

Prendre soin de soi en tant que Femme



En ces temps où les regroupements de femmes se créent de plus en plus, où les chiffres sur les violences faites aux femmes dans le monde libèrent la parole, chaque femme a besoin de prendre soin d'elle à un niveau individuel. Une pratique saine et une posture intérieure sont des invites à bâtir une société nouvelle.

Dans ma pratique holistique, je tiens compte du corps physique, de l'énergie qui le traverse, des émotions, de l'ouverture du cœur, de la force du mental et de la connexion avec l'environnement et le monde spirituel. L'âme est venue faire une expérience sur Terre et son véhicule est le corps. Alors commençons par ce corps féminin en sachant comment il est

fait, quelle est l'énergie qui le traverse pour vivre une vie de femme épanouie. Je vous propose une pratique en 3 temps :

Faire alliance avec ses organes féminins

Durée : 7 mn, plus si vous le désirez

Objectif : cet exercice vous aide à connaître votre corps féminin et ses organes, à leur insuffler de l'énergie pour qu'ils soient en bonne santé.

Emplie de votre force féminine, vous améliorez et conservez une bonne santé. Être en accord avec son corps de femme développe tous ses potentiels de vie harmonieuse, de relations satisfaisantes, de sexualité épanouie, de réussites de projets.

- Choisissez un endroit propice au calme.
- Mettez l'intention de vous relier à vos organes féminins par une phrase positive. Par exemple : « Je me relie en conscience avec mes organes féminins ».
- Posez les mains sur vous pour vous réapproprier votre corps afin d'en faire votre allié. Une main sur le pubis et une main sous le nombril permet d'englober l'utérus, les ovaires, le sexe, le périnée. Différentes sensations peuvent survenir entre vos mains : accueillez tout ce qui est là.
- Puis respirez calmement et amplement (respiration abdominale). Prenez une inspiration et sentez votre ventre qui se gonfle légèrement puis dans l'expiration par la bouche, le ventre se creuse. Refaites cette respiration encore 2 fois. Ces respirations vous posent, vous centrent et augmentent votre fréquence vibratoire.
- Revenez à une respiration normale et calme. Visualisez que chaque inspiration est envoyée dans le bas-ventre pour vitaliser tous les organes jusque dans les cellules. Envoyez tout votre amour. Voyez chaque expiration détoxifier les organes de tous les déchets organiques et mémoires négatives emmagasinées.
- Ce faisant, faites naître un sourire et offrez-le en gratitude à vos organes pour tout le travail qu'ils font. Apportez-leur votre amour. Insufflez à vos organes tous vos rêves afin qu'ils s'imprègnent de votre essence.
- Le même exercice se pratique en posant les mains de part et d'autre de vos seins. Vous pouvez utiliser l'affirmation suivante : « Je contacte mes seins avec bienveillance ». Respirez sous vos mains posées sur votre poitrine.

- Terminez en reliant vos seins à votre utérus et sexe en posant une main au milieu de la poitrine et une autre sur le pubis. Offrez à votre corps l'affirmation suivante « Je suis en harmonie avec mes organes féminins » ou/et « Mes organes féminins sont forts et en bonne santé ».

Augmenter l'estime de soi en tant que femme

Durée : 5 mn, plus si vous le désirez

Objectif : cet exercice vous aide à faire croître votre confiance en vous, l'estime que vous avez pour vous en tant que femme, à vous valoriser.

Votre mental positif est votre plus grand atout ! Grâce à lui, vous accueillez ce qui est là, les situations de vie et vos émotions. Il est votre outil pour vous coacher ! C'est lui qui peut vous venir en aide en cas de déséquilibre ou maladie. Le mieux est de faire de la prévention par une hygiène mentale.

- Préparez des affirmations positives qui vont vous permettre de cocréer votre vie de façon positive. Quelques exemples : « Je suis en bonne santé pour toujours ! », « Je suis fière d'être une femme ! », « Je m'épanouis en tant que femme ! », « J'ai confiance en moi en tant que femme ! », « Ma vie de femme est réjouissante ! », « Je suis une belle femme avec un corps magnifique ! », « Je m'aime et je m'estime en totalité ! », etc... Vos affirmations doivent être au présent et se résumer en une phrase simple.
- Sélectionnez 3 affirmations et écrivez-les sur un papier que vous collez à un endroit où vous êtes obligée de vous rendre tous les jours : au-dessus du lavabo de la salle de bains, devant l'armoire de votre garde-robe, devant le miroir où vous vous habillez, etc...
- Matin et soir, répétez à voix haute ou intérieure (mais au début, la voix haute amène à la conscience et dans la matière les informations) ces affirmations en y mettant toute votre conviction d'y arriver. Car au début, cette affirmation positive n'est pas forcément ce que vous croyez et l'idée est d'arriver à le croire, à l'incarner.
- Faites vos affirmations sur un cycle de 21 jours qui représente leur temps d'ancrage et d'intégration en vous. Vous pouvez refaire un autre cycle avec les mêmes affirmations tant que vous en avez besoin ou passer à 3 autres affirmations différentes.

Reliez-vous à la Shakti universelle, la grande communauté des femmes

Durée : 10 mn, plus si vous le désirez

Objectif : cet exercice vous aide à faire croître la sororité (du mot « sœur »), c'est-à-dire l'amitié et la solidarité entre femmes. Il apporte la guérison aux lignées de femmes en activant un égrégora positif (amas de pensées et prières qui se rejoignent jusqu'à se condenser et descendre dans la matière).

La Shakti (un mot sanskrit, la langue ancienne de l'Inde) désigne la force créatrice féminine, celle qui crée les formes dans le plan matériel. Par analogie, la femme est Shakti, porteuse de vie dans sa chair. Même si elle n'a pas enfanté, la femme possède en elle ce principe de vie. Vous êtes invitée à vous relier aux femmes du monde par ce rituel :

- Vous pouvez être seule ou vous réunir à plusieurs. Dans ce cas, vous vous placez en cercle.
- Au sol, installez devant vous un autel : un joli tissu qui accueillera quelques représentations (images ou statuettes) de la Shakti/Mère Divine (Lashmi, Durga, Saraswati, Marie, Isis, Brigid, etc...), des maîtres spirituels qui vous sont familiers. Pour ouvrir le rituel, allumez une bougie blanche (le blanc représente la lumière et synthétise les autres couleurs). Mettez de l'encens et embellissez jusqu'à ce que vous soyez satisfaite de la vibration générée par l'autel.
- Gardez à proximité de vous une huile végétale bio (sésame ou une huile de massage) : il vous en faudra juste quelques gouttes. Si vous avez du *coungoumame* ou *kum-kum* (la poudre rouge qu'on met au front au temple hindou), vous pouvez l'utiliser pour remplacer l'huile. Prenez quelques gouttes avec votre doigt et appliquez cette noisette en massant votre 3^{ème} œil de la conscience, au milieu des sourcils car vous allez voyager par l'esprit.
- Asseyez-vous et prenez 3 grandes respirations pour vous centrer et élever vos fréquences vibratoires.
- Posez les mains au milieu de votre poitrine pour vous relier à l'énergie du cœur et de l'amour. Reliez-vous à présent aux femmes de toute la planète. Visualisez la planète et toutes les femmes du monde entier se saluent mains jointes, avec bienveillance. Égrenez à voix haute les qualités telles que : l'amour, la douceur, la tendresse, la force, l'ouverture, la réceptivité, la créativité, les qualités maternelles et maternantes, la fluidité, l'endurance, la force, la puissance, la patience, la délicatesse, la sensibilité, la beauté... Rajoutez celles qui vous viennent à l'esprit.
- Annoncez l'intention de votre rituel : « Mon intention pour ce rituel est de ... ». Cela peut être de renforcer la protection pour les femmes, de protéger les valeurs du féminin, de faire respecter les droits des femmes, de contribuer à la guérison des lignées de femmes, des lignées paternelles et maternelles, etc.
- Poursuivez la visualisation en vous représentant que les femmes du monde entier qui se transmettent de mains en mains une coupelle d'eau avec quelques pincées de poudre de curcuma (qui purifie) et des pétales de fleurs puis une lampe à huile allumée, symbole de lumière, de vie et de joie. Vous aussi, vous recevez cette eau purificatrice et la lumière dorée. La joie vous emplit jusqu'à être mémorisée dans vos cellules. A votre tour, vous transmettez cette lumière à la femme près de vous. Vous vous saluez toutes les mains au cœur.
- Vous prononcez avec cœur votre affirmation positive. Cela peut être par exemple : « Je m'épanouis en tant que femme », « j'avance dans mon chemin de femme », « je suis unie à la communauté des femmes », etc...
- A présent, vous visualisez une rangée d'homme qui a fait le même travail sacré que les femmes. Femmes et hommes face à face se saluent avec bienveillance et solidarité en portant les mains au cœur.
- Ainsi s'achève la visualisation, concrétisée par une affirmation positive. Par exemple « Je contribue à la Nouvelle Terre avec la paix et l'harmonie ». Vous pouvez créer votre propre affirmation.
- Vous vous levez et ainsi se termine le rituel.

Guérir ses blessures du féminin libère les blessures non pensées des lignées familiales. Ainsi, vous vous allégez. Vous renforcez votre identité de femme et la rayonnez.

Je vous souhaite de vous aimer en tant que femme et de vous épanouir dans les multiples facettes de la femme en vous !

Nirmala GUSTAVE, Accompagnante en Thérapie Holistique, Enseignante Reiki, Relaxologue-Sophrologue. Elle est l'auteure de « Et Mandakini devint Femme », roman initiatique et anime le stage « Accueillir la Mère divine en soi ».
www.nirmalagustave.com
Instagram : [nirmala.gustave.auteure](https://www.instagram.com/nirmala.gustave.auteure)