

# LA FEMME ET L'ANCRAGE

S'ancrer : le secret  
de la sécurité intérieure

« De son regard tourné vers les étoiles à son enracinement profond,  
elle avance en conscience en son for intérieur.  
Fascinée par la nuit, émerveillée par l'aube,  
marchant au rythme des mémoires passées,  
comme l'âme se révèle, ses rêves sont ancrés,  
oubliant l'impatience d'une simple vérité,  
la Femme Racine observe le cœur de la terre se révéler. »

L'ancrage, socle de notre marche sur notre chemin, confiante dans notre destination, notre capacité à être présente en soi à chaque instant, à l'écoute de notre corps, ses messages, nos ressentis, les accepter, accueillir notre incarnation dans ce monde et y trouver source de joie.

L'ancrage permet de vivre l'instant présent, de retrouver le calme intérieur qui permet d'apprécier chaque moment dans la matière, pleinement installé dans sa vie.

Socle essentiel de notre présence, l'ancrage est un enracinement profond et solide dans la terre, qui permet d'y puiser la force nécessaire pour étirer sa conscience vers le ciel, nous offrant un alignement parfait, une capacité à évoluer, à grandir. L'ancrage est la clé de notre confiance, de notre sécurité intérieure pour pouvoir mettre en place des projets futurs, pour se laisser le droit de vivre ses rêves tout en restant réfléchi.

## Quelles sont les raisons de la perte d'ancrage ?

Nos modes de vie actuels en sont des causes importantes. Nous sommes, pour la majorité d'entre nous, perdus dans notre tête, entre bavardage mental, et pensées parasites, coupés de nos sensations. Par ailleurs nos activités sédentaires nous dissocient de notre corps et de son mouvement naturel, des effets amplifiés par notre manque de lien avec la nature. Nous vivons « hors-sol », comme le dit souvent Pierre Rabhi. Un manque d'ancrage peut également provenir d'un traumatisme dans l'enfance, entraînant des problèmes de confiance en soi, des

angoisses injustifiées accompagnées de pensées négatives, la peur de ce que la vie amène.

## Quelles sont les conséquences d'une perte d'ancrage ?

En règle générale, un problème d'ancrage peut s'accompagner d'une perte de repères, d'un besoin de fuite en avant avec des difficultés pour affronter les différentes contraintes de la vie matérielle, ou encore, la complexité à construire des relations affectives stables, et le sentiment de ne pas se sentir pleinement heureux.

Le manque d'ancrage peut également se manifester par un sentiment de malaise indescriptible parfois mêlé de colère, par l'impression désagréable de ne pas être à sa place, qui amènera une frustration certaine dans les domaines personnels et professionnels. Un manque d'enracinement rend les projets difficiles à mettre en œuvre, avec un sentiment diffus de ne pas arriver à construire un projet professionnel, une famille... Bien sûr, la source de nos difficultés est plurielle. Toutefois, prendre soin de notre socle, de nos fondations, et de nos racines est essentiel.

## Comment travailler son ancrage ?

Heureusement, retrouver notre ancrage est à portée de corps, justement. Pour retrouver notre prise de terre, il existe de nombreuses pistes « naturelles » qui vont nous ramener dans cette présence à nous-mêmes. Pierres, plantes, arbre totem et rituels sont nos alliés sur ce chemin.



## LE BOIS FOSSILISÉ : l'énergie d'une Terre sauvage

### ◆ ORIGINE

Le bois fossilisé, chef d'œuvre de la nature appartient au groupe des quartz micro cristallins. Il s'est formé il y a plus de 200 000 millions d'années, à l'ère du Jurassique, à partir d'arbres tombés sur des sols à forte teneur en silice, cristallisés grâce aux minéraux présents dans la terre.

Composé de Jaspe, de calcédoine et d'Opale, le bois fossilisé se trouve un peu partout dans le monde, et plus spécifiquement en Arizona, en Égypte et en Argentine. C'est dans la forêt fossile de Gilboa aux États-Unis que l'on observe les plus anciens spécimens datant d'environ 380 000 millions d'années.

Selon la légende, le bois fossilisé proviendrait de forêts qui auraient été changées en pierres par quelques magiciens mal intentionnés. En réalité, c'est par une extraordinaire alchimie du bois, de cendres et d'eau que ces arbres ont été transformés en pierres aux couleurs étonnantes. Ainsi, à l'ère des grands dinosaures se trouvaient des forêts de résineux, principalement constituées d'araucarias, de ginko biloba, de shilderias et de woodworthia. C'est lors d'une gigantesque inondation qui déversa des milliers de litres des millions de mètres cubes d'eau détruisant quantités d'arbres, qu'un fleuve se forma, emportant les troncs qui restèrent immergés dans l'eau. Quelques temps plus tard, une éruption volcanique eut lieu, provoquant des jets de cendres qui se mêlèrent à l'eau en plus d'autres sédiments composés de différents minéraux. Cette fusion minérale va lentement s'infiltrer faire son œuvre à l'intérieur des troncs, suivant les fibres de bois conduisant la sève, amenant à une silicification des troncs et donc des années plus tard, au bois fossilisé.



## ◆ SES VERTUS

Véritable alchimie du monde minéral et végétal, le bois fossilisé porte en lui l'énergie d'une Terre sauvage, vierge de toute imprégnation humaine, vous connectant à la source de votre essence première, libre de toute forme de croyances et de normes sociales limitantes.

Pierre d'ancrage grâce à son lien intime avec la Terre, comme des racines profondément enracinées dans le sol, le bois fossilisé apporte un équilibre parfait, il aide l'esprit à se dégager du superflu, amenant la conscience à l'essentiel. L'énergie du bois fossilisé vous reconnecte au savoir des ancêtres à l'époque où la nature était entendue et respectée, où l'on vivait en fonction du rythme des saisons, accompagnés du soleil, de la lune et des étoiles, en parfaite connaissance des cycles de la nature et de la vie.

Le bois fossilisé porte l'empreinte des mémoires passées, aidant à prendre suffisamment de recul afin de pouvoir comprendre les faiblesses de votre inconscient sans jugement négatif. Il est celui qui relie aux anciennes vies, de l'origine de votre âme qu'il permet d'explorer.

### Sur le plan psychologique

Reliant aux origines, le bois fossilisé favorise l'accès à une forme de connaissance supérieure où la rigidité du psychisme n'a pas prise, permettant une sensation de profond lâcher prise et de paix.

Lorsque le sentiment de contrôle mental disparaît, les possibilités deviennent infinies. Une fois sorti du cadre et de la frustration qu'il entraîne, il est possible de vivre chaque événement dans l'allégresse du moment présent ce qui permet de mieux apprécier les joies de la vie quotidienne.

En retrouvant à la fois votre enfant intérieur et l'accès à une forme de sagesse primitive, il est plus facile de trouver le courage de suivre vos envies, de réaliser les projets qui vous tiennent à cœur mais que vous peurs refrèment. Le bois fossilisé apporte cette force du vouloir agir, avec un sentiment de confiance et de force tranquille.

### Sur le plan physique

Le bois fossilisé est une pierre idéale pour tous les âges. Sa symbolique avec le tronc robuste de l'arbre favorise une croissance saine du corps et de l'esprit, il renforce la structure osseuse, aide le corps à se rétablir de traumatismes physiques, de fractures et douleurs articulaires.

Diffusant force et vitalité, le bois fossilisé apporte son soutien lors de périodes de grandes fatigues, d'épuisement physique ou psychique, son énergie stabilisante permet de faire redescendre vers la Terre vos émotions négatives et le stress qu'elles engendrent.

A l'inverse, dans les moments d'agitation intense, il apportera à votre corps un temps de répit, lui permettant de se reconnecter à un rythme naturel plus sain. C'est une pierre qui fortifie également le cœur et la rate.

### Sur le plan énergétique

Dans des temps anciens, à l'époque où les croyances étaient davantage tournées vers le ciel et les enfers que par vers les connaissances scientifiques, on pensait que le Bois Fossilisé faisait fuir le malin et autres entités maléfiques. Aujourd'hui, nous savons qu'à travers sa forte vitalité, il protège des énergies toxiques qui nous entourent parfois.

## ◆ COMMENT L'UTILISER ?

### Une pratique d'ancrage avec la pierre

Lorsque vous prenez votre pierre dans vos mains, fermez les yeux. Imaginez une terre, fertile, peuplée de fougères gigantesques et de forêts aux couleurs éclatantes. Ressentez la pureté de l'air, la beauté sauvage du monde tel qu'il était aux origines, vous couvrant d'une sensation de liberté intense mêlée d'une joie enfantine, vous redonnant une force vitale puisée au cœur de cette nature et des éléments qui la composent.

Dans ce monde qui est aussi le vôtre, une authenticité naissante vous accompagne dans vos choix

de vie et de conscience, d'une manière détachée, tranquille, dispersant les inquiétudes qui nouent le ventre et érigent des barrières invisibles.

Vous vous sentez libre de penser, d'agir, d'avancer de la manière dont vous le décidez, sans aucune autre influence que la bienveillance de votre âme.

### Pour bien prendre soin de la pierre

Le bois fossilisé demande à être nettoyé dans l'eau distillée puis posé une journée à la chaleur des rayons du soleil qui lui apporteront le rechargement dont il a besoin pour redonner ensuite le meilleur de lui-même.

## Ce qu'il faut retenir

### Physique

Alitatur, sector? Agnamus id quodipist officusam,  
et la es apiciat labore doluptat unt.

### Emotionnel

Nam, occullatur remquid et fuga. cus magnatur,  
ni beaquatia evelenit.

### Energétique

Voluptate parum volenim aspiene soluptatum  
dolut fuga.

### La phrase clé

Itam faccaeprae reped que prepudi aessend ebissitiat.



## LE JASPE ROUGE, allié de la femme racine

### ◆ ORIGINE

Le Jaspe rouge est une variété de Quartz Microcristallins composé de dioxyde de silicium et parfois d'argile. Pierre assez commune, mais légendaire à forte valeur symbolique, on le trouve principalement en Allemagne, au Brésil, en France, en Inde, à Madagascar, en Oural, aux USA.

Autrefois, le Jaspe était utilisé pour orner les cheminées, les mosaïques, les pavages et les sculptures. Lors de fouilles archéologiques, il a été découvert qu'à l'ère de la Préhistoire, il était employé pour tailler des outils, puis plus tard, il fut utilisé par un grand nombre de civilisations.

En Grèce antique, le Jaspe était lié à Gaïa, déesse de la Terre. Chez les Amérindiens, il représentait le sang de la Terre-Mère et était employé dans certains rituels, pour attirer la pluie et pour se protéger des dangers de la nuit. Il servait également à la fabrication de bijoux et amulettes, les colliers de Jaspe aidant à conserver une bonne santé physique et morale.

Dans l'Antiquité, les femmes portaient le Jaspe rouge sous forme d'amulettes sur les cuisses pendant l'accouchement pour stopper les hémorragies ; les médecins du Moyen Age l'utilisaient en poudre pour les mêmes vertus. Les Egyptiens, qui l'utilisaient abondamment, en sculptaient des amulettes en forme de scarabée, symbole de renaissance du Dieu soleil et de la vie éternelle.

## ◆ SES VERTUS

Lié à l'énergie de la Terre-Mère, le Jaspe rouge favorise l'ancrage et la stabilité. Il permet de prendre conscience en douceur de la présence de votre corps, d'être à son écoute dans le but de mieux comprendre votre incarnation et d'instaurer une relation Corps-Esprit équilibrée.

Appelé le « Protecteur Suprême », il libère une haute vibration qui encourage à clarifier l'esprit, une importante concentration pendant une méditation ou dans les moments de réflexion, chassant le brouhaha intérieur incessant qui survient lorsque le besoin de calme se fait sentir.

Profond et puissant, le Jaspe a la capacité d'augmenter l'énergie vitale. Il aide à assumer la complexité des tâches quotidiennes qui semblent parfois trop pesantes et routinières à comprendre leur sens et leur utilité les rendant ainsi moins pénibles.

### **Sur le plan psychologique**

A travers sa reliance avec la Terre, le Jaspe diffuse un sentiment d'aisance, ouvrant à l'immensité de l'univers, réveillant l'énergie du corps utile à la réalisation de soi, laissant une porte ouverte sur la capacité à réaliser vos rêves, éloignant les peurs, diffusant une joie et un rayonnement intérieur profonds, réconciliant avec votre propre vie. C'est pour cette raison qu'il est recommandé chez les personnes souffrant de dépression ou de burn out.

### **Sur le plan physique**

Symbole de l'énergie sexuelle, le Jaspe Rouge agit sur les organes sexuels qu'il stimule, et augmente la fertilité. Il permet un contact avec le plancher pelvien, apportant ainsi davantage de sensualité et de sensibilité.

Le Jaspe Rouge de sa couleur profonde a toujours été associé au sang. Il a une action sur le cycle féminin, il harmonise les déséquilibres, apaise les saignements. Il est la pierre alliée des femmes enceintes qu'il accompagne tout au long de la grossesse en apaisant les nausées, ou lors de moments de relaxation. Porter le Jaspe pendant l'accouchement en allège les douleurs. Lors d'épreuves difficiles comme les fausses couches ou les interruptions de grossesse, le Jaspe rouge participera à rééquilibrer les hormones féminines.

### **Sur le plan énergétique**

Profond et puissant, le Jaspe rouge a la capacité d'augmenter l'énergie vitale. Il aide à assumer la complexité des tâches quotidiennes qui semblent parfois trop pesantes et routinières amenant à comprendre leur sens et leur utilité dans la vie de tous les jours.

## ◆ COMMENT L'UTILISER ?

### **Pratique d'ancrage**

Prenez votre pierre dans les mains. Admirez sa couleur, vive, telle la sève qui circule dans vos veines, imprégnez-vous de la vitalité qu'elle dégage, puis fermez les yeux.

Amenez votre conscience dans votre bassin, dans les os qui vous soutiennent, jonction entre le haut et le bas de votre corps, visualisez l'énergie qui part de votre bassin pour descendre le long de vos jambes et rejoindre la terre. Cette force vitale indispensable à toute vie vous permet de tenir debout, elle vous soutient lors de tempêtes et vous aide à avancer, un pas après l'autre, sans hâte, en prenant le temps de vivre pleinement l'instant présent. Petit à petit votre confiance s'anime, vous vous sentez ancrée, solide, confiante. Ressentez le flux de cette énergie circuler dans votre corps, ressentez votre vitalité grandir et se fortifier, profitez encore quelques instants des bénéfices de cette imprégnation puis reposez votre pierre.

### **Pour bien prendre soin de la pierre**

Le Jaspe aime être immergé dans l'eau de source salée quelques heures où pendant lesquelles il pourra se décharger des énergies accumulées. C'est une pierre qui aime la chaleur des rayons du soleil.



## LE VÉTIVER (Vetiveira)



### ◆ ORIGINES

Originaire de l'Inde, Le Vétiver est une plante de la famille des Poacées (graminées). Ses racines plongeant verticalement dans un sol même très dur et qui peuvent atteindre 3 mètres de profondeur, lui permettent de stabiliser les berges des rizières, de lutter contre les inondations, les sécheresses et de protéger les littoraux de l'érosion.

L'odeur boisée, terreuse et végétale du Vétiver rappelle les profondeurs de la terre, de la mousse qui recouvre le sol à l'ombre des forêts, il est une plante d'ancrage et de ténacité. Son rôle sera de favoriser cet ancrage dans le but d'atteindre une spiritualité saine, empreinte de sagesse et de discernement.

L'énergie du Vétiver est indéniablement reliée à la Terre, maternante, rassurante.

### ◆ LES VERTUS

Utilisé en huile essentielle, il ramène la conscience à la place qu'elle occupe dans le corps quand celle-ci a tendance à s'évader ou au contraire à imposer des limites qui enferment dans des pensées négatives et entêtantes. Le vétiver aide à baisser en douceur les barrières érigées dans un but de protection, incitant à l'expression des sentiments inhibés.

L'ouverture intérieure qu'il vous apporte laissera vos sensations physiques s'exprimer pleinement, cultivant un retour en soi, aux racines, amenant à l'acceptation de l'incarnation et de l'enveloppe charnelle qui vous compose.

Ses effluves sauvages et pénétrants diffusent immédiatement une sensation de stabilité, amenant un ancrage physique ressenti au niveau du plancher pelvien, ouvrant à une assise plus large, avec un sentiment intime d'espace et de liberté.

L'odeur profonde du Vétiver engage dans un premier temps vos pieds, pour remonter le long de vos jambes et diffuser dans la région pelvienne une sensualité intense, instinctive, une sensualité enfouie qui a besoin d'être entendue.

### Sur le plan physique

L'huile essentielle de Vétiver possède de multiples vertus. Son action vasodilatatrice agit sur les troubles de la circulation artérielle et veineuse, elle est un tonique lymphatique mais aussi un bon soutien pour les défenses du système immunitaire. Elle accompagne lors d'absences de règles ou de règles douloureuses. L'huile essentielle de Vétiver procure un sentiment de relaxation idéal pour la méditation,

elle aide à retrouver le sommeil apportant des nuits plus réparatrices.

### ◆ COMMENT L'UTILISER ?

Pour les problèmes de circulation : versez 5 gouttes d'huile essentielle de vétiver dans un mélange de 20 ml pour moitié, d'huile végétale de sésame et de calophylle inophyle puis massez les parties du corps concernées.

Pour favoriser la relaxation : mélangez 1 goutte d'huile essentielle de vétiver dans 4 gouttes d'huile végétale de noyau d'abricot, puis massez en douceur au niveau du plexus solaire.

Pour les règles douloureuses ou en cas d'aménorrhées : versez 2 gouttes d'huile essentielle de vétiver pour 8 gouttes d'huile végétale de calendula puis massez le bas du ventre 2 fois par jour.

### Contre-indications :

Huile essentielle interdite aux femmes enceintes et allaitantes ou en cas de cancer hormono-dépendant ou de mastose.

# L'ALCHEMILLE (Alchemilla Vulgaris)



## ◆ ORIGINE

Plante ancestrale des jardins de sorcières, l'alchémille, de la famille des rosacées donne son nom aux alchimistes du Moyen Âge qui récoltaient sur ses feuilles délicates, les gouttes de rosée matinale chargées des influences cosmiques de la nuit. Cette eau pure entraine dans la composition de la Pierre philosophale. L'alchémille porte le symbole de la transformation.

Plante du monde féminin aux feuilles rondes et veloutées, des sorcières et guérisseuses, longtemps consacrée à la vierge Marie, l'alchémille était employée au Moyen Âge pour rétablir la virginité abîmée des femmes. La croyance populaire disait que si l'on en déposait des fleurs et des feuilles sous le matelas des époux, cela favorisait la fertilité.

## ◆ VERTUS

### Sur le plan psychologique

L'alchémille vous apprend à écouter votre petite voix intérieure et à exprimer votre individualité. Elle est le lien qui vous unit à la Terre, offrant la capacité d'honorer et de respecter votre corps dans son unicité.

Cette plante joyeuse aux petites fleurs jaunes vous donne la capacité de voir et d'apprécier les plaisirs que la vie vous offre au quotidien. Ce sont ces moments de bonheur qui vous connectent avec votre être profond et amènent à ressentir de la gratitude, et ainsi, de progresser dans votre existence dans une forme d'amour inconditionnel et de sérénité.

## Sur le plan psychique

De nos jours, elle est toujours utilisée pour accompagner les femmes au niveau de la sphère gynécologique. L'alchémille soulage les symptômes liés au syndrome prémenstruel et équilibre le cycle féminin. Les tanins qu'elle contient, en resserrant les vaisseaux de la zone utérine, vont permettre de diminuer le flux sanguin en cas de règles très abondantes.

L'alchémille trouve également son efficacité sur les affections de type candidoses plus communément appelées mycoses ou encore dans le cas de leucorrhées, qui se traduisent par des pertes blanches qui peuvent être d'origine physiologique ou pathologique, révélant d'une infection.

Plante vivace, riche en flavonoïdes, elle favorise la circulation sanguine et permet de lutter contre l'insuffisance veineuse. Elle possède également une action cicatrisante, stomachique et astringente.

L'alchémille vous apprend à écouter votre petite voix intérieure et à exprimer votre individualité. Elle est le lien qui vous unit à la Terre, offrant la capacité d'honorer et de respecter votre corps dans son unicité.

Cette plante aux petites fleurs jaunes vous donne la capacité de voir et d'apprécier les petits moments de joie que la vie vous offre au quotidien. Ce sont ces moments privilégiés qui vous connectent avec votre être profond, amènent à ressentir beaucoup de gratitude, et vous aident ainsi à monter les marches de votre existence dans une forme d'amour inconditionnel et de paix.

## ◆ EN PRATIQUE

Pour les règles douloureuses ou l'insuffisance veineuse : 2 à 3 tasses d'infusions de feuilles séchées d'alchémille par jour, en cure de 21 jours pour l'insuffisance veineuse et le temps des douleurs en cas de règles douloureuses.

Pour les jambes lourdes ou les infections de type candida albicans : versez une préparation composée de 100 gr de feuilles séchées d'alchémille infusée une nuit dans 1 litre d'eau à l'eau de votre bain.

### Contre-indication

L'alchémille doit être utilisée avec précaution chez les femmes prenant un contraceptif oral. Elle est contre indiquée chez les personnes souffrant de gastrites et d'ulcère gastro-duodéal et interdite pendant la grossesse.

En cas de prise de médicaments, espacez les tisanes d'au moins 3 heures.



## Arbre maître LE CHÊNE

Puissance, force intérieure, stabilité, l'arbre de vie, sagesse.

De ses imposantes branches s'étirant vers le ciel à son port élégant, le chêne transmet depuis la nuit des temps les symboles de représentation depuis la nuit des temps la force et de la stabilité. Puissance de la forêt, il règne avec sagesse et humilité sur le peuple végétal.

Dans la mythologie Celte, le chêne est un arbre sacré vénéré des druides, qui le voyait comme un temple habité par les Nymphes et les Dryades, ouvrant un passage sur l'autre monde.

Dans la civilisation Romaine, le chêne était associé à Jupiter, les Grecs eux, le dédiaient à Zeus.

Maître de la spiritualité, le chêne incarne l'arbre de vie. Il est le lien entre la Terre et le Ciel, symbole d'harmonie entre l'accomplissement terrestre et les aspirations mystiques.

Pilier cosmique et source d'illumination à travers la foudre qu'il attire, il inspire la puissance vitale, le feu intérieur qui permet de trouver les ressources nécessaires pour avancer dans l'existence, avec confiance et stabilité.

Le chêne, parfois millénaire, est un arbre d'ancrage, plongeant au fil des ans ses racines profondément dans la terre, comme autant d'années de résilience que cela impose, reflétant votre propre force intérieure et la capacité à supporter les épreuves si votre ancrage est bon, comme les multiples tempêtes que l'arbre est capable d'endurer tout au long de sa vie.

Le chêne, même s'il interagit avec de multiples nombreuses espèces et particulièrement avec le champignon les champignons ? qui lui apportera par le système racinaire les nutriments dont il a besoin en échange de sucre, est un arbre indépendant, nourrissant ses besoins par lui-même sans attendre que les autres les lui apportent, lui offrant ainsi cette capacité de rayonnement et de force. Le chêne qui peuple nos forêts compte plus de 500 espèces. Ses fruits déjà consommés à l'ère du Néolithique étaient utilisés dans la Rome et la Grèce antique pour ses propriétés médicinales.

Les tanins qu'il contient aidaient alors à traiter les saignements internes de l'utérus et en cas de tuberculose. Aujourd'hui on continue de l'employer sous différentes formes, ses glands étant toujours appréciés pour leur valeur nutritionnelle et leur faible indice glycémique.

La France compte encore aujourd'hui de très beaux spécimens répertoriés comme « Arbres remarquables » présents en Bretagne ou encore dans la forêt de Tronçais, nichée dans l'Allier où l'on trouve la plus belle chênaie d'Europe.





---

# CHEMIN INITIATIQUE de la femme racine

---

La Femme Racine, profondément ancrée, porte en elle sa propre vérité. Le terreau qu'elle façonne à partir de ses expériences lui permet d'accéder à la possibilité de vivre librement sans ressentir une emprise étouffant ses désirs et ses envies.

La Femme Racine est Sauvage, elle se ressource dans une grotte intérieure accueillante, réconfortante, où elle apprend à s'initier à sa magie personnelle, brute et lumineuse. Son corps lui enseigne l'abondance, éveillant en elle une sensualité ignorée lui permettant d'élever sa conscience où son esprit s'abreuve à la source de la connaissance sacrée, lui donnant le pouvoir d'agir sur sa propre vie.

Elle avance avec assurance sur le fil de son existence, paisible et sereine, accompagnée de visages aux mille couleurs, que sont les ancêtres de sa lignée l'accompagnant à chacun de ses pas.

---

## 1<sup>re</sup> clé d'ancrage : NOS ÉPREUVES SONT NOTRE APPRENTISSAGE.

---

Les expériences apportent une certaine richesse à partir du moment où nous comprenons qu'elles ont une grande utilité, et que nous les acceptons pour les intégrer naturellement à notre vie. Ces expériences, depuis la petite enfance et tout au long de l'existence, sont pour certaines douloureuses, paraissent parfois insurmontables, amenant à se poser des questions sur le sens de notre vie, le « pourquoi moi » teinté d'injustice qui tourne en boucle dans notre esprit, nous empêchant de comprendre le message qui a pourtant besoin d'être entendu au risque de se répéter continuellement.

Bien sûr, le chemin n'est pas simple. Il est nécessaire de franchir les portes l'une après l'autre au rythme qui est le sien, afin de réussir à comprendre, intégrer, pardonner pour finalement se libérer.

A différentes occasions, nous avons le sentiment de porter le monde sur nos épaules, nous agissons en victimes sans nous rendre compte qu'est là notre première erreur.

Il est essentiel d'apprendre à se dégager de certains sentiments qui nous impactent chaque jour, la victimisation en est un et n'a pour but que de nous affaiblir et nous fatiguer, nous faisant perdre une partie de notre pouvoir personnel.

A partir du moment où nous nous empêchons de nous considérer en victime, que nous considérons nos épreuves comme des apprentissages, un changement progressif s'opère pour nous conduire à une résilience indispensable pour vivre notre vie avec d'avantage de positivité et de sérénité.

Cet état d'être participera petit à petit à une vie plus ancrée, en accord intime avec notre personne.

---

## 2<sup>e</sup> clé d'ancrage : NOTRE CORPS ABRITE NOTRE FORCE.

---

Pour intégrer sa vraie nature, il est nécessaire que la femme Racine s'accepte dans la beauté de son imperfection. Sa force sommeille dans la chaleur de son ventre où demeure la source de vie et de l'énergie vitale.

Cette force, lorsqu'elle est accueillie avec justesse et bienveillance, lui permettra de surmonter les difficultés avec plus d'aisance ainsi que d'ajuster sa vie en fonction de ses besoins personnels, non pas dans un but égoïste, mais dans la capacité de poser des limites indispensables à son bien-être, et ainsi de rayonner et diffuser sa lumière tout autour d'elle.

Le jour où la Femme Sauvage s'éveille, acceptant son corps, posant ses limites, profondément ancrée, telle la louve, elle s'étend de tout son long comme pour se défaire de longues années d'engourdissement. Sa vision s'affine, ses perceptions s'amplifient, le soleil lui semble plus éclatant pendant que les nuits l'absorbent de leur mystère primitif.

Lorsqu'elle ouvre les yeux sur sa nouvelle version d'elle-même, son regard alors hypnotise. Indomptable, elle savoure sa liberté retrouvée, son grondement résonne au cœur de ses entrailles d'une puissance magnétique, déployant une énergie jusqu'alors insoupçonnée.

Elle avance d'une démarche souple et légère au cœur de sa forêt intérieure, apprenant de chaque arbre, de chaque fleur qui la compose, elle avance la truffe au vent vers un avenir qu'elle sait prometteur car, à partir de cet instant, son destin n'est plus lié à la peine qu'elle s'est infligée jusqu'à présent, mais à une conscience lucide qui l'amènera à se réaliser pleinement.

---

### 3e clé d'ancrage : HONORER NOTRE CYCLE MENSTRUEL

---

Le corps Féminin, et la merveille de son cycle. Ce mécanisme merveilleux, comparable aux cycles de la nature, de ses quatre saisons, qui tout comme le cycle de la lune, compte environ 28 jours.

La douceur du printemps, de la fin des règles à l'ovulation annonce une période d'entrain, de dynamisme, il est le moment idéal pour concrétiser les projets. La chaleur de l'été incarne l'ovulation où le potentiel est à son maximum, la femme rayonne, attire à elle ce qu'elle désire, son énergie est puissante et belle. Vient ensuite le feuillage automnal, entre l'ovulation et le début des règles où l'énergie redescend doucement, laissant une envie de plus en plus prononcée de calme et de retrait. Le froid de l'hiver, lui, annonce la période des menstruations, où le repos du corps et de l'esprit est nécessaire, laissant derrière soi ce qui ne convient plus pour se préparer à un nouveau cycle, riche et fertile.

### Le sang des règles, un tabou ancestral

Depuis des siècles, entre mythes et superstitions, le flux menstruel a été calomnié. La femme qui perd son sang effraye, préoccupe, dérange, le sang étant à tort associé au mal et à l'impureté. Est-ce un hasard si encore aujourd'hui, plutôt que de les ressentir comme une force et les intégrer totalement à notre vie, les règles sont d'avantage subies par les femmes, perçues comme invalidantes, provoquant douleurs et inconfort ?

Dès la période de l'Antiquité les règles ont une connotation diabolique, la médecine de l'époque ignorant leur origine et s'appuyant très souvent sur la religion, privilégiait les croyances occultes et surnaturelles, les règles étaient un symbole de péché et de mépris. Au Moyen âge, les croyances s'ancrent plus profondément encore, associant les règles à la sorcellerie. Les « menstrues » issues du latin « menstruus » (mensuel) désignaient également chez les alchimistes une liqueur propre à dissoudre les corps solides.

Jusqu'à la fin des années 1930, les préjugés, superstitions et méconnaissances sur le sujet ont apporté dans les mentalités une bien piètre image du cycle féminin, les exemples se succèdent en nombre sont nombreux, dévalorisant et culpabilisant la femme, la déstabilisant dans la place légitime qu'elle occupe dans la nature, la coupant de ce lien pourtant essentiel à sa stabilité et à sa force intérieure.

Selon Aristote, « La lune est un astre femelle, parce que c'est à la même époque que les femmes ont leurs évacuations épuratives et que la lune a son décours, et qu'après l'écoulement et le déclin, les femmes et la lune deviennent pleines de nouveau. »

Dans certaines civilisations, chez les Amérindiens par exemple qui ont depuis la nuit des temps un rapport particulièrement équilibré avec la nature, les menstruations ont un symbolisme beaucoup plus profond. Les femmes réglées étaient considérées comme puissantes et sacrées, ayant pendant leurs lunes, la capacité d'entrer dans un état de conscience élevé. Les visions qu'elles recevaient pendant cette période les guidaient elles-mêmes, et accompagnaient le peuple tout entier.

Pendant leurs menstruations, les femmes profitaient de cette parenthèse solennelle pour se reposer, se retrouver entre elles, éveillant leur créativité, enseignant leur sagesse aux plus jeunes. Lors des premières menstruations, une cérémonie était organisée pour chaque jeune fille, ritualisant le passage de l'enfance à celui de femme, soulignant l'importance de cette transformation.





## RITUEL D'ANCRAGE

### Connexion à son arbre généalogique

---

Le chêne possède une multitude de branches, tortueuses ou droites, solides ou plus fragiles. Ses racines inébranlables qui plongent dans l'immensité de la Terre dans un environnement riche mais parfois complexe. Pourtant, imperturbable, il continue de grandir, il s'élève, à mesure que les années passent, dans toute sa force et son indépendance.

A l'image du chêne, votre arbre généalogique vous pousse parfois à adapter votre conduite, à dévier de votre trajectoire. C'est à chacun d'apprendre à grandir dans toute sa force et son indépendance, créant de nouvelles racines, de nouvelles branches pour vous-même, et plus tard, pour votre descendance.

Ce rituel d'ancrage vous aide à prendre conscience de votre corps, à vous sentir totalement dans l'instant présent, en confiance. Un socle nécessaire pour un voyage dans votre arbre généalogique, afin couper les influences négatives susceptibles de freiner votre évolution.

Avant de faire ce rituel, assurez-vous d'être au calme, prenez autant de temps dont vous aurez besoin.

#### Le matériel :

- 1 bougie marron (le marron lié au tronc de l'arbre, symbolise le calme et l'ancrage, il favorise la concentration et crée une ambiance de sécurité et de bien-être).
- De l'encens de votre choix, celui qui vous procure le plus de bien être
- Un fil rouge (laine, cordon...)
- Une paire de ciseaux
- Un galet ou un totem de jaspé rouge
- Un galet ou un totem de bois fossilisé
- Pour celles qui en ressentent le besoin, préparez en fond sonore une musique de médiation.



## DÉROULÉ

---

Asseyez-vous le plus confortablement possible. Posez la bougie devant vous, allumez-la. Commencez à brûler l'encens, détendez-vous. Observez la flamme qui oscille, qui vous réchauffe intérieurement, qui vous apaise.

Fermez les yeux. Partez un peu plus loin dans la relaxation. Prenez 3 grandes inspirations par le nez, puis soufflez doucement par la bouche. Vos membres se relâchent, vos muscles se délient, votre mental se fait moins bruyant.

Les pensées, de plus en plus rares, disparaissent totalement. Au bout de quelques minutes, vous vous sentez profondément détendue.

Levez-vous en douceur, consciente de chacun de vos mouvements. Vos pieds sont écartés à hauteur des hanches, vous vous tenez bien droite. Prenez 3 grandes respirations, puis imaginez des racines qui partent de la plante de vos pieds. Ces racines descendent de plus en plus profondément dans la terre, encore plus profondément. Vous vous sentez protégée, aimée, rassurée. La Terre vous offre sa présence et son écoute bienveillante, vous êtes comme le petit enfant dans des bras maternels caressants.

Imaginez maintenant un fil doré qui part de vos racines et remonte le long de votre corps, redressez votre dos, vos épaules, votre tête. Ce fil devient une branche sortant du haut de votre tête pour se tendre vers le ciel. Vous vous sentez parfaitement alignée, en harmonie avec votre conscience qui s'étire au-delà de votre corps. Restez ancrée encore quelques instants, puis avec douceur, ouvrez les yeux.

Saisissez le cordon rouge représentant une ou plusieurs personnes de votre passé avec qui vous souhaitez couper les liens. Cela peut remonter à votre enfance, votre adolescence ou votre vie de Femme (Si vous pensez que ces liens datent d'avant votre incarnation, essayez de visualiser la situation qui vous bloque). Vous avez conscience que ces personnes ou situations vous empêchent d'avancer, ce sont les freins inutiles de votre vie dont vous êtes aujourd'hui prête à vous défaire. Visualisez une par une ces personnes ou ces situations, puis calmement, prononcez ces mots :

« J'ai vécu, entendu, ignoré.

J'ai subi, résisté, supporté. Il est temps aujourd'hui  
de me libérer, libérer mon corps du mal-être, mon esprit  
de l'emprise, mon âme de la souffrance.

Je choisis, ici et maintenant, de me dégager des liens qui me lient  
douloureusement à ... Je suis libre de penser, de vivre,  
de ressentir, libre d'avancer dans ce chemin qui est le mien.

À cet instant, je ne ressens ni colère, ni haine,

je me sens moi-même, peut-être pour la première fois.

Je me libère de l'emprise de mon passé, de mes vies passées,  
je me libère de l'emprise de (prononcez le prénom de chaque  
personne, ou de chaque situation) ».

Après avoir prononcé ces mots, mesurez l'impact que cela a sur vous. Coupez le cordon en visualisant une fumée noire s'évaporer devant vos yeux. Les liens sont désormais coupés. Vous vous sentez plus légère, soulagée de pensées qui vous peinent depuis longtemps.

Éteignez la bougie, le rituel est terminé. Remerciez.

---



## RITUEL

# Tisanier de la Femme Racine

---

L'idéal est de récolter les feuilles fraîches de son jardin, en conscience, au petit matin. Si vous pratiquez la cueillette en extérieur, prenez toujours garde de choisir des plantes en hauteur, de les laver avant de les faire sécher car les feuilles peuvent être salies par l'urine d'animaux passant sur votre route. Pour le séchage, prenez soin de disposer vos plantes en bouquet, tête vers le bas quelques jours dans une pièce sombre, sèche et aérée, avec une température assez douce.

Si vous n'avez pas la possibilité de préparer les plantes par vous-même, il existe de très bonnes tisanes Bio que vous pouvez trouver dans le commerce.

Pour ce rituel, imaginez ces plantes comme vos alliées, elles apporteront à votre corps les bienfaits dont il a besoin, bienfaits qui se diffuseront au fur et à mesure de votre utilisation. Les plantes deviendront pour vous des compagnes de vie dont vous pourrez difficilement vous passer.

### Préparation :

- Quelques feuilles de framboisier, de sauge, d'alchémille et d'ortie.
- 1 théière à piston (Elle est idéale car elle permet de conserver le jus des plantes, qui contient le plus de principes actifs)

## EN PRATIQUE

---

Versez 1 cuillère à soupe du mélange de ces plantes au fond de la théière puis versez l'eau tout juste frémissante sur les plantes. L'eau ne doit pas bouillir, cela en détruirait les substances fragiles qu'elles contiennent.

Laissez infuser 5 à 10 minutes

Ajoutez une cuillère de miel si vous le désirez.

Prenez le temps de préparer votre tisane, en essayant de ne pas laisser votre esprit vagabonder dans des préoccupations inutiles. En étant totalement dans l'instant présent, cela vous amène à apprécier d'avantage ce moment de détente et de paix qui n'appartient qu'à vous.

## CONSEILS

---

Il est essentiel de comprendre les besoins de votre corps pendant votre cycle. Se mettre en mouvement lorsque le moment est favorable ou au contraire ralentir quand l'hiver approche vous permet d'aborder vos journées d'une manière plus équilibrée, sans vous sentir coupable de ne pas être forme pendant certaines périodes.

Ralentir c'est oser vous écouter, avoir de la bienveillance envers votre personne vous permettra de ne plus être dans l'exigence chaque jour, ce qui évitera de vous mettre dans une forme de pression négative qui ne fera que vous ralentir et vous opprimer plutôt que de donner le meilleur de vous-même.

