

LA VOIX DES FEMMES

PARTAGE, SOUTIEN ET UNITÉ ENTRE LES FEMMES DE NOTRE MONDE





LA VOIX DES FEMMES

REVUE ANNUELLE 2017

Cette revue est pour moi, une tentative de sororité dans une société où la division est devenue maîtresse.

Mon cœur est heureux de voir que deux éditions précédentes ont pu paraître et que finalement nous avons réussi à créer la troisième. Il est bien de comprendre que cette revue ne se veut pas être un magazine, mais plutôt une manière de manifester la sororité et d'en prendre conscience.

Cette sororité, nous en avons toute besoin car elle nous permet, à nous les femmes, de trouver un refuge dans lequel nous n'avons pas besoin d'être dans la compétition ou dans la course à la vie individualiste.

Tantôt sous la forme d'un sourire, d'un message, d'une main sur l'épaule ou d'un regard de compassion, la sororité sait tout- à -fait se faufiler là où elle peut être accueillie et reconnue. À nous de la re-trouver et de la reconnaître. C'est pour cela que je suis heureuse que cette revue ne soit pas un magazine à lire entre deux trams.

Cette revue est ainsi le fruit d'une sororité qui timidement revient entre nos mains de femme. À nous d'en prendre soin comme une mère de son enfant.

Cette 3^{ème} édition porte sur l'élément Eau, le mouvement, la naissance, la danse, le yoga avec la contribution de thérapeutes, d'enseignantes et de chamanes qui apportent chacune leur regard particulier sur le mouvement, partie intégrante de la Vie.

Je remercie chaleureusement les femmes qui ont contribué à cette revue soit dans les articles et leur rédaction ou encore dans les publicités.

En vous souhaitant à toutes une lecture agréable et consciente.

Dans la reliance,

Samalie, fondatrice de la revue

Virginie, éditrice de la revue

CONTACT

revuelavoixdesfemmes@gmail.com



L'EAU MÉDECINE

Par Nadiya Nottingham

Nadiya Nottingham est praticienne chamanique et professeur de Chi-Gong depuis plus de 25 ans. Elle vit à New-York, aux USA. Originaire d'Irlande, la pluie et l'océan ont été sa première source d'inspiration.

www.nadiyanottingham.net

Les cultures chamaniques parlent de l'eau comme de la première médecine. En occident aujourd'hui, peu d'entre nous avons la notion de la valeur de l'eau. Nous tournons le robinet et voilà. Pourtant, selon centre de contrôle des maladies, 780 millions de personnes n'ont toujours pas accès à l'eau potable ou à des conditions sanitaires acceptables.

Malgré les immenses avantages que nous avons, nous abîmons notre relation avec ce précieux élément en jetant des tonnes de plastique dans les océans et les rivières, en lavant nos corps, nos vêtements, nos voitures avec des produits alourdis de produits chimiques. Nous utilisons des fertilisants sur notre terre que nous ingérons ensuite dans notre nourriture et qui coulent ensuite dans la nappe phréatique et empoisonne les poissons et les oiseaux.



Honorer l'eau. Pourtant tout n'est pas perdu. Nous avons les outils en main pour renverser la tendance. Dès notre enfance peu d'entre nous ont été éduqués sur le vrai miracle de la vie qui vient à l'origine de ce liquide exquis qui sourd de nos reins, de nos larmes, de nos chagrins et de nos rires.

Cela commence à la maison. Nous pouvons transmettre à nos enfants le respect de l'eau que les cultures chamaniques ont toujours eu. Imaginez donner à l'eau la révérence que nous donnons à un bon vin ou un bon repas. Honorer l'eau peut se manifester de la plus simple des façons, comme de lever votre verre en un toast de gratitude ou par un rituel plus élaboré, quotidien ou occasionnel. Il y a dix ans environ, j'ai commencé à placer un bol d'eau sur mon autel de méditation. Ce geste est un rappel que je suis moi aussi un récipient d'eau.

En médecine chinoise, les reins sont la source de notre Force Vitale originelle, notre ch'i. Nous sommes nés avec une certaine quantité de l'Esprit de l'eau et nous le dépensons tout au cours de notre vie. Au cours de notre existence, nos reins travaillent à garder nos eaux intérieures pures et à nourrir notre force de vie. De la même façon, notre Mère Terre garde ses eaux pures en les filtrant au travers des rochers. L'eau s'évapore ensuite, se condense sous forme de nuage et réapparaît, purifiée, sous forme de pluie. Nourrir notre Ch'i liquide intérieur et prendre soin des eaux de la terre sont un seul et même traité sacré.

Nous expérimentons actuellement un changement au rythme accéléré à tant de niveaux; politique, technologique, environnementale. La pression est forte sur notre corps physique et émotionnel pour garder l'équilibre face à ces changements si rapides. Afin de garder notre santé physique et mentale, prendre l'habitude de sanctifier nos corps comme des vaisseaux pour l'eau est essentiel, comme un rappel de notre ancrage intérieur.

En d'autres mots, nous portons tous en nous un océan, un corps d'eau qui s'active. Lorsqu'on contemple ce merveilleux mouvement, il paraît évident et naturel de créer un rituel pour honorer nos origines, peut-être même de faire le serment de prendre soin de ce miracle océanique à l'intérieur de nous.

L'eau métamorphose. Un saut quantique décrit un changement qui s'effectue en une nano seconde. Or l'eau a cette capacité. L'eau est métamorphose. Nous sommes ainsi également des êtres capables de transmuter.

Chacun de nous descendons d'une culture chamanique, les Maoris de Nouvelle-Zélande, peuvent, dit-on, parler aux baleines. Ces dons viennent-ils de notre vie aquatique originelle ?

Le Dr. Shubin parle de notre vie intra-utérine et de nos reins comme des restes de notre passé aquatique. Nous sommes l'eau, nous sommes les océans, les rivières et les cascades. Y-a-t-il en nous un nouveau saut quantique prêt à se libérer pour donner naissance à une nouvelle version de l'humanité ? Nous avons transmuté au cours des millénaires, peut-être sommes-nous également au milieu de gigantesques remous menant à la transmutation humaine.

L'Océan de nos origines Si nous nous dirigeons vers une nouvelle mutation dans un océan d'unité, alors la méditation et les prières envers l'élément eau me paraissent des rituels appropriés pour notre temps. Notre capacité à vivre ensemble est actuellement mise à l'épreuve ainsi que notre capacité à nous tolérer l'un l'autre, pourtant nous savons, au plus profond de nous, dans l'océan de nos origines, que nous sommes tous liés. Nous vivons et nous mourrons ensemble, nous nous abreuvons tous à la même coupe d'eau précieuse. En langue zulu, le mot pour l'eau est mamawata, Mère-Eau. Dans les faits, nous sommes tous issus du ventre de notre Mère Eau. Si nous la détruisons, nous ne pouvons naître. Levons notre verre de vie à l'eau et à chacun d'entre nous. Que tous les êtres vivants puissent connaître la douceur de l'eau fraîche!

Nadiya Nottingham

L'EFFET BALEINE

Québécoise, Jésabelle est la messagère du peuple de l'eau. Au terme d'un long parcours personnel, son chemin a finalement croisé celui des baleines avec qui une communication s'est établie. Elle offre aujourd'hui les messages qu'elle reçoit des peuples marins, pour l'éveil des gens de la terre et la guérison de la planète.

À 45 ans, Jésabelle apprend qu'elle est atteinte d'un cancer

à un stade très avancé avec 20% de survie. « Ce fut le choc de ma vie, raconte-t-elle, et là je savais que soit j'accomplissais ma mission de vie, soit je mourrais, il n'y avait pas de milieu. Alors j'ai fait un pacte avec mon âme : si vous voulez me donner une deuxième chance, guidez-moi pas à pas et je mènerai ma mission ».

Après un cheminement intérieur très profond, Jésabelle vend tout ce qu'elle possède et part avec son baluchon vers le Nord et... les bords de mer. Un nouveau départ pour un premier enjeu : guérir sa maladie et guérir sa vie.

Son port d'attache sera la Gaspésie, un haut-lieu énergétique proche des baleines qui viennent s'alimenter dans le golfe Saint-Laurent. Deux ans d'une vie solitaire ont accompli - par la persévérance, la recherche de solutions différentes et en prenant soin de l'ensemble de son Être - le miracle d'un cancer qui se guérit. Les médecins n'en reviennent pas et personne ne veut la croire, mais la réalité est pourtant bien là.

Pas à pas, dans le silence du cœur et au cœur du silence, Jésabelle écoutait la vie et communiait avec cette eau vivante. Elle affine lentement ses antennes et commence à ressentir en elle de fortes vibrations jusqu'au jour magique où les baleines ont croisé sa route, comme une évidence, comme un cadeau, comme un destin, et depuis ce jour elle n'est plus la même.





Les premiers mots sont reçus le 9 juin 2014 comme une enthousiasmante révélation: «Oui je t'ai choisie pour écrire à partir de ton coeur afin de te dévoiler les secrets de l'humanité. Sois présente en toi, chaque baleine a un message à te livrer. Tu as juste à écrire. Nous sommes là pour toi, l'humanité en a grandement besoin. Eveille-toi à ton cristal pour mieux rayonner la Lumière en toi afin d'illuminer tous ceux que tu croieras par la suite».

Alors, tout comme les baleines qui avancent, souffle après souffle, Jésabelle, jour après jour, reçoit l'enseignement des baleines sous forme de messages lumineux à diffuser au monde.

«Jésabelle est notre canal de Lumière, elle décode à une fréquence précise, comme si elle syntonisait notre poste de radio» précisent les baleines. Très vite de nombreuses initiations se posent sur le chemin. «Quand tu es en mer, nous le savons» lui disent-elle. Passe le phare, va jusqu'à telle île, jusqu'à telle bouée...» les baleines lui donnent d'authentiques rendez-vous, et à chaque fois elles se présentent et la magie opère. C'est alors que le projet "Effet Baleine" prend forme pour la diffusion de ces messages, pour lesquels il lui est demandé un enregistrement audio afin d'y inclure les fréquences des mots et de la voix.

«Tu es autorisée à parler de nous, les gens doivent connaître notre existence. Tu es notre porte-parole, notre voix, nous t'avons choisie» rajoutent-elles.

La vie des baleines, et des dauphins, n'est toujours pas un long fleuve tranquille et joyeux et le peuple marin n'hésite pas à rappeler qu'on les décime volontairement et qu'elles vivent dans des « mers malades ». Que ce soit par les chasses officielles (Japon, Norvège, Islande, îles Feroe...), par les ondes sonores à hautes fréquences des navires militaires, par les vibrations phoniques des industries en mer comme le pétrole ou par les plastiques dans les océans.

Elles nous informent qu'elles ont besoin d'être un certain nombre sur la Terre pour accomplir leurs importantes missions. Et elles n'oublient jamais de remercier les personnes et les associations qui s'attachent à les défendre. Pour Jésabelle, la messagère des baleines, cette situation n'est pas sans issue, et des co-crétions se sont ainsi mises en place

- avec les baleines elles-mêmes d'ailleurs!
- pour changer la donne.

Alors, si vous sentez un appel au fond de vous, allez-y, plongez ! D'ailleurs les baleines elles-mêmes lancent des appels à l'action «Si nous nous unissions pour nettoyer cette planète, elle se régènerait en un temps record! ».

Les messages des baleines sont à retrouver sur :

www.effetbaleine.com

Jésabelle organise également des voyages en groupe sur les océans à la rencontre de ces mammifères marins.



Se relier à son essence ...

- Bénédiction de l'utérus
- Soins et guidance de l'âme
- Soins intuitifs personnalisés
- Harmonisation des chakras

www.akunia.ch

Formations, ateliers et soins
Rue Victor-Tissot 22 / Bulle
T. 079 364 98 46



Et pourquoi pas un peu plus d'extase dans votre vie sexuelle ?

A l'aide de pratiques simples, apprenez comment avoir plus de sensations et vous autoriser à ressentir pleinement.

Demander ce qu'on veut,
savoir dire non, oser dire oui.



Et vivre une sexualité qui vous correspond
et donne tout son sens au mot plaisir.

Romaine Kohler

Vivre son corps et sa sexualité

W: romainekohler.ch
E: info@romainekohler.ch
T: +41 79 265 80 61

Fribourg, Lausanne
Bienne et Zurich

Et maintenant je danse !

Priscilla Brühlhart, de son nom de scène Gauri, danse la vie au travers de l'art exigeant de la danse indienne kathak. Elle nous initie ici à cet art sacré, véritable pont entre le ciel et la terre.

Le kathak est né dans les temples du nord de l'Inde il y a plus de quatre mille ans. Il a évolué jusque dans les cours des maharajas et empereurs monghols pour devenir aujourd'hui une danse classique majeure de l'Inde du Nord présentée sur scène dans le monde entier.

Le kathak, à son origine, était un art sacré représenté dans les temples hindous afin d'interpréter les différents Dieux de la mythologie indienne. Plus tard lors de l'occupation du bord du Ganges par les Moghols, les Seigneurs en firent une danse de cour.



Le kathak fait appel à un langage codifié avec des syllabes afin que les musiciens, plus particulièrement le joueur de tabla, puissent communiquer et exécuter des rythmes en commun avec le danseur. Les mudras sont des gestes codés des mains et les chevilles des danseurs sont entrelacées de Ghungheros (grelots) qui deviennent un instrument à part entière. Chaque mouvement est répertorié dans un livre sacré « Nathya Sastra ». En Inde la musique et la danse classique sont des arts sacrés et les instruments le sont également. Ils sont considérés comme un lien entre la vie humaines et la vie des Dieux dans la mythologie indienne. Ils sont comme un outil, un lien spirituel entre deux mondes.

QU'EST CE QUE LA DANS KATHAK VOUS A APPORTÉ ?

Le kathak est ma vie. J'ai eu le coup de foudre lors d'un stage à Genève organisé par les ateliers d'ethnomusicologie, où j'ai d'ailleurs rencontré mon Maître Pandit Ravi Shankar de Bénarès auprès de qui je me suis formée durant 6 années. Je danse le kathak depuis plus de dix ans et mon parcours est totalement atypique.

J'ai la chance que mon Maître m'aie transmis cette héritage millénaire que je partage aujourd'hui en Inde et partout où j'en ai l'occasion. Pour moi cette danse est une évidence, mon chemin de vie. Elle m'a permis de m'épanouir de m'exprimer et d'avancer tant professionnellement que personnellement.

Quand je danse, je le fais comme une offrande. Il y a aussi un côté méditatif et bien sûr! beaucoup de joie. Il y a une dimension profonde et altruiste qui peut surprendre pour un art visuel. J'ai reçu mon nom Gauri (Déesse indienne - femme de Shiva) de mon Maître et c'est devenu mon nom de scène. J'ai eu la chance de danser sur des scènes indiennes de renom en Inde et je donne régulièrement des performances en Suisse.

Les prochaines performances de Gauri en Suisse sont à retrouver sur son site :

www.priscilla-bruelhart.com

Quand les bébés nous parlent...

Et si les bébés ne voyageaient plus seuls dans leur bulle? Dans son Espace Voix Animée, à Pringy, Rebekka Specht propose de vivre la grossesse autrement. Cette thérapeute, spécialisée dans la guérison par la voix, apprend aux futures mamans à communiquer avec leur enfant.

www.rebekkaspecht.ch



1. QUEL ACCOMPAGNEMENT PROPOSEZ-VOUS AUX FUTURES MAMANS ?

J'utilise la voix et les sons pour leur apprendre à dialoguer avec leur bébé. C'est un voyage en plusieurs étapes, où je les aide à développer leur intuition, à écouter leur corps, et à apprivoiser les transformations qui se passent en elles. Mon rôle est également de créer un pont entre la maman et l'enfant à venir, afin qu'il se sente entendu dans ses besoins.

2. QU'EST-CE QUI VOUS A AMENÉE À SUIVRE CETTE VOIE DIFFÉRENTE ?

Je suis une «intuitive» et, lorsque je fais un soin énergétique, je me laisse guider. J'ai constaté que de nombreux blocages étaient liés à la période in utéro. Arrivées à l'âge adulte, beaucoup de personnes reproduisent les mêmes schémas de souffrances, les mêmes scénarios de conflit qu'au tout premier jour de leur existence. Je me suis alors demandé ce que je pouvais faire avec l'idée de ne pas attendre que les enfants soient nés pour agir.

3. COMMENT PERCEVEZ-VOUS LA GROSSESSE ?

La grossesse est une initiation qui permet à la femme de se reconnecter à sa puissance. C'est un enfant qui naît, mais c'est aussi une maman qui voit le jour. C'est un rite de passage puissant. Attendre un bébé, c'est également lui prêter une chambre de sa maison intérieure. Il faut la nettoyer, la ranger pour la rendre accueillante, comme lorsque l'on reçoit un ami cher.



4.

DE QUELLE MANIÈRE PEUT-ON COMMUNIQUER AVEC SON BÉBÉ ?

Il s'agit de créer un espace d'écoute intérieure, grâce à la détente, la méditation ou la visualisation. La communication entre la future maman et le bébé passe également par les réactions du corps, les rêves, voire même les odeurs. Certaines femmes me disent qu'elles n'entendent et ne voient rien, aussi, je leur demande ce que leur corps ressent car l'enfant tente toujours d'entrer en contact. Et il peut le faire de nombreuses manières.

5.

AVEZ-VOUS UN EXEMPLE ?

Au début de la grossesse, la future maman peut manifester certains maux, tels que des nausées. Il faut alors essayer de comprendre ce que l'enfant tente de communiquer. Par exemple, si on désire un garçon et que c'est une fille qui s'annonce, cela crée peut-être chez le bébé une résistance, des tensions intérieures.. Chaque symptôme à sa propre histoire.

6.

COMMENT AIDEZ-VOUS CES «ENFANTS EN DEVENIR» LORSQU'ILS RENCONTRENT DES DIFFICULTÉS ?

À travers les sons et mon ressenti, je vais les aider à se libérer des blocages ou des peurs. Lorsqu'une personne se sent entendue et respectée dans ses besoins, elle peut poursuivre tranquillement son chemin de développement. Dans le cas contraire, elle risque d'éprouver de la colère ou se retirera dans sa bulle. Les bébés ont ce même fonctionnement.

7.

SERAIENT-ILS EN MESURE DE RESSENTIR TOUT CE QUI SE PASSE À L'EXTÉRIEUR ?

Le fœtus vit dans un monde de sensations, où chaque contraction, chaque tension constitue un dialogue entre lui et le monde du dehors. Pour vous donner un exemple, une femme enceinte de cinq mois a dû être hospitalisée d'urgence pour une appendicite, et quelques jours plus tard j'ai senti que quelque chose n'allait pas. Lorsque je me suis relié à lui, j'ai constaté qu'en ressentant les spasmes, il a eu la sensation sa mère le rejetait. Il a donc fallu le rassurer.

8.

QUE PEUVENT FAIRE LES FUTURS PARENTS ?

Il est essentiel de parler au bébé, de lui raconter les événements du quotidien, l'histoire de la famille, du couple, et même de lui décrire son futur lieu de vie, comme s'il était déjà là. Ces échanges vont l'aider à mettre des images sur ce qu'il ressent depuis son monde intérieur. Et il y répondra par des changements de position.

9.

VOUS APPRENEZ AUX FEMMES À UTILISER LEUR VOIX, À PRODUIRE DES SONS. EST-CE UNIQUEMENT POUR COMMUNIQUER AVEC LEUR BÉBÉ ?

La bouche et la gorge sont reliées au col de l'utérus. En produisant des sons, en laissant la voix circuler librement, cela favorisera la dilatation du col au moment de l'accouchement. Au contraire, si une femme se crispe durant les contractions, si aucun son ne sort de sa bouche, il y aura davantage de résistance, de douleurs.

10.

UNE SEMAINE AVANT LE TERME, VOUS PROPOSEZ UNE BÉNÉDICTION D'ACCOUCHEMENT. QUEL EST CE RITUEL ?

C'est un moment de communion, où je demande à la future maman de s'installer confortablement chez elle et de se relier à son bébé, pendant que je travaille à distance. Je vais appeler des forces féminines et demander de l'aide à toutes les femmes qui ont déjà donné la vie afin que la future maman puisse se sentir soutenue énergétiquement durant l'accouchement. Cette bulle lui permettra également de s'élever vers l'âme de son enfant et d'aller à sa rencontre. Ce n'est plus : j'attends que mon bébé arrive, mais je fais la moitié du chemin vers lui!

11.

ET UNE FOIS QUE LE TRAVAIL COMMENCE ?

Là aussi, j'œuvre à distance. Je vais d'abord nettoyer énergétiquement la



chambre ou la salle d'accouchement, afin que cet espace soit libéré de toutes peurs, souffrances, douleurs ou mémoires. Je me relie ensuite au couple, et à l'enfant, afin de ressentir où il en est sur le chemin. Pour certains bébés, le moment de la naissance ressemble davantage à un toboggan vertigineux, pour d'autres, c'est un chemin sinueux, avec des moments d'hésitation et de peur. Je suis donc là pour les aider à vivre cette transition, les rassurer.

12.

JUSTEMENT, QUELLE EST LA PLACE DU PÈRE DURANT L'ACCOUCHEMENT ?

Il a un rôle protecteur. La femme a besoin de sentir l'homme dans sa puissance pour s'abandonner. Imaginez que vous accouchez dans la nature, parmi les bêtes sauvages. C'est l'homme, le guerrier, qui va protéger cet espace, sachant que la femme et l'enfant seront très vulnérables. L'homme peut également servir d'intermédiaire entre le corps médical et la femme, car il sait ce dont elle a besoin, s'il se met dans une écoute silencieuse. Cependant, à l'hôpital, il se retrouve souvent à l'écart.

13.

LES FUTURES MAMANS MANQUENT-ELLES ÉGALEMENT DE CONFIANCE ?

Elles savent d'instinct ce qui est bon pour elles et leur enfant. Mais souvent, elles ne se permettent pas cette écoute, et elles doutent de leurs capacités. C'est à elles de conquérir cette confiance, de se relier à leur intuition afin de recevoir les informations dont elles ont besoin. Les médecins devraient également leur permettre d'aller à leur propre rythme au moment de l'accouchement, et leur redonner



cette puissance.

14.

VOTRE ACCOMPAGNEMENT PREND-T-IL FIN LORS DE L'ARRIVÉE DU NOUVEAU-NÉ ?

Après un accouchement, je recommande aux femmes de nettoyer leur utérus, afin qu'il demeure propre énergétiquement. Un soin approprié permet en effet d'éliminer les mémoires et les résidus dans ce lieu de création, ce sanctuaire... Car c'est ici que le monde spirituel se manifeste dans la matière!

Interview réalisé par Martine Leiser
Journaliste indépendante
martine.leiser@hotmail.com

Le Yin Yoga

Marta Duran enseigne le Yin Yoga à Lausanne et Martigny. Pratique encore peu répandue en Suisse, le Yin Yoga émergea vers 1970 aux USA, avec Paulie Zink, expert en arts martiaux et maître de Yoga taoïste (Tao Yin).

LE YIN YOGA, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Au début, le Tao Yin, dérivé de la médecine chinoise, consistait en une série d'exercices statiques, coucher/assis visant à cultiver l'Énergie Vitale dans le corps. Celui-ci évolua lorsque Paulie Zink découvrit que le Yoga améliorait ses performances en Kung Fu. Dès lors, il enseigna son propre style, fusion de ces disciplines. Plus tard, deux disciples, Paul Grilley et Sarah Powers contribuèrent à l'essor du yin yoga actuel.

Le terme «Yin», renvoie au Tao, ce chemin en quête d'Harmonie et d'Unité, à l'image de la Nature. En observant Mère Terre, on constate que celle-ci est un état d'équilibre grâce à la co-existence et l'interaction de forces dualistes Yin-Yang (descendantes et ascendantes: froid-chaud, lune-soleil, etc...) qui, loin de s'opposer, sont complémentaires et nécessaires au maintien d'un perpétuel mouvement et équilibre au sein du Cosmos.

En Yin Yoga, rien de spectaculaire ! Les séances s'effectuent sur un mode méditatif lent, assis ou couché avec diverses flexions/torsions, l'enjeu étant de laisser agir la gravité du corps et relâcher les muscles-YANG pour se connecter aux



tissus conjonctifs-YIN plus profonds (tendons, fascias, ligaments).

Dès lors, l'occasion nous est donnée de renouer avec la profondeur du souffle promouvant apaisement du corps et de l'esprit. Le mental se relâche et chemin faisant, nous devenons spectateurs de ce corps qui se déploie à son rythme et non sous contrôle, ainsi que des émotions susceptibles de jaillir...

QU'EST-CE QUE LE YIN YOGA VOUS A APPORTÉ ?

Je suis de nature dynamique, le Yin Yoga m'a réconciliée avec la «passivité» considérée jusqu'alors péjorativement.

Il m'a enseigné que malgré l'inaction apparente, à l'intérieur, dans l'obscurité, un processus magique s'opère si l'on s'accorde écoute, accueil et patience. La bienveillance, la tendre sérénité qui fleurit en moi lors de la pratique me séduisent tout comme sa profonde introspection: cette occasion de s'explorer au-delà de l'aspect physique de l'asana, pour plonger dans les méridiens, les organes et les émotions: laquelle surgit? Que suscite-t-elle en moi? Quel est son message? Comment la traverser?

Par sa douceur, le Yin Yoga m'accompagne sur le tapis et dans la vie, pour cultiver mes qualités féminines: accueillir émotion/expérience avec compassion, lâcher prise sur le contrôle, la lutte et la force, être et accepter ma nature délicate plutôt que de la nier. Puis, il est aussi devenu mon allié pour m'aligner aux énergies cycliques de Mère Terre et ainsi cheminer avec fluidité, quiétude et sagesse intérieure dans le mouvement de la Vie.

Marta Duran
076 346 95 28

www.massagethai.sitew.ch



L'HISTOIRE

La danse Téhima a été créée par Tina Bosi, chorégraphe et ostéopathe, sur la base de documentations antiques et médiévales, avec la complicité de Frank Lalou. Le texte principal sur lequel se base cette gestuelle est le livre de la création (Sepher Yetsira, version Gra-Ari), selon lequel chaque lettre est en lien avec le cosmos et correspond à un organe ou une partie du corps.

LA DANSE TÉHIMA, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La Téhima, Harmonie en hébreu, est un ensemble de postures en mouvement qui répondent aux 22 lettres de l'alphabet hébraïque. Cette gestuelle est liée à la symbolique, la calligraphie et la dynamique de chaque lettre. Par des mouvements en spirale, la Téhima stimule le glissement des tissus corporels qui entourent chaque organe, glande, muscle, ligament. En offrant aux contenants la possibilité de s'allonger et se détendre, les contenus (organes, glandes) retrouvent leur mouvement physiologique et un bon fonctionnement physique et énergétique. Travaillant sur l'ensemble des chaînes musculaires, la colonne vertébrale et la cage thoracique, cette gestuelle offre la possibilité de réajuster son schéma corporel.

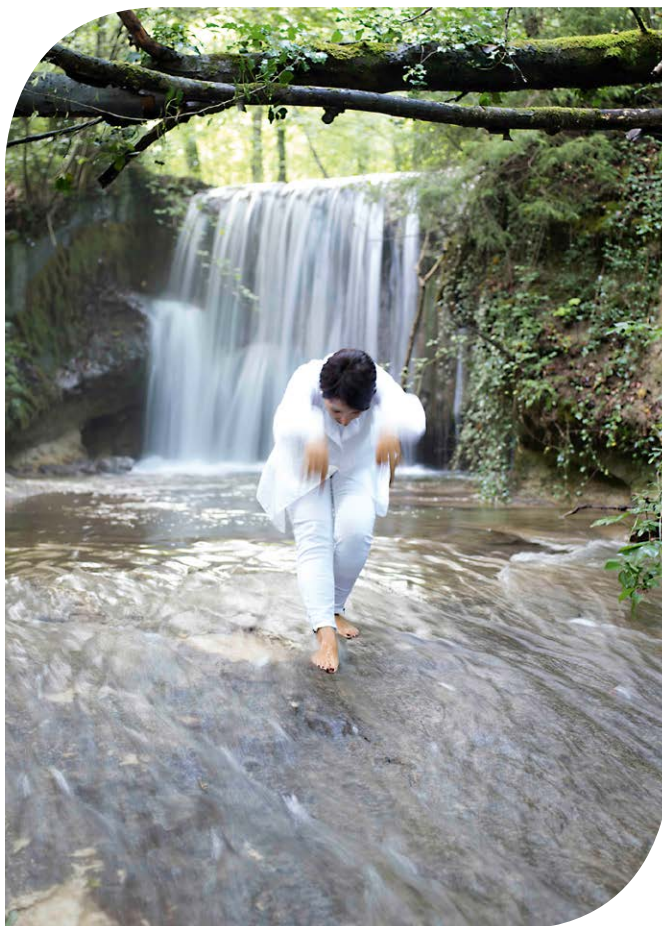
Chaque geste s'accompagne d'un mouvement respiratoire, pas un espace n'oublie de respirer. La Téhima se pratique debout. Plus la chorégraphie de chaque lettre sera intégrée et les gestes fluides, mieux l'espace sera habité. Ce rapport, toujours plus conscientisé, du corps dans l'espace, nous invite à réfléchir sur l'équilibre fondamental du don et de la réception. La Téhima nous offre ainsi un geste déployé, rythmé, donnant de l'appétit à notre corps, de la curiosité à nos sens, du souffle à nos espaces, nous poussant vers un devenir s'ouvrant aux dimensions de l'esprit. Elle est aussi une philosophie qui voit dans l'alphabet un chemin initiatique.



Lettres et Arabesques

Luigina Lamacchia pratique La danse Téhima, méditation en mouvement des lettres hébraïques, et donne des cours en Suisse Romande.

www.tehima.ch



QU'EST CE QUE LA DANSE TÉHIMA VOUS A APPORTÉ ?

J'ai rencontré les lettres hébraïques dans le mouvement lors de mon premier stage de Téhima, en 2008. Cette dimension thérapeutique du verbe a confirmé ce que j'ai appris lors de ma formation en ayurveda : les mots ont une vibration qui influence le circuit énergétique de notre corps. Mais avant les mots, chaque lettre est un livre ouvert qui nous permet d'avancer sur notre chemin de Vie. Et quelle joie de pouvoir les calligraphier dans l'espace...en dansant! »

Luigina Lamacchia

La vie dans la bulle

Le Docteur Newton a fondé à Hyderabad, en Inde, the Life Research Academy, dédié à la guérison et à l'éducation. Doté d'une formation de psychothérapeute, Dr. Newton utilise également la rebirth therapy, l'inner child therapy, la constellation familiale et la past life regression pour faire toute la lumière sur les conditionnements dont nous pouvons être victime avant notre naissance. Laissons-lui la parole...

www.liferesearchacademy.com

Un facteur très clair, qui ressort des recherches menées dans plusieurs pays sur la question, est que le stress, c'est-à-dire des pensées ou des émotions qui ne reflètent pas un état de sérénité, influencent le bébé et qu'il y a à cet égard un manque d'éducation général sur ce que signifie être enceinte.

Émotionnellement, une femme enceinte est extra-sensible et un petit déclic peut déclencher une avalanche d'émotions. Selon mon expérience, 80% des fœtus sont impactés dans l'utérus, ainsi il est important de retracer les mémoires qui proviennent de la vie intra-utérine. Ceci est particulièrement important durant les trois premiers mois de la grossesse.

Il peut y avoir, par exemple, un manque de soutien de la part du père ou de la famille, des soucis financiers, des relations tendues entre le père et la mère, de la colère ou de la tristesse. Ces facteurs vont générer chez la maman les fameuses hormones du stress qui, chimiquement vont se transmettre aussitôt au fœtus et provoquer des contractions, forcer l'enfant à changer souvent de position ou, dans le pire des cas, amener à une fausse couche.

Le bébé peut ne pas se sentir assez aimé, si par exemple la maman envisage un avortement. ce stress est immense et le bébé ne va pas se sentir en sécurité et se sentir rejeté. Les conséquences peuvent être une fausse couche, une naissance prématurée ou une position du bébé qui rend l'accouchement difficile. Pour lui en effet, le message sera que le monde est hostile, la vie une lutte et qu'il n'est pas le bienvenu, qu'il n'y a pas d'amour pour lui dans ce monde.

PRATIQUES RECOMMANDÉES

Ici, à la Life Research Academy, nous enseignons aux mères à méditer, pour calmer leur esprit et leur enseignons la communication pré-naissance. La maman pourra par exemple parler à son bébé et s'exprimer en ces termes: "quelques soient mes peurs, elles m'appartiennent. Toi, tu es en sécurité, maman t'aime tellement! Tu es le bienvenu et je t'attends avec impatience".

Une autre technique que nous enseignons est d'imaginer une bulle protectrice autour de la maman et des affirmations à répéter, comme un antidote pour contrer les peurs et les pensées perturbatrices: "je suis en sécurité, mon bébé est en sécurité, j'accueille mon bébé dans ce monde magnifique". Les mères ont la responsabilité de garder le contrôle sur leurs pensées et leurs émotions.



Le yoga pré-natal est également une merveilleuse façon pour la maman de préparer ses muscles à l'accouchement et d'avoir confiance en son corps, car il existe également beaucoup de peurs liées à la capacité de leur corps à s'adapter aux changements à venir.

Nous recommandons également aux mères de passer du temps dans l'eau, ce qui la relaxe et nettoie son corps émotionnel, de lire des livres qui l'inspirent et de s'entourer de musique relaxante. La vibration du son a une forte influence. Si on fait écouter au bébé la même musique après sa venue au monde, cela va également le calmer et le replacer dans le même espace de bien-être de sa vie d'avant.

CONSEILS POUR LA SALLE D'ACCOUCHEMENT

Une musique appropriée est importante. Le bébé est fortement impacté par le volume sonore, une lumière trop forte ou une température trop élevée. Ses 5 sens sont si délicats que le fait d'entrer dans ce monde bombardé visuellement et entouré de personnes qui parlent trop fort génère un stress violent.

De la même façon, retirer le bébé de sa mère même pour quelques minutes n'est pas recommandé. Les premières minutes après l'accouchement sont extrêmement importantes, l'enfant doit rester couché sur le cœur de sa mère, la seule source de sécurité. Et il y a tant à dire sur l'influence des produits chimiques injectés à la mère lors de l'accouchement. N'oublions pas qu'ils sont transmis via le cordon ombilical au bébé. Notre technologie est trop invasive, il est important de revenir en arrière et favoriser un environnement plus propice et naturel.

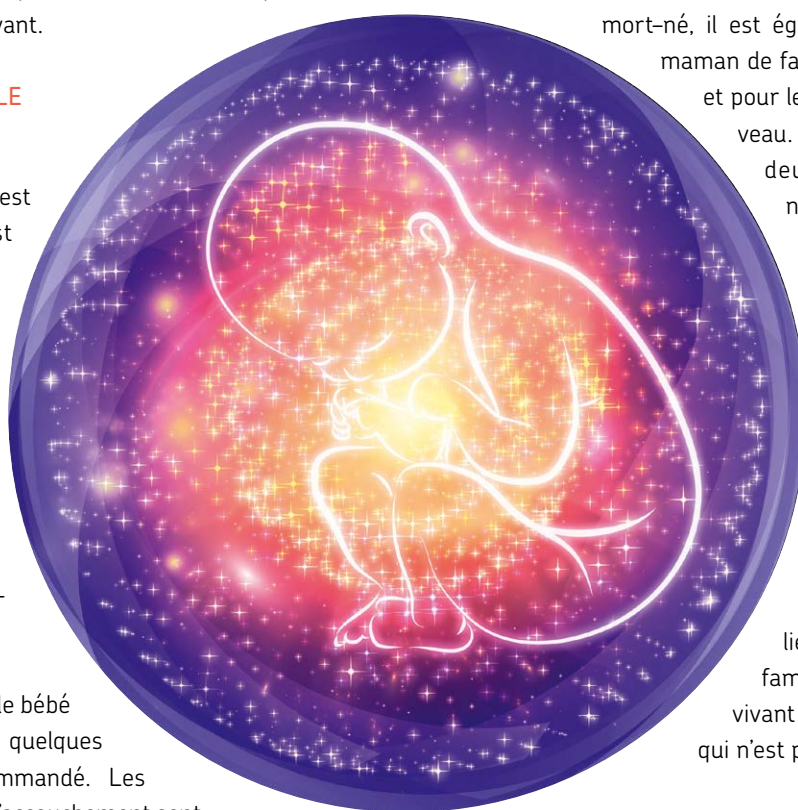
Le cordon ombilical par exemple ne devrait pas être coupé trop tôt. Il est source de nutrition et provoque également un choc supplémentaire pour le bébé. Nous recommandons d'attendre au moins 5 min. Il est important à mon sens que l'équipe médicale fasse preuve de plus de patience.

Dans ce même ordre d'idée, dans la mesure du possible, une naissance naturelle est essentielle. Avoir recours à une césarienne a ses conséquences. D'une part l'enfant décide du moment de son entrée dans le monde. Un changement de date et de temps mène à un changement de karma. Mais aussi, l'expérience m'a montré que les enfants nés par césarienne, lorsque cela n'était pas forcément nécessaire, font naître dans l'esprit de l'enfant un sentiment inconscient de culpabilité (j'ai fait souffrir ma mère) et une faible estime de soi peut se développer en grandissant.

Dans les cas d'avortement, de fausse couche, ou d'enfant mort-né, il est également important pour la maman de faire le deuil pour elle-même et pour le cas où elle enfante à nouveau. Aider la maman à faire le deuil de l'enfant perdu est nécessaire. Si elle est à nouveau enceinte, il est possible que le fœtus garde une empreinte de ce qui s'est passé précédemment et que la connexion d'amour avec sa mère en soit entravée. Nous utilisons ici une merveilleuse technique, la constellation familiale. Il s'agit de rétablir le lien manquant dans l'arbre familial, pour éviter que l'enfant vivant ne porte le fardeau de celui qui n'est pas né.

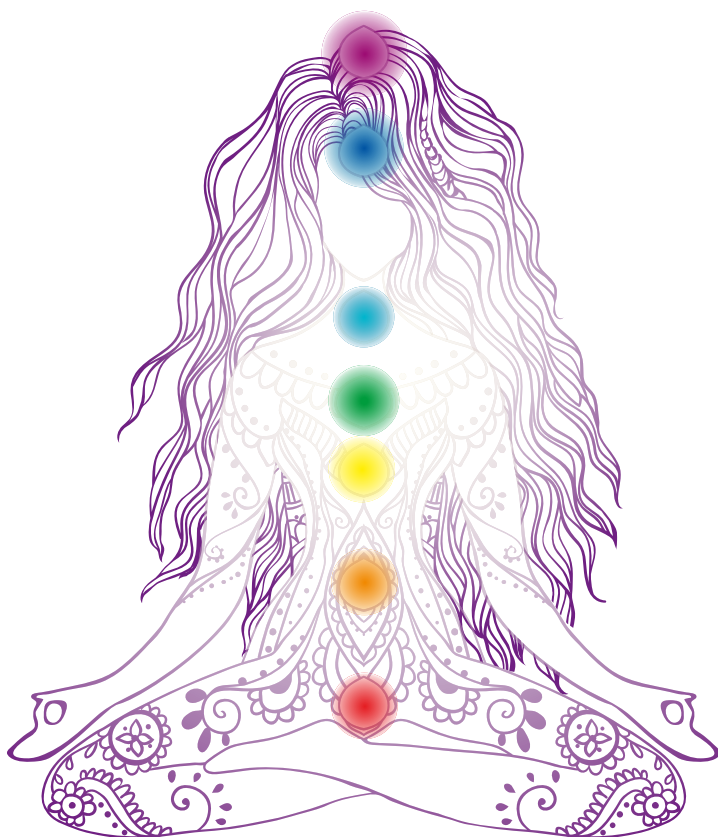
Bien sûr notre académie n'est pas réservée aux mères mais à toute personne qui souhaite guérir d'anciens traumatismes logés dans l'inconscient.

Dr Newton



Yoga Kundalini

Sophie Dufour, enseignante, nous parle ici du yoga kundalini et de ses bénéfices. Un art à découvrir..



QU'EST CE QUE LE YOGA KUNDALINI?

Le yoga Kundalini est un yoga puissant qui au travers de sa pratique corporelle, respiratoire et méditative amène un équilibre complet au niveau physique, mental, émotionnel et spirituel. Il éveille, stimule l'énergie vitale basée sous le nombril appelée Kundalini et travaille sur tous les corps dont nous sommes composés autant physiques, énergétiques, mentaux que subtils. Rapide dans ses effets et transformations, il offre au travers de sa pratique d'expérimenter et traverser les situations de notre vie avec conscience et créativité.

Les enchaînements sont accessibles à tous, indifféremment de l'âge, de la forme physique ou de la culture. Il n'y a ni débutant, ni avancé, chacun est le bienvenu sur le chemin pour accueillir ce qui est ou ce qui a besoin d'exister.

Yogi Bhajan disait "Il existe 84 postures de yoga, et chacun, occidental comme oriental, les a toutes expérimentées dans le ventre de sa mère pendant la grossesse. Donc, vous êtes de toute façon des yogis!"

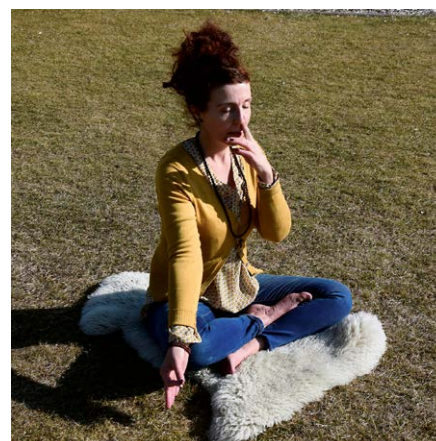
Sa pratique régulière renforce le système immunitaire, lymphatique et nerveux. Elle agit sur la chimie du sang, le système endocrinien, et les fonctions cérébrales, vous rendant lucide sur les conséquences de vos habitudes, éveille votre potentiel et régénère vos corps.

QU'EST-CE QUE LE KUNDALINI YOGA VOUS APPORTÉ?

J'ai débuté le yoga Kundalini, il y a une dizaine d'années. À cette époque, j'étais souvent bousculée par des pics émotionnels et un mental hyperactif. Rapidement sous pression, je me déchargeais en pratiquant des activités physiques. Ma première expérience en yoga kundalini m'a apporté un ancrage puissant à la terre et au cosmos. Mon corps physique, mon mental, mon esprit ne faisaient qu'un! Quel bonheur! Mon énergie vitale augmentait et mon quotidien s'améliorait.

Le yoga Kundalini est vivant et c'est ce que j'aime dans sa pratique. Il laisse rarement indifférent! Des émotions, des limites physiques ou mentales se présentent. D'abord vous résistez puis vous apprenez à accueillir l'instant, à accepter ce qui est et laisser se dissoudre le schéma. Vous glissez dans la transformation.

C'est la force de cet art. Il crée un équilibre qui influence positivement toutes les facettes de notre vie, autant personnelle, familiale que professionnelle. Je me sens aujourd'hui en meilleure forme physique, je canalise mieux mes émotions et les périodes de stress sont traversées avec sérénité. Je suis aussi devenue plus consciente de ce qui se passe autour de moi ainsi que de ma capacité à donner et recevoir de l'amour.



Sophie Dufour
079 648 59 90

Cours à Lausanne:
www.espace-emeraude.ch

Vevey:
cristina@alivecenter.ch

Kundalini Yoga

Yogapass
cours illimités
hebdomadaires
semestriel, mensuel ou annuel

Yogatelier
workshops mensuels
à thème
vendredi soir et
samedi ou dimanche

**Yoga
Bien-être**
semaine de
ressourcement
sur l'île de Gozo
petite sœur de Malte

Cristina • 076 529 75 70 • cristina@alivecenter.ch
 Alive Center • Ancienne-Monneresse 1b • 1800 Vevey

alive center. 



INSTITUT ESSEN'CIEL
 ESTELLE GUIGNARD MEINEN
 Esthéticienne CFC

SOINS ENERGETIQUES ET HOLISTIQUES

Soins visage aux huiles essentielles
 Chromathérapie
 Soins cristaux
 Massages corps
 Reiki, Harmonisation

www.institut-essenciel.com
 Rue de l'église 4, 1122 Romanel-sur-Morges, +41 (0)79 786 79 16





L'Essence Femme

Parfum
Jéveïl

un rituel pour sublimer sa féminité

une gamme consciente et dynamisée · parfum · huile · huile intime

précieux mélanges artisanaux aux huiles essentielles pures et naturelles, les produits *L'Essence Femme* invitent à célébrer la beauté de sa féminité par les rites parfumés : à connecter et libérer le pouvoir créateur de son énergie cyclique et lunaire et vivre une relation harmonieuse avec les manifestations de son corps et de ses cycles afin d'en utiliser les énergies de façon créatives.

www.parfumdeveil.ch

Bulle de Sérénité



Espace thérapeutique

Massages • Réflexologie • Rebutologie

Soins énergétiques • Massage bébé

A cœur de vous faire découvrir
un moment de bien-être, de plénitude et de relaxation,
je vous propose de créer une séance personnalisée et adaptée
à tous les âges.

www.bulledeserenite.ch

Barbara Leggiadro-Frank • La Levratte 2 • 1260 Nyon

✉ bulledeserenite.ch@gmail.com

☎ 079/773 11 08



Espace Armonie vous propose:

Kundalini Yoga - *cours collectifs*
- *cours individuels*
- *cours prénatal*
- *cours maman-bébé*

Yoga des hormones
Réflexologie
Reiki
Bains de gong
Soins vibratoires

Jai Krishna Katia Alunni - Ch. de St-Georges 12 - 1020 Renens
076 399 69 96 - info@armonie.ch



espace emeraude

D'un point de vue thérapeutique, la santé de la femme passe par trois points principaux:

- Une santé physique saine qui va se pratiquer par de la relaxation, yoga et alimentation équilibrée.
- Une santé psychique équilibrée va se pratiquer par le silence, la méditation et la pensée positive
- Une santé de l'âme découle du fait d'avoir de réelles bonnes intentions pour soi et pour les autres.

Je vous accompagne dans toutes ces pratiques afin de retrouver une santé corps-esprit-âme de la manière suivante:

- Des séances individuelles de relaxation guidées avec enregistrement personnalisé.
- Des séances individuelles de soin pour harmoniser la matrice, qui se font en général après un accouchement, une opération, pendant une grossesse ou pour améliorer le désir intime.
- Des massages intuitifs à l'huile, pour relaxer le corps et l'esprit.
- Des ateliers de yoga avec une approche douce pour le corps.
- Des ateliers de développement personnel afin de retrouver une énergie saine et sereine.

Samalie est une thérapeute en développement personnel : l'une de ses branches est spécialement dédiée aux femmes. Femme indépendante dans sa profession et mère de deux

enfants, ses expériences au sein de la société pour trouver cet équilibre lui ont permis de pouvoir tendre la main à d'autres femmes afin de vivre pleinement cette féminité.



Samalie Genoud
www.espace-emeraude.ch
Tél : +41 (0)76 244 32 84

**Lausanne
Carouge
Farvagny
Bulle**



Fondatrice de la revue, Samalie Genoud œuvre en Suisse romande dans différents centres de soin. Créatrice de l'espace Émeraude, de l'association Femme sacrée et Reiki Unitaire et enseignante de yoga kundalini, elle anime des stages d'éveil de la conscience dans le domaine de la guérison énergétique et quantique, le féminin sacré et la libération de soi pour accéder au Divin.

www.espace-eneraude.ch

Je remercie Virginie Claret, éditrice de la Voix des Femmes, qui a fait voyager la revue dans différents endroits du monde et qui a rempli d'énergie la préparation du magazine.