauvage nocturne. Peut-être entendrez-vous quelques chouettes hululer, verrez-vous quelques chauves-souris tournoyer avant d'aller hiberner, entendrez-vous quelques renards se préparer à la chasse... Profitez de ce moment de communion avec la nature pour énoncer vos souhaits ou vos prières.

On dit qu'en cette nuit où la Lune est toute ronde, la déesse chasseresse va danser sous ses rayons accompagnées de ses nymphes.

Et si vous le souhaitez, écrivez-les et accrochez-les à des branches d'arbre pour toute la nuit. Peut-être Diane ou une de ses nymphes vous répondra-t-elle : que ce soit sur votre papier ou plus tard, par d'autres signes, le long de chemin.



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.



dimanche 29 octobre

JOUR 16

DIRE MERCI

"La gratitude peut transformer votre routine
en jours de fête."

William Arthur Ward



Écrivez dans votre journal ce dont vous êtes heureux d'avoir accompli sur ce cycle lunaire.

Étendez votre réflexion à votre vie en général et prenez conscience de la chance que vous dans certains domaines de votre existence et prenez un moment pour remercier intérieurement le Destin pour avoir mis sur votre chemin tel ou tel 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
intervenu 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.

LUNDI 30 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.





MARDI 31 OCTOBRE

JOUR 18

SAMHAIN

Dis-moi qui tu hantes, je te dirai qui tu es

Johann Wolfgang von Goethe

Ce soir a lieu Samhain, une des huit fêtes sacrées de la roue de l'année celtique. Elle est considérée comme la plus importante de cette Roue : on l'appelle aussi le Nouvel An des Sorciers et des Sorcières. Elle marque l'entrée dans la saison sombre. Vous avez peut-être senti un changement d'atmosphère. En effet, à cette période, le voile entre notre monde et celui des Esprit est très fin. La symbolique de la Mort est très présente. En se grimant en mort-vivant ou en squelette, c'est une façon de rendre la mort moins terrifiante et de l'accepter comme faisant partie du cycle naturel.

C'est une invitation à accepter le cours des choses et à lâcher-prise. Symboliquement, c'est aussi le moment de laisser mourir certaines choses en nous, afin de libérer de la place pour une renaissance plus belle et plus forte. En cette veillée, prenez un moment pour penser à ce que vous voulez laissez derrière vous, ce que vous allez laisser périr en vous, pour mieux renaître.

C'est également un temps pour penser à nos défunts. Si vous voulez les contacter, c'est la soirée idéale. De façon ritualisée ou simplement en leur formulant une petite prière.

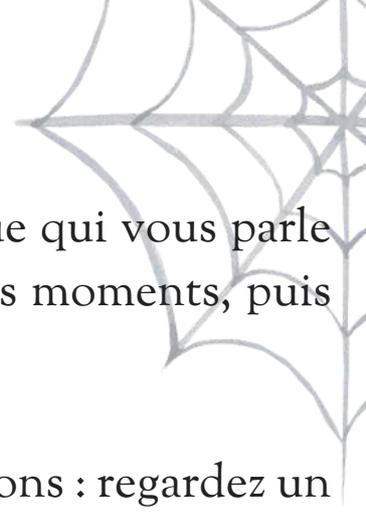
Mais surtout, amusez-vous à créer une ambiance mystique qui vous parle et qui vous plaise. Mettez une dose de solennité à certains moments, puis invitez la joie !

Soyez comme les enfants qui partent à la chasse aux bonbons : regardez un bon film d'horreur, tirez une carte de tarot, maquillez-vous en sorcière, transformez-vous en zombie, prenez un bain parfumé... : fêtez Samhain de la façon qui vous corresponde !

Profitez à votre manière d'avoir un accès un peu plus aisé avec le monde spirituel en cette soirée. Que ce soit en vous retirant un peu plus en votre intérieur pour faire un bilan de l'année écoulée ou pour aller jeter des sorts à ceux qui ne vous auraient pas donné assez de bonbons ! Ou même en mélangeant les deux !

Joyeuse fête et bonne promenade lunaire !

Méfiez-vous tout de même de certains esprit qui rôdent et faites de belles rencontres en cette soirée magique !



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.

mercredi 1 novembre

JOUR 19

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

"L'automne est un andante mélancolique et gracieux qui prépare admirablement le solennel adagio de l'hiver."

George Sand

Avant que la Lune des Chasseurs ne se coucher et que Diane la Chasseresse ne range ses flèches dans son carquois, il est encore temps d'ajuster la trajectoire des flèches décocher et de la faire tranquillement dévier pour viser au coeur de notre cible. J'ai écouté un podcast avec Ben Greenfield où il répond aux questions qui forme la trame du livre "Tools of Titan" de Tim Ferriss.

Une de ses réponses m'a particulièrement marquée. C'était à la question : "Dans les 5 dernières années, quel nouvelle croyance, comportement ou habitude a le plus amélioré votre vie ?"

Sa réponse était la méditation et le fait de tenir un journal.



Ce qui m'a surtout plu est qu'il suit la même trame chaque jour avec 3 questions très simples :

Au lever du jour, avant de commencer sa journée ou de partir à la chasse, les questions :

Pour quoi j'éprouve de la gratitude ?

Pour qui puis-je prier ou à qui puis-je rendre service aujourd'hui ?

Et le soir, lorsqu'il est temps d'aller se reposer :

Comment ai-je accompli ma mission de vie aujourd'hui ?

Ces questions d'auto-examination peuvent aussi se poser en famille. Dans un temps précieux de réflexion, à la fois sur soi, mais aussi sur sa place dans la communauté.

Elles incitent à prendre de la hauteur, à donner du sens à son quotidien, à avancer avec conscience et détermination.



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.

jeudi 2 novembre

JOUR 20

L'ESPÉRANCE

"Regardez profondément dans la nature,
et alors vous comprendrez tout beaucoup mieux."

Albert Einstein

La Pleine Lune est passée, l'énergie lunaire va se faire plus douce, l'entrée dans l'automne, après les coups de vents énergiques ont secoué les feuilles des arbres, et nous entrons dans une période plus silencieuse, plus nue, plus froide.

C'est alors, souvent au milieu de notre trajectoire que les choses deviennent plus compliquées, que la motivation s'effrite, là où le cap va devenir peut-être plus difficile à maintenir. Pour nous motiver à avancer, imaginons notre chemin comme une randonnée dans un canyon ou une gorge, comme formée par la courbe de la fonction carré. Au départ, nous surplombons le paysage et apercevons notre destination au loin. Mais, lorsque nous descendons et nous trouvons en bas de la gorge, tout devient plus confus, nous n'avons plus notre but en ligne de mire, la fatigue se fait sentir. Pourtant, pas après pas, lorsque nous poursuivons et remontant le chemin, notre destination réapparaît, encore plus proche et plus belle.

Alors, gardons notre motivation intacte et continuons d'avancer.

Pour vous donner du baume au cœur et si devant vous l'horizon semble obscur et le chemin touffu, levez les yeux au ciel, la lune est toujours là pour vous soutenir.

Steven Covey, auteur de "Les sept habitudes des gens efficaces" avait dit :

"Je ne parle pas pour que je sois compris mais pour que je comprenne."

En effet, c'est souvent en parlant que les choses prennent sens, en faisant que nous devenons, en marchant que la destination apparait. Alors, pas après pas, continuons d'avancer dans nos promenades 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.

VENDREDI 3 NOVEMBRE

JOUR 21

SE FORGER SON IDENTITÉ

"Regardez profondément dans la nature,
et alors vous comprendrez tout beaucoup mieux."

ALBERT EINSTEIN

Telle Diane la Chasseresse, dont l'épithète incarne la force et la détermination, concentrez-vous aujourd'hui sur l'identité de la personne que vous souhaitez devenir.

Faites en une déclaration comme : "Je suis la meilleure danseuse du monde", "je suis une professeure de yoga exceptionnelle", "je suis la mère qui permettra de développer le meilleur en mes enfants"...

Et, marchez, mangez, respirez, vivez comme cette personne, conformément à cette déclaration.

Même si le monde ne vous voit pas encore ainsi, tant pis. Viendra un temps où l'incongruence entre votre identité profonde et ce que le monde voit de vous se dissipera. Alors, aux yeux de tous, vous serez l'incarnation de cette identité.

Le principal est de continuer, jour après jour, à progresser vers cette déclaration.

La pose de Yoga du Jour :

Parsvottanasana



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

samedi 4 novembre

JOUR 23

DIANE, LES NYMPHES ET LA DANSE

"La vie est un ballet,
on ne la danse qu'une fois."

Proverbe malinke

La Lune est encore toute ronde, continuons aujourd'hui de la fêter en entrant dans la danse avec la déesse Diane et ses nymphes

Au propre comme au figuré, je vous invite à les rejoindre par la pensée et à esquisser quelques pas de danse avec elles. Peu à peu, la lune va décroître, cette phase va être dédiée à la libération et à se défaire de certains de nos blocages. Alors, commençons par donner à notre corps la liberté de s'exprimer en mettant de la musique et en dansant sur celle-ci.

Peu importe la chorégraphie, le rythme et tout le reste... Juste le laisser se mouvoir, là où il le souhaite, peut-être même en fermant les yeux pour accentuer les ressentis. Et retrouver ce plaisir tout simple, que nous avons peut-être enfant, lorsque nous dansions de joie à chaque bonne nouvelle annoncée. Diane et ses nymphes adoraient danser !



D'ailleurs pour échapper au fleuve Alphée qui s'était épris d'elle et la poursuivit pour la violer, Diane s'enfuit devant lui jusqu'en Elide, où la nuit venue « elle se print à danser et iouër avec les Nymphes ». Elle imagina alors de se barbouiller le visage de boue et demanda à ses compagnes de faire de même : Alphée fut dès lors bien incapable de reconnaître la déesse des autres nymphes, et s'en retourna tout honteux sous les rires moqueurs de Diane. C'est cette image de Diane, enjouée et facétieuse, que l'on retrouve dans la pastorale et dans les ballets de cour où la déesse sylvestre vient souvent faire quelques pas de danse.

Pour preuve l'histoire du ballet "Sylvia ou la Nymphé de Diane" :
"Diane, la chaste et farouche déesse, préside aux ébats de ses nymphes chasseresse. Malheur à celles qui se laissent séduire par des aimables mortels ! C'est pourtant ce qui arrive à Sylvia. Diane aurait pu se venger, comme on peut le croire tout au long du premier acte mais pour une fois elle se montre clémente et laissera Eros unir les deux amoureux, Sylvia et le berger Aminta."

issu de ce site (<http://www.chroniquesdedanse.com/critiques/sylvia-3/>)

Alors, entrez dans la danse joyeuse de Diane et ses nymphes !



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)

dimanche 5 novembre

JOUR 22

REPOS DOMINICAL

"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

La Pleine Lune passée, la saison, le jour de la semaine,... tout cela invite à un doux repos et à la contemplation. Apprécions le chemin parcouru et autorisons-nous à lever un peu le pied. C'est en arrivant à lâcher-prise pour se recentrer et rassembler ses forces que nous pourrons avancer de plus belle.

A cette période du cycle lunaire, quand la Lune est encore bien lumineuse, je vous proposais pour vous relaxer de faire votre « tisane de lune » : cela consiste à placer une tasse d'eau frémissante, avec ses herbes favorites, toute la nuit à la lumière de la lune.

Je le fais régulièrement, mais seulement quelques instants en tout début de nuit, avant de me coucher, avec une tisane de camomille ou de valériane, pour tomber de sommeil plus facilement. Et je me dis aussi que ça m'aide à me rappeler plus facilement de mes rêves et que ceux-ci portent une signification plus profonde.

Bon repos dans ce dimanche automnal... avec peut-être quelques gouttes de pluie pour parfaire l'ambiance verlainienne



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.

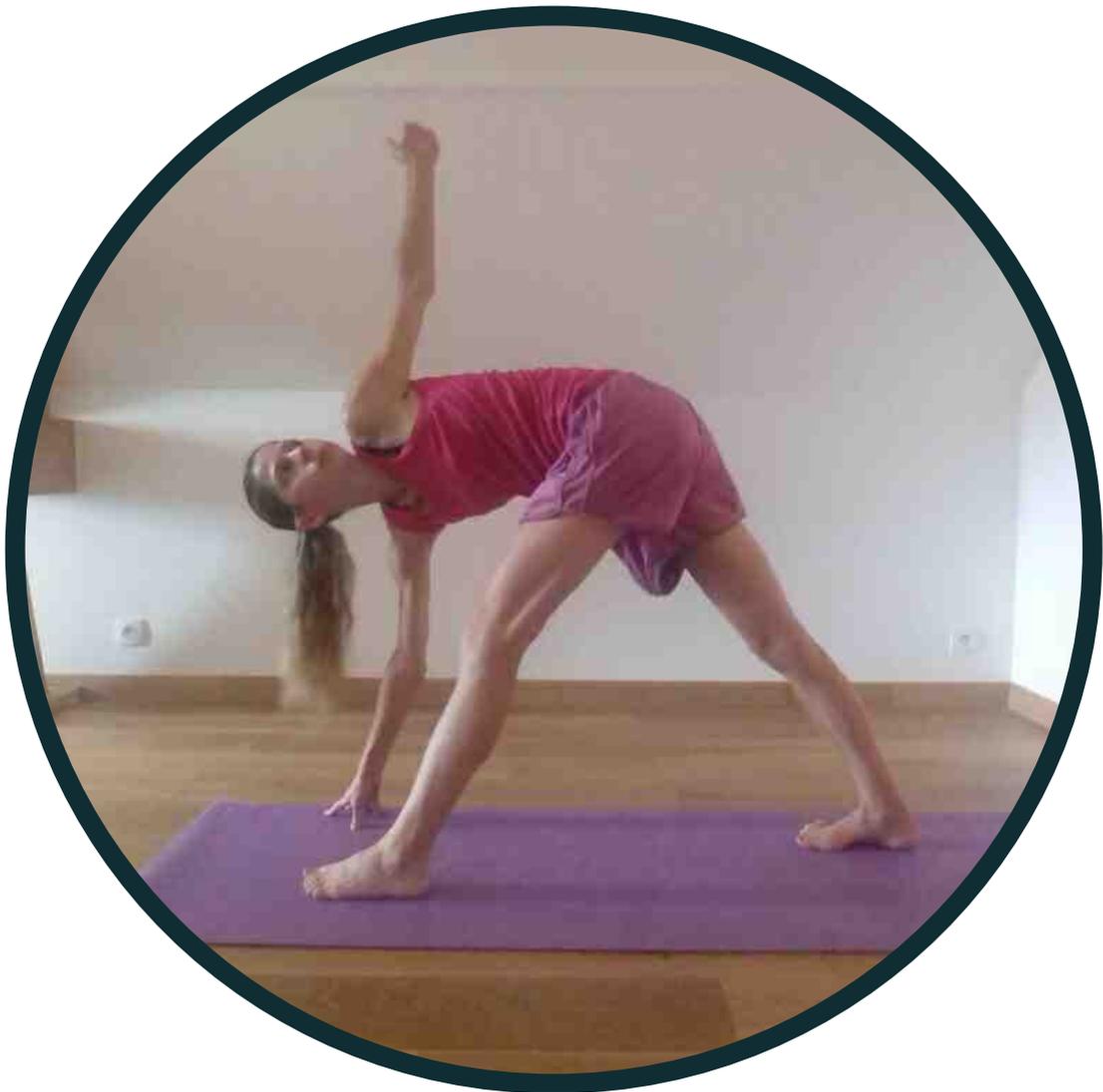


Profitez de ce moment pour vous défaire de toute la négativité qui vous entoure, des pensées ou comportements qui vous font tourner en rond et vous empêchent d'avancer ou tout simplement ce dont vous n'avez plus l'utilité à présent.



La pose de Yoga du Jour :

Le Triangle inversé



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



LUNDI 6 NOVEMBRE

JOUR 24

LA VOIE DU CŒUR

"Parfois, c'est ça aussi, l'amour :
laisser partir ceux qu'on aime."

Joseph O'CONNOR

La déesse Diane est une très belle incarnation de la femme sauvage, qui suit ses instincts, a choisi de vivre dans les bois pour être plus à l'écoute de la Nature. Elle est aussi la déesse de la Nuit (que le croissant de Lune qu'elle porte en diadème symbolise) et a repoussé les avances de ses nombreux prétendants, préférant rester libre et indépendante.

Elle nous apprend à suivre notre cœur et ce qu'il vous dit plutôt que ce que notre tête nous enjoindrait de faire.

Alors, suivons son exemple et renouons avec la sagesse de notre cœur.

Les seuls moments où un projet devrait être dans notre tête sont les moments de planification et de gestion.

Ensuite laissez votre cœur guider vos pas. En cas de décisions importantes à prendre, votre tête vous donnera tout un tas de raisons parfaitement logiques pour faire votre choix.

Or, seul votre cœur sait ce à quoi vous aspirez vraiment. Même si votre tête est capable des raisonnements les plus compliqués, elle vous fait croire aussi les pires scénarios, elle fomenté des peurs de toute pièce... Votre cœur lui fonctionne à l'instinct, en vous amenant vers ce qu'il y a de meilleur, plutôt que vous faisant fuir ce qui vous effraie.

Le chemin du cœur est celui qui mène à l'écoute de soi, au courage d'être audacieux, à l'authenticité. Il accorde l'importance qu'elle mérite aux émotions qui nous traversent comme des vents qui font bouger les feuilles d'arbre. Il nous fait éviter de cogiter en permanence, nous fait sortir de notre tête, nous fait prendre conscience que la vie à plus à nous offrir que des choix rationnels.

Quand la peur refait surface, cela fait du bien de se rappeler cela et de revenir à l'étincelle de joie dans son cœur, pour la faire brûler et la laisser guider ses décisions, des plus triviales aux plus extraordinaires.



La pose de Yoga du Four :

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.



MARDI 7 NOVEMBRE

JOUR 25

CÉLÉBRER EKADASI EN JEÛNANT

"La faim est mauvaise conseillère."

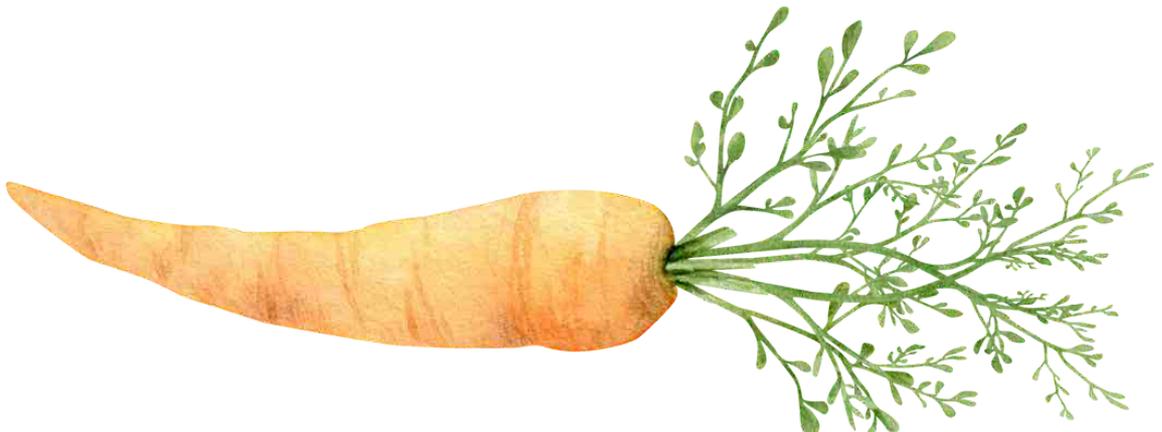
Virgile

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.

MERCREDI 8 NOVEMBRE

JOUR 25

SWADHISTHANA, LE CHAKRA SACRÉ

"La créativité est faite d'attention
et de respect pour les petits faits de la vie."

FRANCESCO ALBERONI

Diane, déesse de cette Lunaison, est à l'écoute sauvage de ses instincts. Suivons son exemple et libérons notre partie sauvage et instinctive lovée en nous.

Pour cela, je vous propose de vous relier aujourd'hui à votre deuxième Chakra, Swadhishtana.

On l'appelle aussi le chakra sacré. Il est situé au bas de l'abdomen, au niveau des organes génitaux. Ce chakra est associé au corps émotionnel, à la sensualité et à la créativité. Il est relié à la Shakti, la puissance féminine créatrice.

Physiquement, le chakra sacré est situé environ 5 centimètres sous le nombril au centre de l'abdomen inférieur et au niveau des vertèbres lombaires. Il est associé avec le système lymphatique. Son nom en Sanskrit est Swadhishtana : ce qui signifie le siège de soi.

Sa couleur est l'orange. L'orange est un mélange de rouge, couleur de l'énergie, et de jaune, couleur du bonheur. Il est représenté par une fleur de lotus orange à 6 pétales. Le deuxième chakra est lié au développement de la souplesse dans notre vie. Le chakra sacré est associé aux qualités psychologiques suivantes :

- Les émotions et les sentiments
- Le relationnel
- L'expression de la sexualité et du plaisir sensuel
- Le ressenti du monde intérieur et extérieur
- La créativité

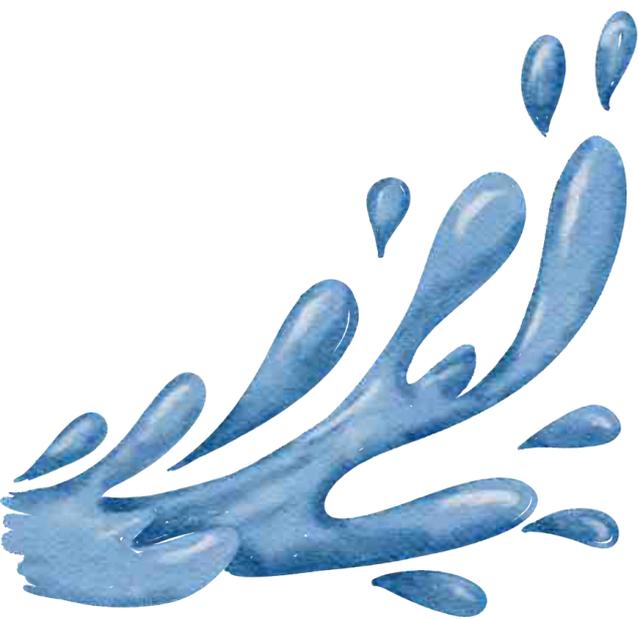
Voici les éléments de ce Chakra :

la couleur Orange

L'orange est un mélange de rouge, couleur de l'énergie, et de jaune, couleur du bonheur.

l'élément de l'Eau

L'Eau symbolise le mouvement et le flux dans nos émotions et nos pensées. Il est aussi relié à tout ce qui est flux liquide dans notre corps et influence donc la circulation sanguine, la féminité avec le cycle des règles, la maternité avec le liquide amniotique...



l'animal totem de Swadhisthana : le Crocodile:

Voici une présentation du site « psychologies.com »

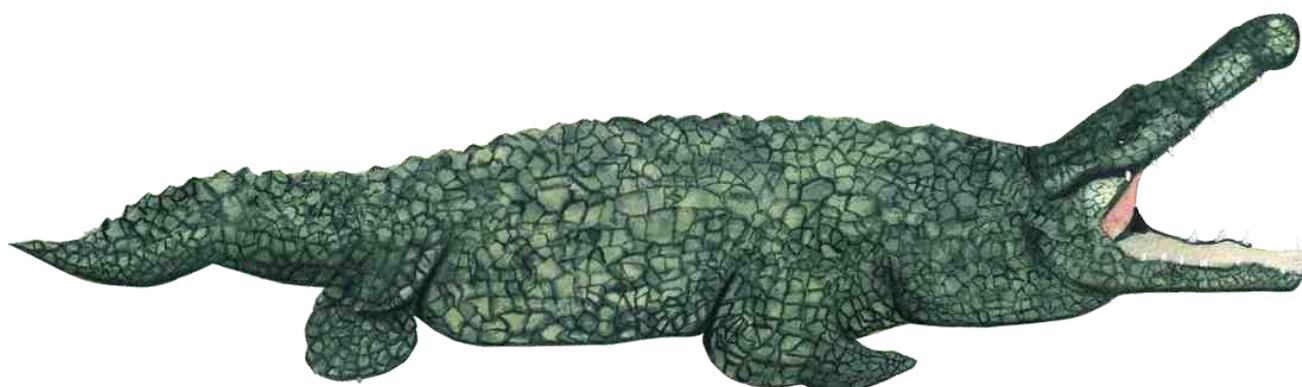
Monstre antédiluvien, mangeur d'hommes, le crocodile est un symbole très archaïque ; il fait référence à notre cerveau reptilien et aux pulsions.

Totalement lié à l'eau, il peut symboliser ainsi les appétits féroces de l'Inconscient profond et primitif, une évolution retardée. Le crocodile est une émanation du Ça dans sa forme la plus dévorante. Cet aspect est renforcé par sa mâchoire énorme et terrifiante, contrebalancée par une queue non moins impressionnante. Cette appétence serait liée à la libido.

Son apparence endormie ou semblable à un tronc flottant à la surface de l'eau est trompeuse. Il peut s'agir d'une façade que se donne le prédateur, mais il faut se méfier de l'eau qui dort.

Le crocodile symbolise aussi les dangers contenus dans l'Inconscient, la frayeur que nous avons face à certains souvenirs qui reviennent, ceux d'une histoire très ancienne, douloureuse, et qui commencent à refaire surface. La transformation de troncs d'arbres en crocodiles peut représenter une certaine paranoïa qui rend terrorisants des souvenirs, aujourd'hui inertes, mais perçus toujours avec une énorme appréhension.

Tout au long de la journée, repensez à ces éléments : la couleur orange, le crocodile, l'eau...



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.

jeudi 9 novembre

JOUR 27

METTRE SON ÉNERGIE AU BON MOMENT

" Le Temps est la locomotive qui nous mène à une certaine gare où l'on ne donne pas de billet de retour."

Jean-Louis-Auguste Commerson

Le vendredi est toujours une journée qui file à 100 à l'heure, avec mille et une choses à faire pour boucler la semaine. Comme la Lune qui décline, il y a parfois un sentiment que le temps glisse entre nos doigts. Sans rien pouvoir faire pour le retenir lors des moments agréables et ce que l'on voudrait faire durer indéfiniment.

J'ai entendu une phrase qui m'a marquée et m'a fait envisager les choses différemment :

"Les gens ne veulent pas de votre temps, mais de votre énergie."

Si souvent ces quelques mots des matins de jour de semaine, je les écris plutôt rapidement, avec de temps en temps un regard sur l'horloge de l'ordinateur pour avoir ensuite le temps de faire mon yoga du matin, puis me doucher, m'habiller, préparer mon repas du midi, et lever les enfants, que tout le monde se prépare pour l'école et le travail....J'y insuffle toute mon énergie. Dans un moment intense.. Dans un moment de concentration extrême, un peu hors du temps. Avec une impression de pouvoir capter une énergie différente. Si forte qu'elle pourrait distendre les secondes et les minutes qui s'écoulent.

Alors, mettons la bonne énergie dans les bonnes circonstances, même si parfois le temps presse, vivons les choses qui en valent la peine avec une énergie extraordinaire. Mettez de l'intensité dans vos conversations autour du petit déjeuner du matin, embrassez fort vos enfants avant de partir au travail, discutez avec toute votre attention avec votre collègue à la pause café, immergez-vous passionnément dans votre travail...

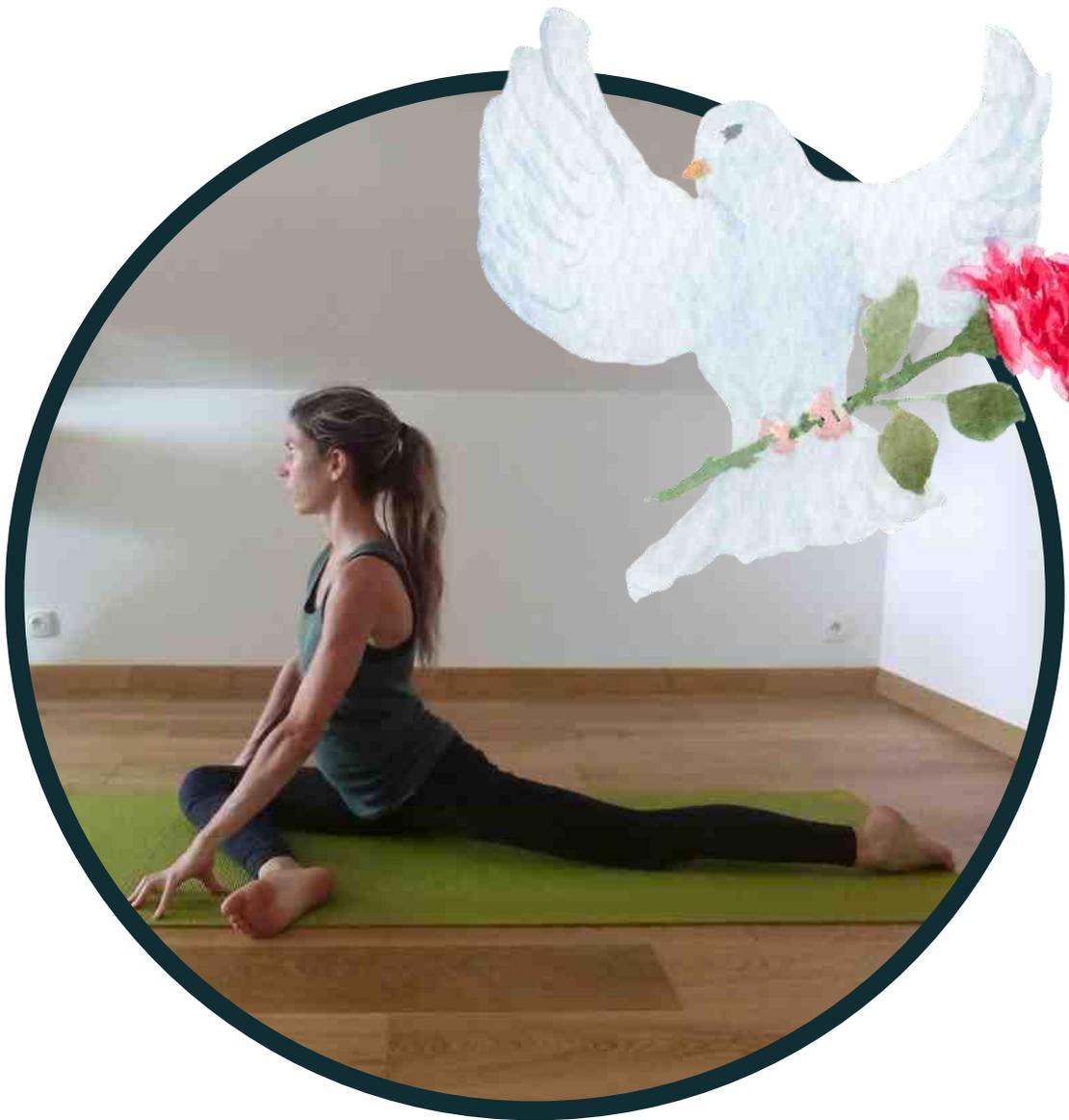
Tout le monde a 24 heures dans une journée, quel que soit son pays, son compte en banque, son âge...

Mais ce que nous décidons d'en faire cela nous appartient. L'énergie que nous souhaitons donner à chaque instant, cela est en notre pouvoir. Alors usons et abusons de cela !



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.



VENDREDI 10 NOVEMBRE

JOUR 28

LE LIECHI

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

Albert Camus

C'est le week-end, cela sera peut-être l'occasion d'une balade automnale en forêt.

La forêt, c'est aussi là que se promènent Diane et ses nymphes.

Mais j'avais envie de vous emmener dans une forêt sans doute un peu plus lointaine mais tout aussi magique que celles dans lesquelles nous portons nos pas régulièrement... ..En allant faire une promenade du côté de la taïga russe !

Là-bas, réside, le plus souvent, le Liéchi.

Dans la mythologie slave, cet esprit de la forêt et des arbres est le gardien de la forêt et de ses habitants.

Le Liéchi a une apparence humaine, mais il n'a pas d'ombre et a le pouvoir de se faire aussi petit qu'une souris ou aussi grand qu'un arbre. Sa peau est bleue comme son sang, sa barbe et ses cheveux sont faits de mousse, et ses vêtements de fourrure. Il est capable de se transformer en n'importe quel animal ou n'importe quelle plante de la forêt et peut apparaître et disparaître à sa guise. Tous les animaux lui obéissent.

Le Liéchi aime égarer les voyageurs et les chasseurs dans la forêt. Cependant, il est possible de s'attirer ses faveurs en respectant la forêt. De même, il sera très content si on lui laisse un cadeau sur une souche, par exemple un œuf, en particulier un œuf rouge, ou une tranche de pain saupoudrée de sel. Il vole parfois en bordure de forêt des nouveau-nés ou de jeunes enfants, et enlève même des jeunes femmes à l'occasion. On peut se prémunir contre ses méfaits en faisant le signe de croix, en prononçant une incantation, en retournant ses vêtements (et en mettant son pied droit dans son soulier gauche) ou en rebroussant chemin hors de la forêt. Retenez bien ces conseils car le Liechi se promène maintenant dans toutes les forêts de la planète.

Alors, si vous croisez des promeneurs barbus et à la peau très pâle, regardez bien s'ils sont suivis de leur ombre !



La pose de Yoga du Jour :

Le Lion



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

samedi 11 novembre

JOUR 29

CÉLÉBREZ DIANE

"Les femmes, avec leurs larmes, leur humide ardeur,
et Artémis, ce n'est qu'une poussière battue de pluie."

Paul-Jean Toulet

Finissons ce cycle lunaire en compagnie de Diane, Déesse Chasserresse.

Diane est la déesse des chasseurs. Elle était une chasserresse accomplie et c'est aussi la protectrice de la forêt et de ses habitants. Elle est aussi connue pour protéger les femmes dans l'enfantement et les personnes vulnérables.

Elle est souvent associée à la lune. On la représente souvent d'ailleurs coiffée d'un diadème en forme de croissant de lune avec son arc et sa tunique. Elle est souvent entourée d'animaux sauvages.

Laissez vous inspirer par ses qualités, visualisez vous en Diane et prononcé cette invocation :

*Diane,
ô toi, magnifique chasserresse
Protectrice de la forêt, libre et fière,
Astre précieux, brillante déesse
Répands sur moi ta douce lumière.*

Pour qu'elle exauce vos souhaits, vous pouvez aussi écrire vos prières à Diana et les accrocher aux arbres de la forêt avec un ruban ou de la ficelle.

La pose de Yoga du Jour :

La Déesse



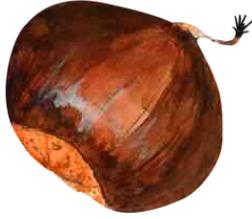
Cette posture est parfaite pour se relier à Diane, Déesse Chasserresse.



dimanche 12 novembre

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

Demain soir, la lune se cachera, nous quitterons Diane et ses nymphes pour 12 lunes.

Restons encore un peu dans la beauté sauvage de cette Lune des Chasseurs. C'est le moment de faire le bilan des jours de cycle écoulé et d'exprimer de la gratitude envers ce que vous avez appris et accompli pendant cette lunaison.

Vous pouvez allumer une bougie et dire une affirmation comme par exemple : « Je suis reconnaissant à l'Univers pour tout ce qu'il m'a apporté »

.Préparez vous à aller de l'avant pour le nouveau cycle et à continuer votre progression. Je vous invite aussi à brûler les listes que vous aviez écrites lors de ce cycle. Passez les papiers au dessus de la bougie allumée afin de symboliser le processus de libération.

Puis, soufflez sur la bougie et ressentez le calme et la légèreté s'instiller en vous.

Avec ces nouvelles perspectives, la prochaine lunaison s'annonce extrêmement intéressante !

Cette Lune a représenté pour moi une lunaison sauvage, presque farouche, où la déesse Diane était présente en filigrane, comme pour m'insuffler une force pour oser aller là où mon cœur me portait, pour me soutenir malgré les énergies qui bousculaient, qui faisaient tanguer, qui remettaient en cause certaines choses que je croyais acquises.

Pour donner de la force pour une entrée dans l'automne, moins douce qu'à l'accoutumée, les feuilles ne sont pas tombées doucement dans une légère brise, mais par un vent tempétueux ! Cela a tourbillonné, mais c'était dynamique ! A l'image de Diane, chevauchant sur son cerf vers de nouvelles chasses.

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 :-)