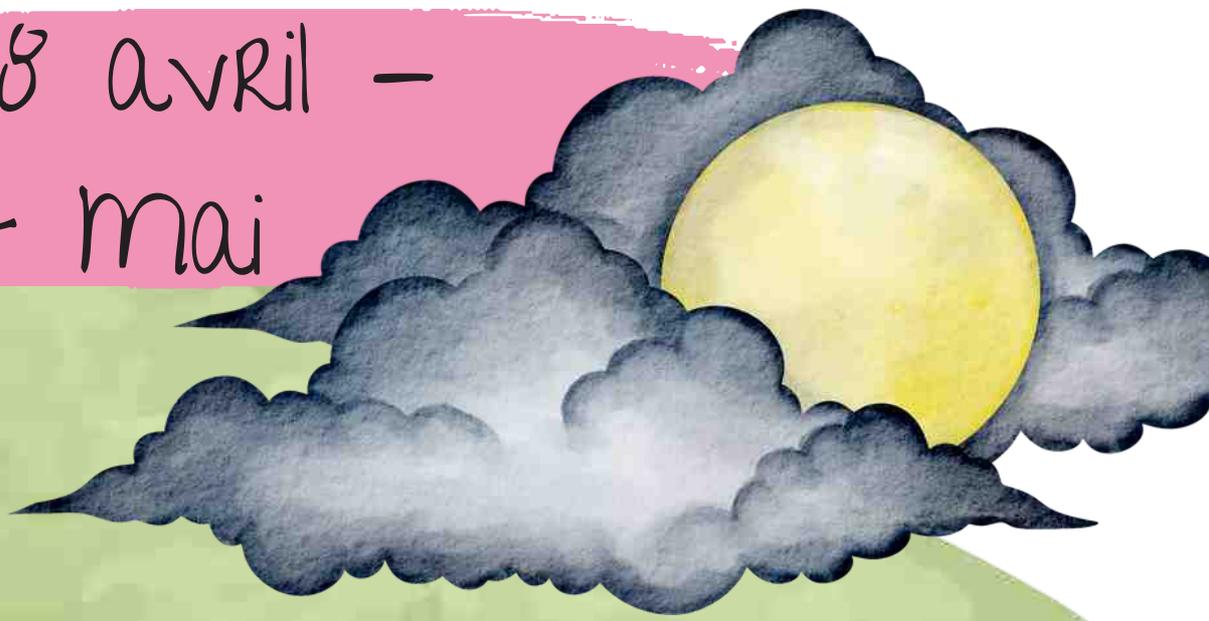


8 avril -  
7 mai



LA LUNE  
du LIÈVRE



Les Lièvres sont souvent confondus avec les lapins.  
Pourtant, ils ont des caractéristiques bien différentes :  
les lièvres sont solitaires, ils ne vivent pas dans des tunnels sous terre.

Le lièvre est le symbole de la pureté.  
On le dit doué d'une grande intuition.

Bondissant à grandes enjambées, c'est un animal de passage, ils nous aidera à naviguer entre les mondes.

Une légende veut qu'apercevoir un lièvre regardant la Lune, apportera prospérité, renaissance et richesse.

C'est aussi le moment pour prendre du recul et vous interroger sur votre plan d'action pour mener à bien vos objectifs.



# 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.

# LUNDI 8 AVRIL

## JOUR 1

### NOTEZ VOS OBJECTIFS

"La logique vous conduira d'un point A à un point B, l'imagination et l'audace vous conduiront où vous le désirez. "

Albert Einstein

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.

# mardi 9 avril

## JOUR 2

### SE PRÉPARER À LA COURSE

Dès que tu avances sur le chemin,  
le chemin apparaît.

Rumi



L'énergie de la Nouvelle Lune est encore bien présente. Il est souvent rappelé que nous avons 48 heures pour écrire ses intentions ou ses vœux lunaires.

Alors, restez encore un peu dans ce silence obscur du ciel sans Lune, uniquement guidés par le chant lumineux des étoiles.

Dans votre imaginaire, suivez le lièvre. Laissez-le vous entraîner dans champs, des sous-bois, des terriers, des fourrés, depuis les pyramides égyptiennes jusqu'à la Lune, avec peut-être même un petit détour du côté du Pays des Merveilles.

Mais le lièvre est furtif et ne se laisse pas attraper si facilement. Il est si agile et silencieux qu'il est impossible de le repérer avec précision. Il voyage d'un monde à l'autre en bondissant. Si bien qu'il est difficile de cerner s'il nous vient du monde de l'Au-Delà ou s'il est déjà tapi dans un fourré terrestre. Il n'hésite pas à traverser les frontières et il embrasse pleinement le changement, sans regarder en arrière. Dans ses courses, il effectue des virages à angle droit afin de désarçonner ses poursuivants.

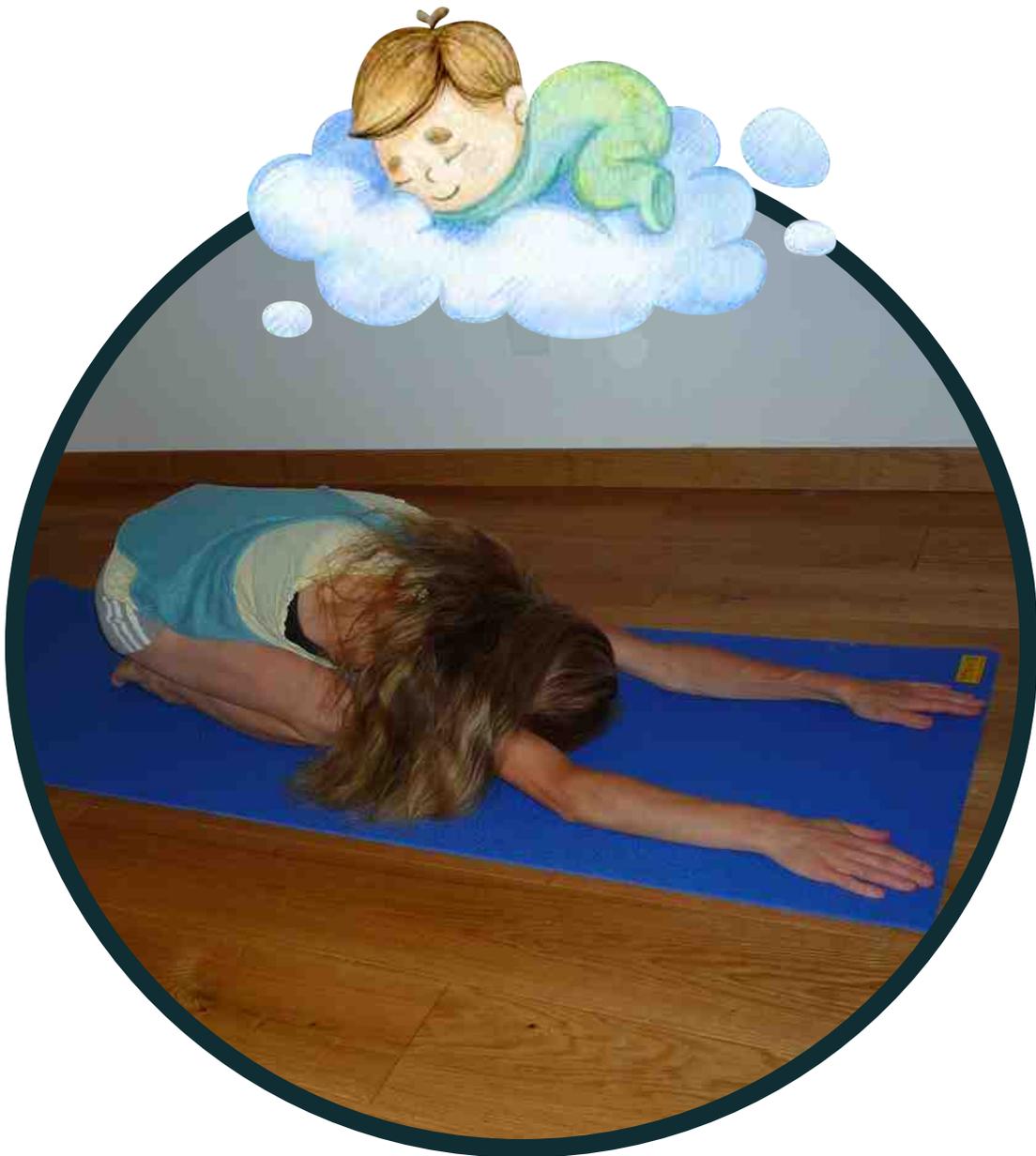
Inspirez-vous de sa souplesse pour accepter les changements et pour vous défaire de ce qui doit l'être. Le lièvre est là pour vous rappeler qu'il est toujours temps d'oser changer de direction afin de suivre votre intuition, quitte à faire demi-tour et à rebattre les cartes du jeu.

Reliez-vous aux qualités qu'on lui prête : la ruse, la rapidité, la fertilité, l'agilité... et inspirez-vous de celles qui vous plaisent pour les distiller dans vos intentions lunaires.

Relisez votre liste écrite hier, en la complétant, en la modifiant, en y dessinant dessus... suivant ce que le Lièvre vous inspire.

# *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.



# MERCREDI 10 AVRIL

## JOUR 3

### ÊTRE CURIEUX

La curiosité se moque souvent de la peur.



SZCZEPAN YAMENSKI

La Lune va bientôt être présente dans le ciel, comme un œil qui s'ouvre, pour découvrir la terre de son firmament étoilé. C'est avec la curiosité de la Lune malicieuse qui apparaît que je vous propose de voir votre quotidien aujourd'hui.

Tout d'abord, pour avoir envie de continuer à apprendre, à entretenir cette soif de découvrir, d'être ouvert au monde, à toutes les possibilités, les éventualités, à entretenir un émerveillement enfantin dans notre quotidien...

La curiosité donne envie d'évoluer, de tenter de nouvelles choses, de les comprendre, sans enjeu et avec une pointe d'espièglerie. Elle renverse une situation, où, si les choses ne se passent pas comme prévu, on peut toujours dire : "j'ai été curieux et j'ai appris une leçon". Un expert en négociation des prises d'otages donnait une vertu à la curiosité : lorsque que l'on est curieux, on ne peut pas être en colère. Ainsi, il vantait les mérites "d'être curieux et non furieux". En effet, lors de ses discussions, il ne jugeait pas ses partenaires, mais il essayait d'apprendre pourquoi il raisonnait d'une telle façon. Non pas pour se laisser convaincre, mais pour faire preuve de plus d'empathie.

Être curieux, c'est la possibilité de voir le monde à travers des milliers de prismes différents. La peur de l'inconnu se transforme ainsi en défi à relever et en territoires à explorer.

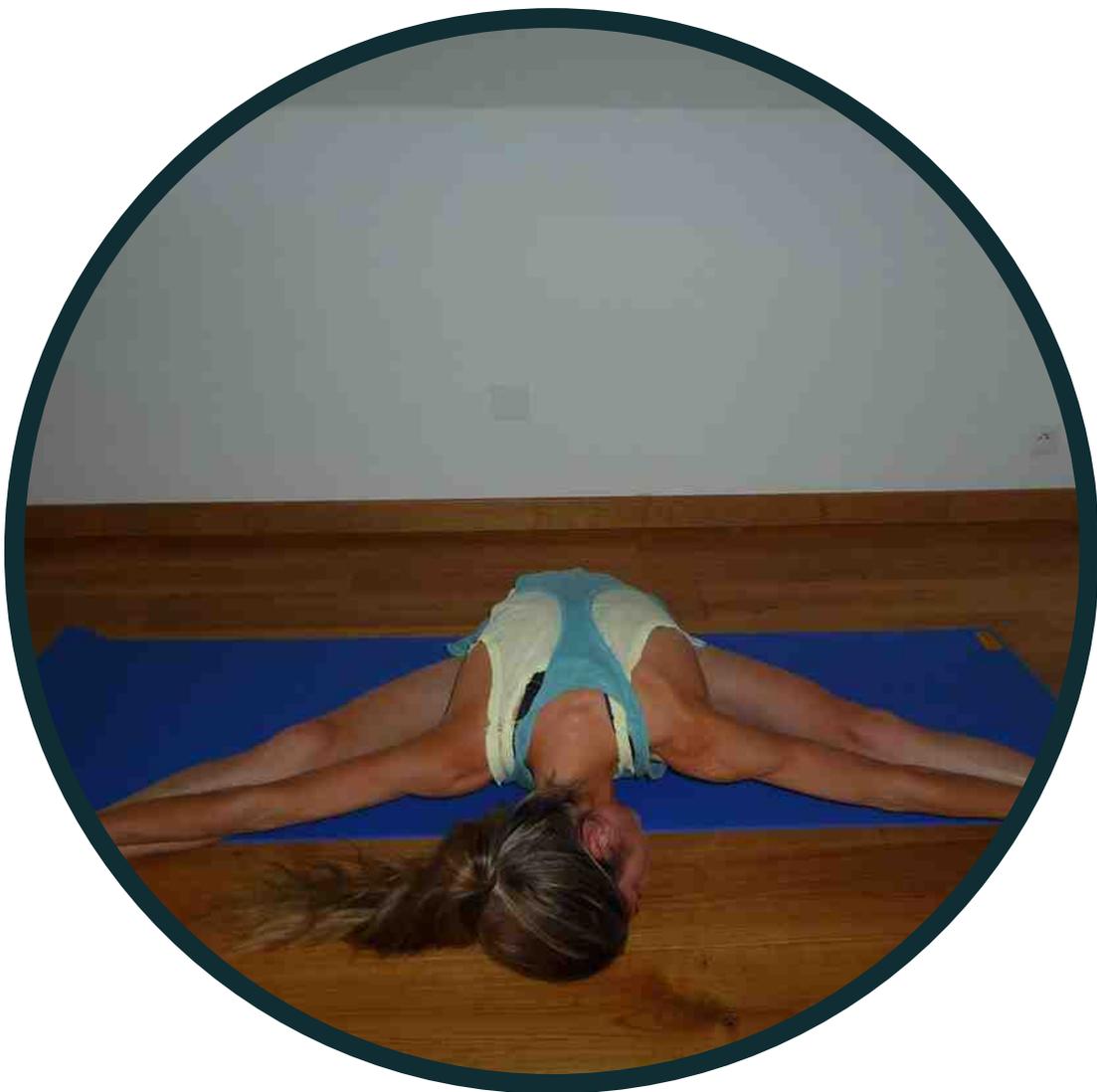
Être curieux, c'est aussi se montrer humble : ne pas avoir peur de poser des questions, de dire qu'il y a des choses qu'on ne sait pas, que la vie est pleine de mystères et d'inconnues, mais que c'est en posant ses questions que certains fils se déroulent, que des chemins se tracent.

Le Lièvre, a d'ailleurs, un petit air curieux, lorsqu'on l'imagine, figé, campé sur ses pattes arrières pour humer l'air environnant.

Alors, suivez-le pour voir où il vous mène !

*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.

# jeudi 11 avril

## JOUR 4

### LA LISTE DE SES ACTIONS

De la Joie pure jaillit toute la création.  
Par la Joie elle est soutenue,  
vers la Joie elle se dirige,  
et à la Joie elle retourne.



Proverbe SANSKRIT

La Lune est apparue dans le ciel. C'est le moment du cycle pour dresser la liste des actions à effectuer pour atteindre vos buts.

Relisez la liste de vos souhaits et qualités à développer et, à partir de votre objectif à atteindre, faites une liste des actions à effectuer pour réaliser votre but.

Classez-les en 2 catégories :

- celles à effectuer lors de ce cycle,
- celles demandant plus de temps et s'étalant sur plusieurs cycles.

Placez cette liste sous votre oreiller ou près de votre lit et gardez-la à cet endroit pendant au moins toute la phase montante de la lune.

Relisez régulièrement les listes de vos objectifs et des actions associées chaque nuit avant de vous coucher.

Si certaines vous semblent difficiles, envisagez de nouvelles pistes : comme découper ces actions en étapes plus petites ou demander de l'aide à un ami ou à quelqu'un en position de vous épauler.

*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.

# VENDREDI 12 AVRIL

## JOUR 5

### SE CRÉER SON COCON

Ce qui perd le lièvre, ce sont ses ruses.

Jules RENARD



Continuez de suivre le Lièvre, même s'il nous semble prendre un peu de distance. De toute façon, le Lièvre est un animal solitaire.

À ce propos, si vous vous défaisiez des idées reçues et voyez cela comme une opportunité de revenir à vous ? Pas pour vous couper de vos proches, famille ou amis, qui vous sont chers, mais plutôt pour mettre de la distance avec le brouhaha du monde extérieur.

Jim Kwick parlait de la période du confinement comme une opportunité de se créer son cocon, où, de chenilles il a vu émerger de beaux papillons, grâce à leur évolution entreprise dans leur chrysalide. Une autre chose jolie image mentionnée par Jim : nous parlons aussi d'hygiène physique - se laver les mains, porter un masque... - mais l'hygiène mentale ne serait-elle pas aussi importante ?

Les médias sont prompts à souligner ce qui ne va pas, à engendrer des peurs, générer des angoisses sur le future... Un proverbe en anglais qui souligne cela : "if it bleeds, it leads" (si ça saigne, ça plaît). Parce que cela est vendeur, parce que notre cerveau recherche cela inconsciemment. Cela est un mécanisme de survie : fut un temps où être en permanence sur le qui-vive était nécessaire et vital. Méditer dans une forêt emplie de bêtes sauvages prêtes à nous dévorer n'aurait peut-être pas été une si bonne idée ! Alors, nous regardons les journaux télévisés nous peindre en monochrome un monde bien sombre... Mais aujourd'hui, les bêtes sauvages ne sont pas celles que l'on croit.

Alors préservez-vous, mettez-vous dans votre cocon, créez votre bulle de douceur. Dans cet espace, invitez les personnes qui vous élèvent et vous inspirent.

Comme le Lièvre, suivez votre cœur et vos intuitions, sans vous laisser contaminer par les peurs.

# *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.

# samedi 13 avril

## JOUR 6

### NE PAS SAUTER LES DIFFICULTÉS

Ce que la chenille appelle Mort,  
Le papillon l'appelle Renaissance.

Violette Lebon



Si votre cocon est un endroit pour vous reposer, c'est aussi un endroit pour bâtir vos forces.

Cette histoire pourrait vous inspirer :

Un enfant voit une chenille dans la cour de sa maison et qu'il demande à sa maman s'il peut la ramener chez lui. Sa maman est réticente et elle accepte lorsque l'enfant promet de s'en occuper. Il l'installe dans un grand terrarium, la nourrit de feuilles. Jour après jour, la chenille grandit jusqu'à former son cocon.

Un jour le cocon est si gros qu'un papillon semble prêt à sortir mais il tarde, cela prend du temps, il ne semble pas arriver à briser cette épaisse enveloppe.

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

Mais il est déçu : les ailes du papillon sont toutes frêles et chiffonnées. Il peine à se mouvoir et n'est pas capable de prendre son envol.

Le petit garçon va alors voir sa maman à qui il raconte ce qu'il s'est passé.

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

C'est cette lutte de la chrysalide pour briser son cocon qui lui forme ses belles ailes de futur papillon.

Parfois à vouloir éviter les efforts et les difficultés, vous ne faites que repousser le moment où d'autres obstacles, souvent bien plus grands apparaîtront. C'est en faisant des choix faciles tous les jours que la vie sera difficile plus tard. Alors qu'oser plonger vers l'inconnu vous forge les muscles et vous donne l'envie d'aller encore plus loin, de déployer vos ailes et de voler découvrir le monde. Entamez la course, malgré la peur de perdre, d'être essoufflé ou de ne pas y arriver : car c'est comme cela que l'on grandit. Sans avoir participé la course contre la tortue, le Lièvre n'aurait pas appris la leçon de la fable.

Alors, sans forcément courir, partez à point sur votre chemin.

# *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.

dimanche 14 avril

## JOUR 7

### RASSEMBLER SES SPECTATEURS

Il suffit de parler pour devenir un autre.

Roland Topor

Dans cette phase croissante, et comme la course avec le Lièvre est commencée, je vous invite à rassembler les spectateurs sur le côté pour vous encourager dans votre progression.

Confiez ainsi vos rêves et vos projets à vos proches. Cela vous incitera, d'une part, à avoir les idées suffisamment claires sur vos actions afin d'être énoncées, d'autre part, à rendre déjà un peu plus concret cette avancée vers vos buts.

Sans forcément attendre d'approbation, de soutien ou même de réponse, mais plutôt pour vous-même pour ancrer vos rêves en vous.

Pour filer la métaphore de la chenille et du papillon, le changement le plus puissant vient de l'intérieur. La chrysalide brise elle-même son cocon, parce que c'est le bon moment, parce qu'elle a traversé les étapes nécessaires, et non, parce qu'une force extérieure l'a aidée en défaisant son cocon pour elle.

N'attendez pas des autres qu'ils vous disent ce que vous devez faire : ils n'en savent pas plus que vous. Par contre, exprimer vos idées et vos pensées est une façon de faire bouger les choses et de vous rendre compte de qui se trame à l'intérieur de vous. Rendre vos pensées concrètes par des mots ou des paroles est une façon de commencer le chemin de cette transformation en soi et par soi.

Si vous sentez cette force intérieure en vous, cette impulsion prête à éclore, osez défaire ce cocon et déployez vos splendides ailes.

# *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 !

# lundi 15 avril

## JOUR 8

### POURSUIVRE LA COURSE

*Ce que nous laissons derrière nous et ce qui nous attend n'est rien,  
comparé à ce qui est en nous.*

*Oliver Wendell*

La Lune est dans sa course entre le premier quartier et la Pleine Lune.

Cela est parfois une phase un peu bizarre où la Nouvelle Lune et son énergie de surprise et de renouveau est maintenant bien derrière et celle de la Pleine Lune et son énergie flamboyante, encore loin.

C'est la phase du "messy middle" (le milieu en bazar), entre les débuts enthousiastes et les aboutissements espérés. Celle où tout semble encore incertain, que la fatigue commence à s'installer, que les doutes surviennent et que l'impulsion du départ semble dans le creux

C'est souvent au milieu de la trajectoire que les choses deviennent plus compliquées, que la motivation s'effrite, là où le cap va devenir plus difficile à maintenir.

Pour vous motiver à avancer, imaginez votre chemin comme une randonnée dans un canyon ou une gorge. Au départ, vous surplombez le paysage et apercevez votre destination au loin. Mais, lorsque vous descendez et vous trouvez en bas de la gorge, tout devient plus confus, vous n'avez plus votre but en ligne de mire, la fatigue se fait sentir.

Pourtant, pas après pas, lorsque vous poursuivez et remontez le chemin, votre destination réapparaît, encore plus proche et plus belle.

Alors, gardez votre motivation intacte et continuez 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.

Souvenez-vous d'une des leçons de la Fable du Lièvre et de la Tortue : peu importe votre vitesse, ce que les gens pensent, que vos progrès semblent minimes aux yeux du monde... continuez votre course, lièvre ou tortue.

*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.



# MARDI 16 AVRIL

## JOUR 9

### REGARDER VERS L'AVANT

L'AVENIR est quelque chose qui se surmonte.  
ON ne suit pas l'AVENIR, ON le fait.

Georges BERNARDOS

Vous êtes toujours dans votre course au côté du lièvre, dans ce quasi milieu de course où parfois, les premiers signes de fatigue se font sentir.

Alors, peut-être pouvez-vous relire vos intentions, vos rêves, vos projets. Ce qui vous donne envie d'aller de l'avant.

Sur votre chemin de vie, il sera toujours plus intéressant de regarder devant vous et d'aller vers les choses qui vous attirent plutôt que derrière vous et de s'enfuir des choses qui vous dérangent. Efforcez-vous de trouver ces leviers de changements qui vous inciteront à avancer vers un objectif positif.

Ainsi ne mettez pas votre énergie sur comment chercher à éviter une situation, comment se défaire de certains comportements, ... mais plutôt visualiser ce vers quoi vous voulez aller.

C'est un changement d'état d'esprit subtil qui pourtant peut faire toute la différence sur la façon dont vous profitez du chemin, avancer plus légèrement en bonds grandissants.

En somme, regardez plutôt vers le champs de carottes que vous apercevez au loin plutôt que les chiens qui courent à vos trousses !



# *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.

# mercredi 17 avril

## JOUR 10

### COURIR À PERDRE HALEINE

Fais-le, ou ne le fais pas,  
mais il n'y a pas d'essai.

Yoda dans Stars Wars



Maintenant que votre regard est porté vers l'avant, lancez-vous corps et âme dans la course auprès du lièvre. Pour cela, mettez toutes les chances de votre côté et prenez confiance en vos capacités de relever les défis.

Dans son livre *Game Changers* », Dave Asprey souligne l'importance de surveiller son langage intérieur. Afin d'ancrer cette confiance, l'auteur propose 4 mots à éviter lorsque l'on s'exprime, y compris mentalement. Les voici :

- « Je ne peux pas » : il y a très peu de choses que l'homme est incapable de faire. Peut-être qu'avec une façon complètement nouvelle, cela pourrait être possible. Se dire « je ne peux pas » coupe court à toute forme de créativité pour explorer d'autres solutions alternatives. Peut-être que personne n'a jamais fait cela encore, mais tout peut arriver.
- « il faut que... » / « j'ai besoin de » : là aussi, c'est plein de présupposés. Par exemple dire à un enfant : « il faut mettre ton manteau » : après tout, si l'enfant n'a pas froid !! Ou « J'ai besoin de quelque chose à grignoter. » Hormis respirer toutes les minutes, boire tous les cinq jours, manger avant de mourir de faim après plusieurs mois, un abris et une façon de se mettre au chaud régulièrement, il n'y a pas vraiment d'autres besoins primaires. Le reste, ce sont des envies. Et c'est bien de les reconnaître comme telles. Juste faire la différence entre nos choix et les présupposés que la société et nous-mêmes nous érigeons.
- « Mauvais » : là encore très peu de choses sont intrinsèquement bonnes ou mauvaises : ce sont plutôt des affaires de jugements, de circonstances, et de conditionnements.
- « Essayer » : cela implique toujours qu'il y a une probabilité importante d'échec.

Cela vaut vraiment le coût de consciemment vous écouter et changer vos mots.

*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.





jeudi 18 avril

JOUR 11

## L'ÉPÉE DE DAMOCLÈS, LE PHOENIX ET L'HYDRE

Tout être blessé est contraint à la métamorphose.

BORIS CYRULNIK

La Lune croissante pousse à l'action et à avancer vers vos intentions, mais la course n'est sans doute pas linéaire. Vous allez rencontrer certainement des obstacles. Alors, comme un lièvre capable de faire des virages à 90 degrés (des "crochets"), défiez-vous de ce qui entrave vos avancées et poursuivez la course.

Dans le livre "Anti-fragile", Nassim Nicholas Taleb explique le concept d'anti-fragilité, propriété des systèmes qui se renforcent lorsqu'ils sont exposés à des facteurs de stress. Il distingue les trois types de propriétés suivantes : la fragilité, la robustesse et l'anti-fragilité. L'anti-fragilité, qualité de tirer profit des difficultés rencontrées, est celle la plus intéressante à développer.

Pour illustrer ces trois propriétés, il les compare dans son livre à trois mythes.

Les choses fragiles sont comparés à l'épée de Damoclès :

Damoclès était un courtisan du roi Denys, qui flattait souvent le monarque à propos de ses richesses. Pour faire comprendre à Damoclès combien ce bonheur était précaire, le roi l'invita un jour à un banquet. Damoclès était attablé, une épée suspendue au-dessus de sa tête ; mais cette épée n'était retenue que par un crin de cheval.

Celles qui sont robustes sont représentées par le Phoenix, l'oiseau légendaire, capable de renaître de ses cendres. Quand il sent sa fin venir, il construit un nid de branches aromatiques et d'encens, y met le feu, bat des ailes pour attiser les flammes et s'y consume. Une fois réduit en cendres, un oisillon en renaît.

Quant aux choses anti-fragiles, ce sont les Hydres, créatures dont les têtes se régénèrent doublement lorsqu'elles sont tranchées. La tête centrale, tête intelligente faite en partie d'or, dirige le corps et est immortelle.

Le Lièvre est doué pour les changements et les adaptations. En fin d'automne, son pelage d'hiver devient blanc, avec un poil plus long formant une bourre épaisse et plus chaude. Sa couleur lui permet de mieux se dissimuler.

Alors changez de livrée, poussez de nouvelles têtes... et faites de vos obstacles une façon de grandir et de renaître, encore plus beau et flamboyant.

*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.



# VENDREDI 19 AVRIL



## JOUR 12

### UN DIALOGUE AVEC SON FUTUR SOI

C'est probablement cela, le début de la sérénité ;  
s'accorder de nouveau avec son enfance pour éprouver avec plus de  
justesse et de sincérité ce qu'il reste à vivre.

Roseline CARDINAL

Aujourd'hui, je vous propose de vous imaginer une version de vous dans le futur, une version idéale, fière de son parcours et qui a atteint une grande partie de ses objectifs.

Découvrez sa vie dans le futur : où il/elle vit, à quoi il/elle ressemble, comment il/elle s'habille, qui sont ses amis, qu'est ce qui se dégage de sa personne...

Puis demandez-lui des conseils sur comment il/elle en est arrivé là, les étapes franchies, les apprentissages acquis,...pour comprendre tout le cheminement effectué.

Quand vous doutez, quand vous hésitez, demandez-vous comment votre futur vous idéal aurait agi. Cela pourra devenir votre guide pour prendre les meilleures décisions pour vous, afin d'atteindre ce futur idéal.

*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.



samedi 20 avril

JOUR 13

LE LIÈVRE,

**SYMBOLE DE LA CONNAISSANCE OCCULTE**

*Bien écouter, c'est presque répondre.*

*Marivaux*

En cette journée, je vous invite à développer votre intuition. Le Lièvre incarne la Clairvoyance. Les levreaux naissent les yeux ouverts. D'aucuns disent qu'ils ont eu accès au Grand Mystère et qu'il s'est imprimé sur leur rétine avant même leur venue au monde terrestre.

Le Dieu égyptien Osiris est parfois représenté sous forme de lièvre. Ce roi légendaire de l'Égypte devint à sa mort le juge des âmes et érigé en dieu funéraire. Il règne sur le monde de l'Au-Delà. Cette faculté d'être un passeur d'entre les mondes fit du lièvre un symbole de la connaissance occulte.

Les Lièvres ont de grandes oreilles qui leur permettent d'être à l'écoute du monde extérieur. Ce sont de formidables antennes pour capter des messages inaudibles à notre conscient. Cet animal est doté d'une ouïe exceptionnelle. D'ailleurs, le lièvre était le hiéroglyphe de l'ouïe chez les Égyptiens.

Alors, prenez un instant pour aiguïser tous vos sens y compris votre sixième. Fermez les yeux, prêtez attention au moindre son. Devenez observateur du monde extérieur, soyez réceptif à tous les bruits d'abord intérieur (votre respiration, votre cœur ....), puis extérieurs. Soyez une antenne capable de capter l'ambiance, les ondes et les vibrations. Laissez venir à vous les messages : sous formes d'images, de sons ou d'intuitions.

Dans ces voyages hypnotiques, n'ayez crainte de trop vous éloigner des rives de votre conscient. Le lièvre garde les yeux ouvert jusque dans son sommeil. Dans l'Égypte antique, le lièvre était le tueur du serpent Apophis, le Dieu de la nuit, du mal et du chaos. Ainsi veillé par la Lune du Lièvre, vous pourrez vous concentrer uniquement sur l'écoute de votre intuition.

*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.

dimanche 21 avril

JOUR 14

**CE QUI NE ME TUE PAS,  
REND LES AUTRES PLUS FORT**

Les erreurs sont nécessaires, utiles comme le pain et souvent belles.  
Par exemple : la Tour de Pise.

Gianni Rodari

Aujourd'hui, je vous propose de voir les "erreurs" comme une façon de devenir plus fort, en apprenant de celles-ci et de celles que les autres ont commises.

Dans le livre "Anti-fragile", Nicholas, Nassim Taleb, lance cette phrase : "ce qui ne nous tue pas, rend les autres plus fort". Derrière cela, il émet la thèse que les erreurs profitent à tous. Le fait de se tromper permet de construire un système plus "anti-fragile", plus résilient et qui se renforcera, peu à peu, des contraintes subies.

Dans la nature, lorsqu'un événement inattendu se poursuit, les individus non adaptés meurent, ceux mieux adaptés génétiquement survivent, et l'espèce évolue. La nature est un système anti-fragile (dans une certaine limite, car parfois, ce sont des espèces entières qui disparaissent).

Comme dans notre corps, des cellules sont éliminées pour que notre organisme entier devienne plus fort. Quand nous jeûnons, le phénomène d'autophagie élimine les cellules défectueuses.

Petit à petit, ces faux pas se cristallisent et nous rendent plus "anti-fragiles", que ce soit au niveau collectif ou au niveau individuel.

Nous ne sommes pas immortels, cela demanderait des facultés de pré-adaptation à tous les événements aléatoires, ce qui est impossible. Justement par le fait qu'ils sont aléatoires. Par contre, en perdant une bataille, nous préparons la prochaine. En s'adaptant, à un nouvel environnement, en nous renforçant, en développant de nouvelles compétences. Et nous allons commettre des erreurs.

Mais réjouissez-vous. C'est une opportunité incroyable et nécessaire d'apprendre et de grandir. Voyez également les erreurs des autres sous un autre angle, là aussi, comme une façon d'apprendre collectivement.

*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 !)

# lundi 22 avril

## JOUR 15

### PRISE DE RISQUE & SACRIFICE

LA VRAIE GÉNÉROSITÉ ENVERS L'AVENIR CONSISTE À TOUT DONNER AU PRÉSENT.

Albert Camus

Restez encore un peu dans l'examen de vos erreurs et de vos actes manqués.

Le Lièvre de notre Lune, cet animal est lié à l'esprit du sacrifice. Voici une légende le mettant en scène :

Dans le passé, le lièvre s'est lié d'amitié avec le singe et le renard. Tous partagent le même toit.

Un jour, le Roi de toutes les divinités, descend sur Terre sous les traits d'un honorable vieillard. Ayant faim, il frappe à leur porte et demande qu'on lui serve un repas.

Le singe lui apporte les fruits qu'il a cueilli dans les arbres, le renard lui présente un poisson, mais le lièvre n'a rien à lui offrir. Le dieu le réprimande sévèrement.

Le lièvre demande alors à ses amis de préparer un bon feu. Lorsque les flammes s'élèvent et que les braises sont suffisamment chaudes, le lièvre se jette sur le bûcher en sacrifice et offre son corps comme nourriture au vieillard. Ce dernier, déclinant son titre de Roi des Dieux, réunit les restes du lièvre et les place sur la Lune afin que le sacrifice de l'animal soit visible de tous.

Depuis cette époque, il y a un lièvre dans la Lune.

Le lièvre, dans une course, est celui qui mène un athlète au bon rythme, usant de toute ses forces, avant de s'effacer juste devant la ligne d'arrivée.

Ne vous faites pas de tracas pour la santé du lièvre. Selon les croyances chinoises, le lièvre a une très longue espérance de vie. Il atteindrait l'âge fabuleux d'un millier d'années et deviendrait de couleur bleue en atteignant les 500 ans.

Alors, avancez sur votre chemin, vos supposées erreurs ne seront que des informations apprises pour devenir plus expérimenté et aller encore plus loin. Reste bien sûr à s'assurer que ces faux-pas ne vous soient pas fatals. Mais c'est aussi une loi de la nature, même le lièvre bleu et Matusalem ont fini par mourir.

*La pose de Yoga du Jour :*

## La Tête de Vache



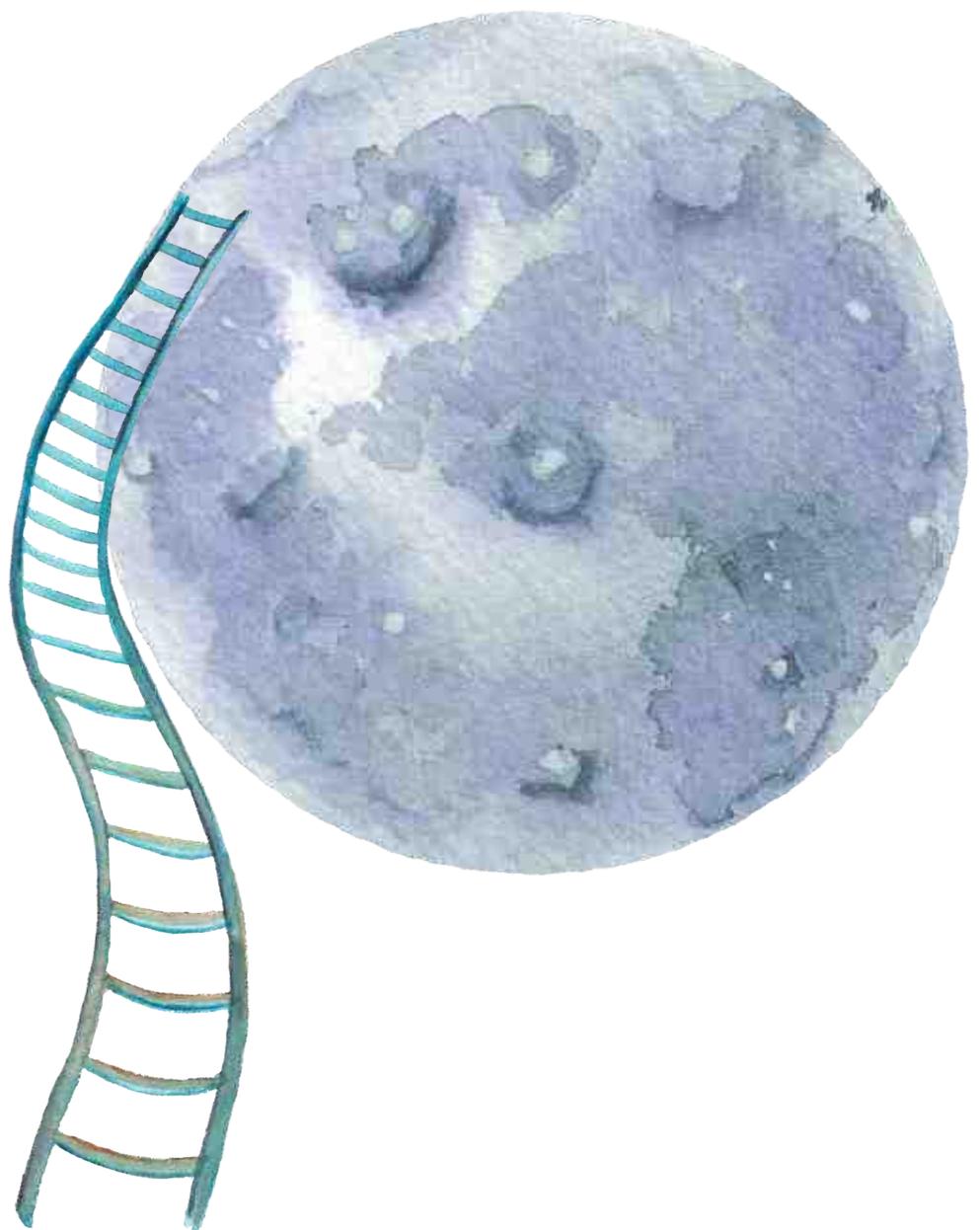
Gomukhasana est une posture d'ouverture du chakra du cœur. Son nom traduit du Sanskrit est souvent relaté par « Tête de Vache », mais « Go » peut aussi signifier les sens et « Mukha » le passage, ce qui lui donne un autre aspect comme une posture capable de nous aider à faire la connexion de nos sens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

# 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.



# MARDI 23 AVRIL

## JOUR 16

### LA PLEINE LUNE

Les biens de la terre glissent entre les doigts  
comme le sable fin des dunes.

Antoine de Saint-Exupéry

Voici la Pleine Lune, ronde et appétissante comme une grosse pomme Golden.  
Le ver va se régaler !

Comme à chaque Pleine Lune, vous pouvez enterrer votre liste de souhaits dans un coin de terre. Ils se feront dévorer par les vers de terre et assimiler par cet être, symbole de cette lunaison.

Profitez de votre sortie pour vous relier à l'énergie de la Déesse Ostara et de la Médecine de l'Est.

Soyez attentif aux signes de présence du Printemps, à la présence d'oiseaux, animaux de la direction de l'Est.

Ressentez une énergie nouvelle monter en vous, comme une sève nourrissant votre corps, votre âme et votre esprit.



# *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.





# mercredi 24 avril

## JOUR 17

### PASSER À L'ACTION... EN MOINS DE 5 SECONDES

*L'action est la première marche vers le succès.*

*Pablo Picasso*

Aujourd'hui, tâchez d'effectuer une action pour avancer sur vos objectifs de ce cycle. Relisez votre liste d'actions et regardez celles sur lesquelles vous pourriez avancer. Nul besoin de se lancer dans un grand chambardement, un pas après l'autre suffira. L'important, c'est d'initier le mouvement. Et cela, sans attendre le moment parfait, l'environnement idéal. Si vous peinez à trouver l'impulsion pour lancer le mouvement, peut-être pouvez-vous appliquer la règle des 5 secondes de Mel Robbins. Cette règle consiste à contourner les ruminations du cerveau et à suivre l'impulsion du moment afin d'accompagner l'élan intérieur qui nous pousse à agir. C'est un moyen qui est très efficace pour se lancer et mettre en branle la machine.

Son principe est le suivant : il faut honorer le génie de ses intuitions en passant à l'action en moins de 5 secondes lorsqu'elles se font sentir. L'action est la concrétisation du respect porté à son propre génie.

Pourquoi moins de 5 secondes ? C'est le laps de temps nécessaire avant que le cerveau ne mette en place des pensées contradictoires, expliquant pourquoi il est difficile, impossible, incertain, trop risqué de faire ce que suggère la première intuition ou impulsion. Ce court moment de flottement cognitif doit être utilisé à profit en s'engouffrant dans la brèche et en profitant pour agir. Après, il est trop tard, et l'opportunité disparaît à jamais.

Ainsi quand vous avez une action à faire mais que la peur ou le doute s'installe, comptez à rebours : 5...4...3...2...1 et lancez-vous !

*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.





jeudi 25 avril

JOUR 18

## ÉTENDRE SON TERRITOIRE

Je préfère un futur imprévisible à un futur imposteur.

Maurice Schumann

La Pleine Lune vient de passer, belle et lumineuse. On s'attend à la voir se faire grignoter peu à peu, à perdre en vibrance. Et s'y on faisait s'étendre son énergie encore un peu, et si la lisière du bois dans lequel vous courrez était bien plus loin que ce que vous ne pensiez ?

Peut-être que le problème de Lucretius pourra vous inspirer ?

Ce philosophe romain avait écrit que l'imbécile croit que la plus haute montagne du monde est la plus haute montagne qu'il a pu observer.

C'est une réflexion classique que nous faisons tous. Il est très difficile d'imaginer plus grand, plus beau ou plus fort que ce que nous avons déjà expérimenté. Par exemple, lorsque l'on prédit la crue d'une rivière, on se base sur les niveaux atteints les siècles passés. Pourtant, le pire scénario lorsqu'il se produit excède souvent celui prédit. Pour preuve, la catastrophe de Fukushima : la centrale était supposée pouvoir supporter le plus violent des tremblements de terre... jamais observé.

Si les exemples passés sont pessimistes, votre corps connaît cette loi instinctivement : un bodybuilder va aller jusqu'à un effort maximal, au quasi point de rupture du muscle, et ainsi, deviendra plus fort à la prochaine séance, son corps se prépara à soulever encore plus de fonte. C'est tout le concept de la résilience.

Et puis, c'est une façon de se dire que l'inattendu peut arriver à tout moment, que vos rêves les plus fous sont réalisables.

Alors, autorisez-vous à voir encore plus grand que ce que vous avez déjà réalisé... et préparez-vous à voir des lapins sortir des chapeaux de magiciens!

*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.

# VENDREDI 26 AVRIL

## JOUR 19

### JOUR 19 : PERDRE L'ÉQUILIBRE

Soyez modéré en toutes choses, y compris la modération.

Oscar Wilde

La Lune a basculé dans sa phase décroissante. C'est une course sans fin, et lorsque la Lune est là, toute ronde et toute pleine : un lapin qui se dessine... et il fuit tandis que la Lune se fait manger par le ciel noir. Acceptez de bon cœur que rien ne soit figé. Quitte à ce que ça bouge, que vous soyez chahuté, décontenancé. Car c'est le propre de la nature. C'est ce qui fait la distinction entre les machines et le vivant.

Les machines sont endommagées par de constants niveaux de contraintes basses (la fatigue matériel) tandis que le vivant est endommagé par l'absence de niveaux de contraintes basses (l'hormesis).

Des choses comme prendre une douche froide, soulever des poids, piquer un sprint... sont des contraintes pour un organisme, qui y répond en se construisant plus fort. Nos mains deviennent calleuses à travailler, nos corps se tannent au soleil, nos muscles se cisèlent sous le poids.

Tandis que pour une machine, des impacts ou des chocs vont l'endommager ou même la casser. C'est là toute la différence entre le vivant et les machines.

Parfois un trop grand confort ne fait qu'endormir nos corps et nos esprits.

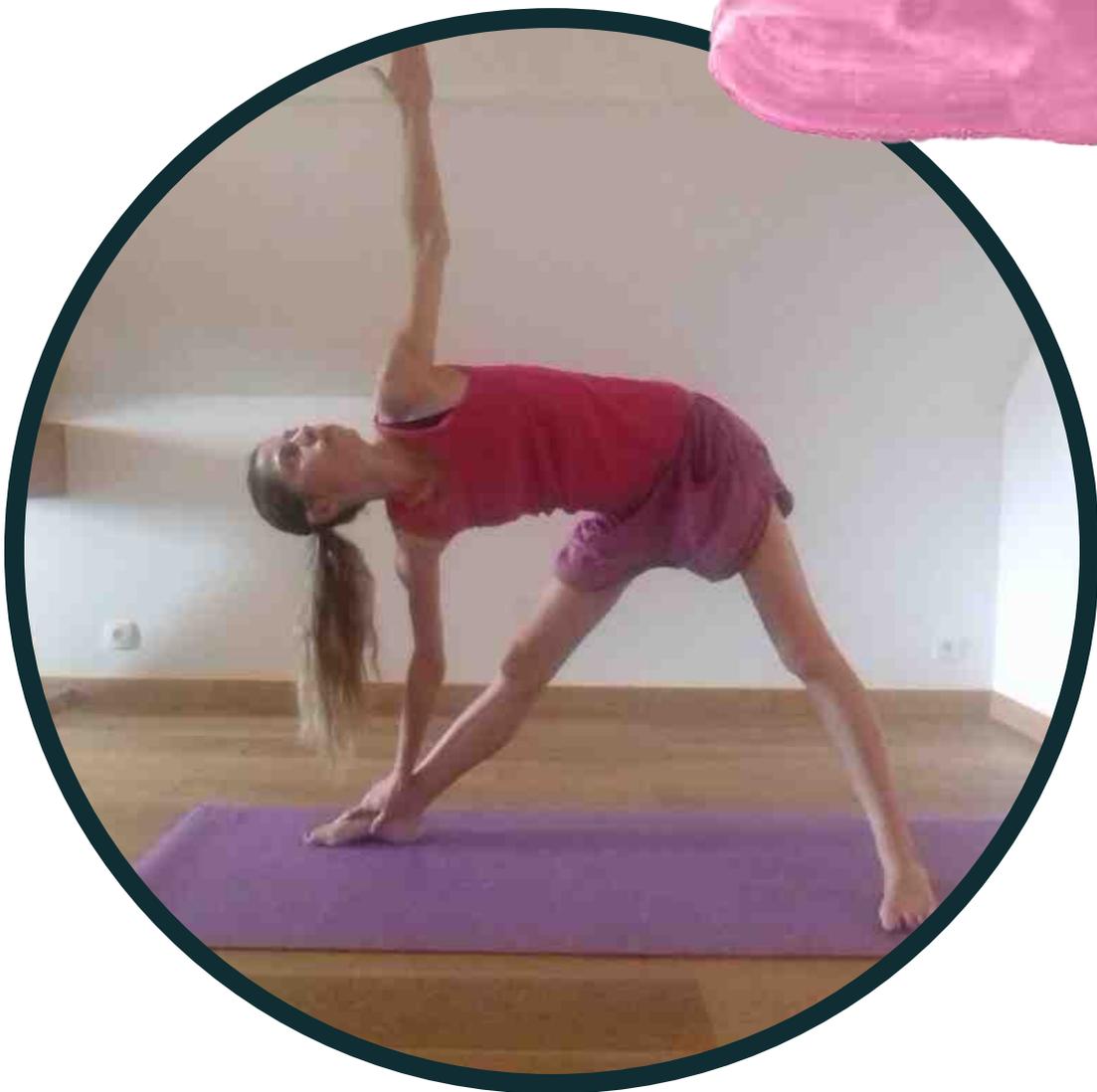
Nous ne sommes plus soumis à d'intenses stress suivi par des périodes de repos qui laissait à nos corps et nos esprits, le temps de se reconstruire, plus fort et plus solide, mais à de constants stress permanents, comme la pression au travail, les impôts à payer, les devoirs à faire... C'est la torture de la goutte d'eau qui tombe sans cesse sur notre crâne.

Même mentalement, les tempêtes d'émotions que vous traversez parfois, sont belles et font partie de votre conditions d'être vivant. Avec toute la palette d'émotions que vous pouvez éprouver. Les poètes ont tiré leurs plus beaux de leurs moments de spleen, comme Baudelaire, Verlaine, Rimbaud....

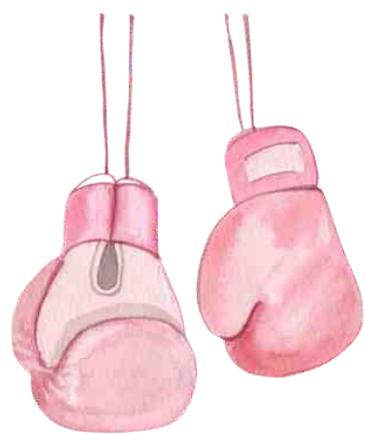
C'est le propre du vivant d'être en constante évolution et en déséquilibre permanent.

*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.



samedi 27 avril

JOUR 20

## JOUR 20 : DANSER... OU BOXER COMME UN LIÈVRE

ON peut danser partout, et c'est cela qui est beau.

Hervé Koubi

Marquez la transition vers la Lune décroissante et son énergie libératrice en dansant. La danse a un grand pouvoir libérateur. La lune décroissante est le moment idéal pour se libérer de ses blocages, de ses pensées limitantes ou simplement des tensions émotionnelles et physiques.

Alors, je vous propose de danser ce soir ! Tout seul, à deux, ou à plusieurs, mettez de la musique qui vous plait et effectuer quelques pas de danse !

Et à chacun son style de danse ! Car il semblerait plutôt que les lièvres font de la boxe plutôt que de la salsa :

En effet, au printemps, on peut observer d'étranges chorégraphies jouées par les lièvres. Campés sur leurs pattes arrières, ils se livrent à de véritables parties de boxe. Cela se produit lorsque le mâle est trop insistant auprès de la femelle. Celle-ci n'est alors pas en reste pour lui décrocher un coup de patte, histoire de le remettre à sa place, au fin fond des fourrés.

« Fou comme un lièvre de mars » (Mad as a March hare) est une expression courante à l'époque de la Vieille Angleterre.

L'origine de ce proverbe est une croyance populaire sur le comportement des lièvres au début de la période de reproduction. Les premiers jours, les femelles, qui ne sont pas réceptives, repoussent les assauts des mâles avec leurs pattes de devant. Cela a été interprété à tort comme des combats pré-nuptiaux de mâles.

Alors dansez ou boxez, l'essentiel est de s'amuser et de libérer toutes vos tensions !

*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.

# dimanche 28 avril

## JOUR 21

### ET SI C'ÉTAIT FACILE ?

Il ne faut pas croire que la paresse soit inféconde.  
ON y vit intensément, comme un lièvre qui écoute.  
ON y nage comme dans l'eau, mais on y sent les frôlements des herbes  
du remords.

Jules RENARD

Je vous invite à relire vos listes de vœux et d'actions et à vous poser la question en face de chacun des items : « et si c'était facile ? ».

Déroulez alors le fil de vos pensées en voyant les choses le plus simplement possible. Imaginez que tout se déroule sans accroc et de façon la plus naturelle possible.

Parfois, on se fait des montagnes de choses qui nous semblent inatteignables de par leur complexité. Tout cela par anticipation.

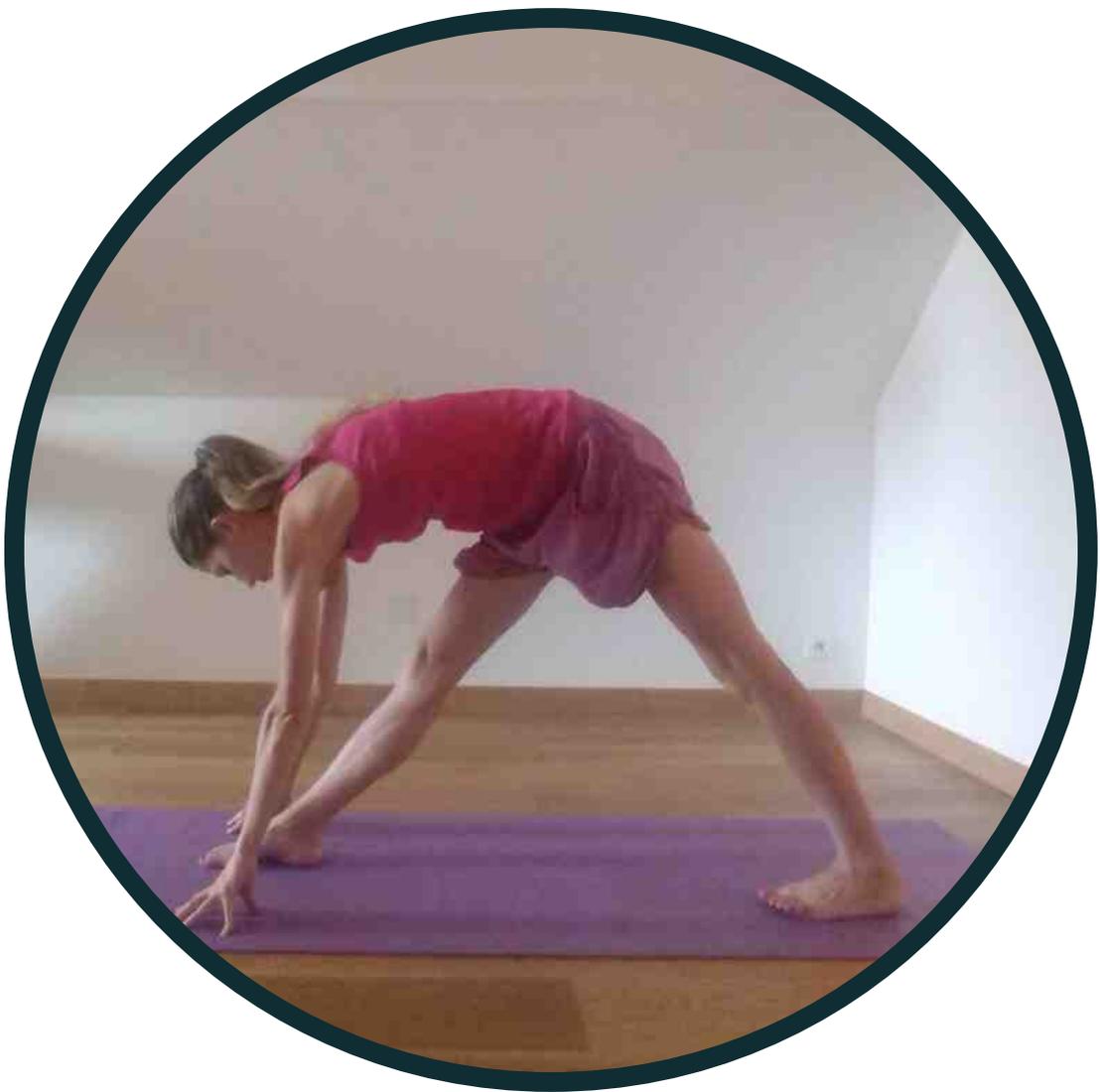
Se demander comment cela serait si c'était facile, vous enjoindra de voir les choses différemment, de trouver des solutions à votre portée.

Cela peut être par exemple : « et si c'était facile d'avoir confiance en moi, ça serait comment ? », « et si c'était facile de monter mon activité, ça serait comment ? », « et si c'était facile de savoir gérer mes émotions, ça serait comment? »...

Prenez le temps de dérouler le fil de vos réponses et entrevoyez déjà le chemin à suivre.

*La pose de Yoga du Jour :*

## **Parsvottanasana**



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

# LUNDI 29 AVRIL

## JOUR 22

### AGIR ET SAVOURER : DOPAMINE ET SÉROTONINE

Rien de grand n'a jamais été accompli sans enthousiasme.

Ralph Waldo Emerson

Aujourd'hui je vous propose de regarder plus attentivement vos victoires :

- Quelles sont-elles ?
- Qu'êtes-vous satisfait d'avoir accompli ?
- De quoi êtes vous fier ?

Peu importe la grandeur de ces victoires : savourez-les et félicitez-vous en.

En effet, le juste équilibre entre sérotonine et dopamine est important. C'est du moins ce que suggère le Dr Andrew Huberman.

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, Dr Huberman suggère de réguler ces hormones avec quelques petites habitudes comportementales :

- 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 toute anodines, comme par exemple faire son lit, répondre à 3 emails, écrire 200 mots... Des buts qui peuvent être accomplis facilement, sans un sentiment de submersion à leur imagination.
- 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 le nom de personnes avec un beau succès sur le papier et 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

*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.





# MARDI 30 AVRIL

## JOUR 23

### LA TROISIÈME PORTE

*La liberté appartient à ceux qui l'ont conquise.*

*André Malraux*

Après avoir cherché à équilibrer dopamine et sérotonine, donnez-vous un petit coup de boost de dopamine, aujourd'hui, en entrant par la Troisième porte!

C'est le titre du livre de Alex Banayan. Son rêve, à 18 ans, était d'interviewer de grandes célébrités pour discuter avec elles des raisons de leur succès. Bill Gates, Lady Gaga, Jessica Alba, Tim Ferriss... il a réussi à décrocher un entretien avec ces personnalités. Pourtant, c'était un parfait inconnu à leurs yeux. Seulement, il croyait à ses rêves. Tellement fort qu'il a mis tout en œuvre pour les réaliser. Quitte à passer par cette troisième porte.

Cette porte, il la décrit comme l'entrée dérobée d'une boîte de nuit.

Il y a la porte principale : celle devant laquelle attendent la vaste majorité des gens. Puis il y a une entrée VIP, derrière laquelle se glissent célébrités et millionnaires. Enfin, il existe une troisième porte : celle qui est cachée à la vue de tous, qui nécessite de sortir de la file d'attente, d'y frapper 100 fois à la porte... Peut-être même est-elle une fenêtre, qui demandera d'attraper une échelle, de faire la courte échelle avec des copains, d'user de son imagination, de sa créativité, de sa détermination.

Peut-être est-elle encore un trou de terrier, qui vous demandera courage, envie d'aventures et d'explorations pour y accéder....

Si vous vous êtes au pied du mur ou si la porte est fermée devant vous : n'y aurait-il pas quelque part une troisième porte ? Comme un trou de terrier caché au pied d'une haie et qui vous emmènerait vers un endroit magique ?

Prenez le temps de les chercher, tourner d'autres clés dans d'autres portes, regardez autour de vous, suivez des lapins blancs avec des montres à gousset... mais n'abandonnez pas vos rêves sous prétexte que les chemins conventionnels n'y mènent pas.

*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Triangle inversé



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



# mercredi 1 mai



## JOUR 24

## JOUR 27 : FOU COMME UN LIÈVRE DE MARS

*L'imperfection est beauté, la folie est génie  
et il vaut mieux être totalement ridicule que totalement ennuyeux.*

*Marilyn Monroe*

Oser vous libérer de l'étouffante pression sociale et cultivez votre grain de folie qui fait le sel de votre personnalité. Un personnage d'Alice aux Pays des Merveilles est le Lièvre de Mars, l'acolyte du chapelier fou, vous montrera la voie. Selon Alice, le Lièvre de mars serait « le plus intéressant, et peut-être qu'en mai il ne serait pas fou à lier – pas aussi fou qu'en mars, tout du moins. »

Alors autorisez-vous cette folie, ce grain de bizarrerie, votre étrangeté... peu importe ce que pensent les gens. Quitte à, comme le lièvre de Mars, prendre une louche pour combattre le Jabberwocky, la créature qui sème la terreur au Pays des Merveilles.

Le Jabberwocky est aussi un poème inséré dans le premier chapitre de *De l'autre côté du miroir*, où une glace est nécessaire à Alice pour parvenir à le lire, car il est imprimé à l'envers. Le voici traduit dans le long-métrage de Walt Disney, chanté comme une rengaine par le Chat du Cheshire :

Fleurpageons

Les rhododendroves

Gyraient et gygemblaient dans les vabes

On frimait vers les pétunioves

et les momeraths engrabes.

Alors, combattez avec vos propres armes, qu'elles soient des louches ou tout autre chose, écrivez des poèmes en mot-valises, et amusez-vous de votre folie. Après tout, comme disait Emile Augier : “ Le génie est un flot baigné par la folie.”

*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.



jeudi 2 mai

JOUR 25

## CÉLÉBRER EKADASI EN JEÛNANT

*"La faim est mauvaise conseillère."*

*Virgile*

Comme à chaque cycle, 11 (ekadashi en sanskrit) jours après la Pleine Lune, je vous propose d'instaurer un temps de jeûne.

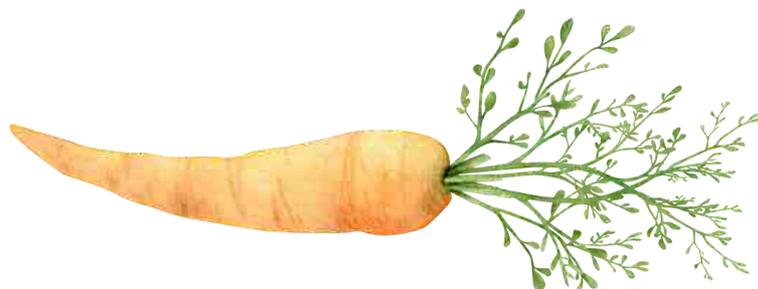
Ceci s'accorde aussi avec la phase lunaire dans laquelle nous sommes qui nous invite à relâcher et à nous libérer de ce qui nous encombre. Aujourd'hui, pas de bois à ronger pour les Castors de cette lunaison.

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.

# VENDREDI 3 MAI

## JOUR 25

## JOUR 28 : LE LIÈVRE D'EAU

Amour sans vérité est comme de l'eau dans une rivière qui n'a pas de rives.

Proverbe indien

Le cycle lunaire de la Lune du Lièvre est sur le point de se fermer. Cette période est propice à la libération de nos blocages, de nos limitations.

Pour cela, utilisez la symbolique de l'Eau. Notez sur un papier les blocages dont vous souhaitez vous débarrasser et placez les dans une petite étendue d'eau. Regardez l'encre sur le papier et le papier se dissout tranquillement dans le liquide et éloignez de vous les toxicités que vous avez identifiées.

L'Eau est un élément sacré dans de nombreuses traditions ou religions. Elle est aussi associée au côté féminin, dans de nombreuses traditions. Tout comme l'est la Lune. Aujourd'hui, peut être l'occasion de se relier avec cet élément, si précieux. Portez une attention particulière à l'eau qui coule sur la peau dans la douche, lorsque vous vous lavez les mains, lorsque vous buvez un verre d'eau. Et visualisez cette eau laver en profondeur : corps, âme et esprit.

Quant au Lièvre, le Lièvre d'Eau est aussi un signe de l'astrologie chinoise.

Selon un site d'astrologie chinoise :

C'est le plus fragile et le plus sensible, un écorché vif, craintif, qui a une sensibilité exacerbée. Comme les autres Lièvres, il est plutôt introverti, mais le Lièvre d'Eau est en plus très timide, souvent maladroit et très angoissé de nature.

Par contre, grâce à sa sensibilité, il est très créatif, peut posséder un don artistique, a une intuition assez remarquable. Il sera très heureux dans un domaine où il pourra exprimer sa créativité, ce qui par ailleurs, serait très thérapeutique pour lui.

Alors usons de notre créativité, de nos arts, de notre sensibilité, de notre sens de l'innovation, de notre ingéniosité... et laissons nos craintes qui nous engluent se faire balayer par l'eau.

Soyons sensible et à fleur de peau, le Lièvre de la Lune ne va pas tarder à détalé.

*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.

# samedi 4 mai

## JOUR 27

### L'EAU



À travers le mince miroir de l'eau,  
les esprits de l'air et de l'eau se confondent.

Jay Lee

Continuez le travail de libération, et bien que cette Lune du Ver est une lune très “terrestre”, utilisez la symbolique de l'Eau pour vous défaire de vos blocages.

L'eau représente la pureté, le renouveau. Elle est présente dans de nombreux rituels religieux : le baptême, les ablutions, les immersions...

En Inde, le Gange est un fleuve sacré, qui accueille les cendres des défunts.

L'eau est aussi, dans la pensée Hindoue, liée à mâyâ, l'illusion. Elle est toujours en mouvement, nous empêchant ainsi de voir la simplicité des choses.

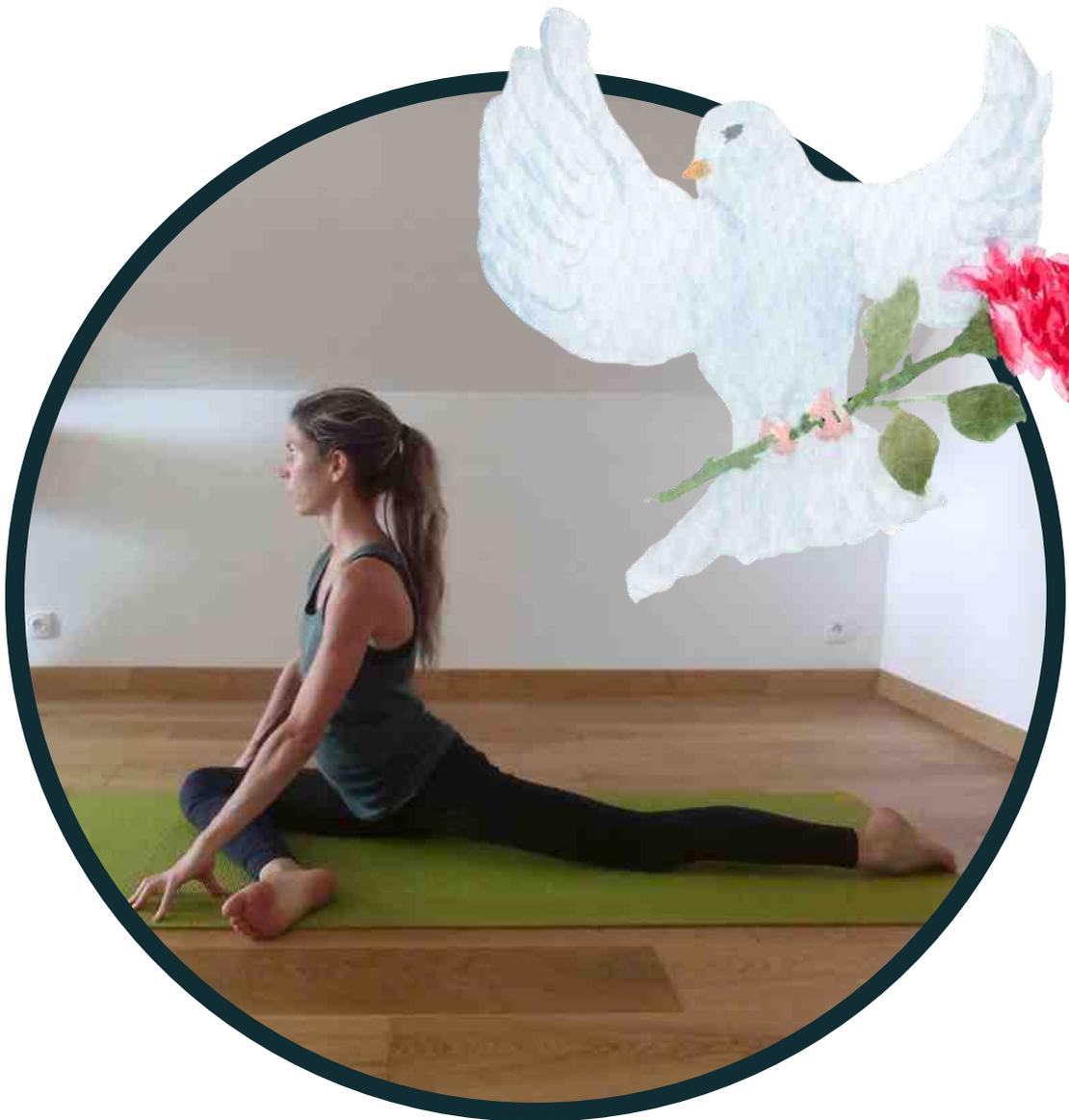
Mais, c'est cette illusion peut aussi être tournée à notre profit. Et puis l'eau, c'est aussi l'élément qui lave, qui nettoie.

Sous votre douche, à chaque fois que vous buvez un verre d'eau, quand vous vous lavez les mains... envisagez cela comme un nettoyage physique et spirituel.



*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.

# dimanche 5 mai

## JOUR 28



### ALLEZ MARCHER PIEDS NUS

Le printemps est venu, ma belle,  
C'est le mois des amants bēni;  
Et l'oiseau, satinant son aile,  
Dit des vers au rebord du nid.

Hector Berlioz

Ce matin ou ce soir, prenez 5 minutes pour respirer un grand bol d'air frais. Vous pouvez le faire en simplement ouvrir la fenêtre de votre chambre et prendre de grandes respirations.

Concentrez-vous sur vos sensations : la fraîcheur de l'air, votre alignement corporel, le mental qui s'éveille...

Imaginez que vous vous remplissez d'énergie à chaque inspiration et que vous vous débarrassez de toutes les toxines et pensées négatives à chaque expiration.

Idéalement, si vous disposez d'un jardin ou d'un petit parc proche de chez vous, allez marcher 5 minutes, pieds nus, dans l'herbe encore humide de rosée.

Savourez pleinement ces 5 minutes. Là aussi, connectez-vous à vos sensations : l'humidité du sol, les bruits de la nature qui s'éveille avec les premiers oiseaux, l'odeur fraîche de l'herbe...

# *La pose de Yoga du Jour :*

## **Le Lion**



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

# lundi 6 mai

## JOUR 30

### JOUR 30 : DERNIÈRE COURSE

Les gens perdent des années de leur vie en refusant de perdre des heures de leur vie.

Michael Lewis

C'est aujourd'hui le dernier jour du cycle de la Lune : le lièvre lunaire va rentrer dans son terrier.

Pour clore ce cycle et laisser détalé le Lièvre devant vous :

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.

Éteignez la bougie et 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.

Comme l'invite la citation du jour, prenez un temps pour vous, pour dire au-revoir au Lièvre, pour vous retourner sur cette Lune un peu folle, mouvementée, secouante, qui vous aura fait courir à 100 à l'heure !

Demain, vous allez entrer dans la Lune des Amoureux. L'été est en chemin, et même si le Soleil brille de plus en plus fièrement et longuement, la Lune continue de veiller sur votre chemin, comme une compagne de route, douce et rafraîchissante.

Une autre énergie, une autre lumière lunaire, une autre promenade...

*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 :-)