

La Voie 2 la Conscience présente...

Le cycle des saisons : le guide d'hiver



Par Domoïna Ramiadana

SOMMAIRE

À lire - TRÈS IMPORTANT.....	2
Qui est Domoïna Ramiadana ?	4
L'histoire qui a tout déclenché.....	6
A qui s'adresse ce guide ?.....	8
Petit rappel des saisons.....	9
Introduction de l'énergie de la saison.....	9
Fonction des reins (SHEN).....	11
Symptômes des reins:.....	12
Le voile de l'illusion.....	13
Pratique 1: Réveil du périnée.....	16
Pratique 2 : Les 7 étapes pour s'installer dans son cœur.....	17
Pratique 3 : (Pour les femmes).....	18
Comment s'installer dans l'espace sacré de sa Yoni : le palais céleste ou utérus.....	18

**La Voie 2 La Conscience m'invite à diffuser très généreusement ce guide
au fil des saisons, si le cœur m'en dit.**

Le cadre juridique

À lire - TRÈS IMPORTANT

Ce guide est la propriété exclusive de Voie 2 la Conscience ©. Il vous a été offert gracieusement par le site : www.lavoie2laconscience.com. Vous ne pouvez pas le vendre, mais seulement le distribuer gracieusement en mentionnant le site www.lavoie2laconscience.com. Nous rappelons également que l'espérance de résultats varie en fonction de chaque individu...

L'auteur s'est engagé à révéler des moyens, mais ne peut en aucun cas être tenu pour responsable de ce qu'en fait chaque lecteur. Comme en tout domaine, les résultats obtenus avec un nombre important de cas ne sont pas une assurance de résultats futurs et tout dépend de vos capacités personnelles, de votre expérience, de votre motivation, et de votre persévérance.

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, « que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, « que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration », il en découle que « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Première sortie du guide hiver : 2012.

Préambule

Au cœur de l'hiver, saison propice à la réflexion et au recentrage, ce guide ouvre un chemin vers une compréhension profonde de soi. Créé par Domoïna Ramiadana, une thérapeute holistique reconnue, ce livre est plus qu'un simple manuel, c'est un voyage dans l'univers de la guérison et du bien-être. Domoïna Ramiadana, avec son expertise unique combinant la sagesse ancestrale et les pratiques contemporaines, offre ici une exploration de la méthode Ki Zola, une approche révolutionnaire pour l'harmonisation de l'esprit, du corps et de l'âme.

Ce guide propose un mélange harmonieux de diverses pratiques issues de la sexualité taoïste et la sexothérapie, enrichi par des éléments de psychologie moderne et de développement personnel. Il invite à une introspection profonde, encourageant chaque lecteur à se connecter avec ses propres vérités et aspirations. Cette quête de connaissance de soi n'est pas seulement théorique ; elle est jalonnée d'exercices pratiques, de méditations et de rituels adaptés aux rythmes des saisons.



Au-delà de ses pages, ce guide aspire à être un compagnon de voyage dans le parcours complexe et enrichissant de la vie. Il aborde des thématiques universelles telles que l'amour, les relations, la santé émotionnelle et la quête de sens, tout en ancrant ces explorations dans la réalité tangible de chaque saison.

Chaque guide que vous découvrirez ouvre des portes vers une compréhension plus profonde de la manière dont nous pouvons vivre en harmonie avec nous-mêmes, les autres, et le monde qui nous entoure.

Qui est Domoïna Ramiadana ?



Fondatrice de la Voie 2 la Conscience, Domoïna Ramiadana propose des enseignements dont la base est la science initiatique et les traditions issues de ses origines malgache et congolaise qu'elle actualise avec les données de notre époque. Son approche est holistique.

Elle accompagne des groupes et des individus seuls ou en couple ayant déjà fait un accompagnement de minimum trois ans de manière régulière avec un psychothérapeute.

Elle ouvre un espace à tous ceux qui n'ont jamais cheminé avec un thérapeute lors d'ateliers et journées d'initiation au processus thérapeutique afin de faciliter la mise en place de bases pour y parvenir, destiné aux personnes désirant mettre un coup d'accélérateur dans leur cheminement personnel. Ces ateliers et journées sont animés par des personnes qu'elle forme à sa méthode d'accompagnement : le parcours d'évolution AIME, sous son regard bienveillant.

Qu'est-ce qu'une approche holistique me direz-vous ? C'est une approche qui prend en compte l'individu dans les différents aspects de son être intégral donc, dans sa globalité, à savoir : le corps, l'énergie, les émotions, la pensée, la spiritualité, le passé, le présent et l'avenir. Son approche est donc intégrative.

Domoïna Ramiadana est également créatrice de *la méthode Ki Zola et du parcours d'évolution AIME (Accompagnement Initiatique Mental et Émotionnel)* et spécialiste des enjeux relationnels. Cette méthode comprend des outils issus de son approche de tantra (= culte relevant de l'hindouisme et fondé sur une cosmologie) et de sexualité taoïste (= fondée sur l'individu, dans sa recherche d'harmonie avec la nature et l'univers), de sexothérapie, des thérapies psychocorporelles, de l'hypnose, du rebirth (= processus qui permet de « revivre » sa naissance), de la médecine traditionnelle chinoise et du water dance (accompagnement en eau chaude 35° C)...

A propos de l'auteur

Domoïna Ramiadana doit sans doute à ses origines Africaines Malgaches et Congolaises sa curiosité sans cesse renouvelée pour les sciences humaines, dont notamment celles qui ont généralement un vécu probatoire millénaire.

Il n'est donc pas étonnant que son parcours témoigne d'une grande ouverture à l'égard de l'universalité des cultures et des savoirs, puisque c'est depuis sa plus tendre enfance qu'elle porte le plus grand intérêt à la nature des êtres et des choses.

Ayant dans un premier temps exercé dans le milieu médical (laboratoire, maisons de retraite, clinique...) elle s'est trouvée confrontée à de nombreux faits qui l'ont amenée à changer d'orientation professionnelle et à se tourner vers ce qui fait vibrer son être : les soins holistiques.

Son sens inné de l'écoute et sa vocation à aller vers l'autre dans sa globalité la conduisent à poursuivre des études en médecine traditionnelle chinoise, pratiques énergétiques, soma thérapie (= pratique psychocorporelle visant à améliorer l'état de santé en mettant en avant le lien qui unit corps et esprit) et sexologie taoïste...

Par ailleurs, de nombreux voyages à travers le monde (Afrique, Asie, Amérique latine et Europe) l'ont énormément enrichie et confirmée dans ses certitudes quant au renvoi permanent des êtres et des cultures vers "qui je suis".

Ainsi, si Thomas HOBBS (= philosophe anglais du 17^{ème} siècle) a repris l'adage de PLAUTE (= écrivain et dramaturge latin, I^{er} siècle av JC) : "*À l'état de nature, l'homme est un loup pour l'homme, et à l'état social, l'homme est un Dieu pour l'homme*" Domoïna se permet d'ajouter : "*dans sa démarche humaine, l'homme est un miroir pour l'homme*". En effet, "les événements extérieurs me renvoient toujours à un état intérieur".

Au cours d'un séjour en Inde, Domoïna subit une opération d'urgence qui la conduit pendant quelques instants dans un voyage qui changera pour toujours son existence actuelle. Grâce à ses souffrances pré et postopératoires, elle fait une expérience hors de son corps, où elle voit défiler tout son projet d'âme (expérience qui peut être rapprochée par exemple d'autres phénomènes courants comme voir toute sa vie défiler devant soi ou se voir traverser un long couloir), et elle décide de revenir dans son corps en faisant véritablement un choix d'incarnation.

En Faisant ce choix d'incarnation, elle réalisera 5 ans après qu'il lui fallait aussi dire oui à sa naissance puisqu'elle fait la différence entre le processus d'incarnation de l'âme et la naissance.

Elle réalise à l'occasion que "ce n'est qu'en accueillant ce qui est, (ce qui ne veut pas dire se résigner) que je peux changer, transformer les choses". Cette expérience lui permet aussi et surtout de réaliser que l'éveil de la conscience spirituelle relève et passe par la prise de conscience corporelle (c'est-à-dire par et dans le corps).

D'autre part, la vie lui a offert et lui offre encore aujourd'hui de rencontrer et nager avec les dauphins, les baleines et les requins baleines, dans différents pays. Ces rencontres lui ont permis de retrouver sa complétude en accueillant et acceptant ses parts d'ombre à la même mesure que sa dimension lumineuse.

Ainsi, "en sortant du jugement du bien et du mal, j'accueille ce qui EST. En effet, la danse de la vie se fait avec le mouvement de l'ombre et de la lumière, et c'est dans cette coexistence que je peux vibrer à des fréquences correspondant réellement à mon être".

Aujourd'hui, Domoïna est dans une démarche qui accompagne chacun à "reprendre" la Responsabilité de sa vie, afin de sortir des schémas figés (Tyran, Victime, Sauveur), de réaliser que "je suis 100% responsable de ce qui m'arrive, en étant le co-créateur de ma vie".

À l'image d'une sage-femme, elle accompagne et aide les personnes à accoucher de leur véritable nature, à redécouvrir et se réapproprier le bonheur d'être Soi, dans la simplicité et la joie, par l'harmonie du Yin/Yang et de l'Enfant intérieur que chacun porte en lui.

L'histoire qui a tout déclenché

Pour mieux comprendre les conseils que vous allez découvrir dans les lignes qui suivent, je vais vous faire part de l'histoire qui a tout déclenché pour moi. J'étais une enfant très introvertie, timide et réservée, j'ai très tôt commencé à m'intéresser à la nature humaine, non seulement parce que j'y trouvais un moyen de m'évader en plongeant dans des lectures ésotériques (= accessibles seulement à certains initiés) et psychologiques, mais aussi parce que c'était ma manière de rester inconsciemment dans la nostalgie du Tout (Ailleurs).

Je vais partager avec vous quelques moments clés qui m'ont amenée à m'intéresser à la médecine traditionnelle chinoise, puisque c'est à travers cette tradition que j'ai mis en place ce guide saison, en plus de l'approche initiatique.

Je me souviens de la première fois que j'ai vu mon corps allongé sur mon lit alors que je me déplaçais dans les quatre coins de la maison, la frayeur que j'ai eue à ce moment-là, car je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. Je me suis posé cette question : qui suis-je ? J'avais 4 ans, et je me demandais qui j'étais puisque je pensais être ce corps allongé. Je me rendis compte à ce moment-là que ce corps était un "objet" comme un autre qui se trouvait dans ma chambre et que moi ou Moi j'étais autre ou Autre...

C'est à partir de ce moment que j'ai commencé à me questionner sur le Divin, la Nature, le monde invisible. Je pensais, jusqu'à environ 12 ans, trouver des réponses à travers les religions et particulièrement le christianisme puisque j'étais baignée dans ce dogme dans le pays où j'ai grandi (Congo Brazzaville). C'est à l'âge de 12 ans que j'ai dit à ma mère que je n'irai plus à l'église car je ne me reconnaissais plus dans ce Dieu de la Bible, ni dans l'interprétation que l'Eglise en faisait. C'est alors que j'ai commencé à regarder ce qui se passait dans d'autres traditions et que j'ai découvert la tradition indienne avec son panthéon de dieux et déesses, en lisant mon premier livre : Le pouvoir de l'esprit de Swami MUKTANANDA.

Puis l'Asie à travers le Taoïsme (= doctrine fondée par Lao Tseu, enseignant une solidarité totale entre nature et homme) et le Japon avec un art martial que j'ai pratiqué plusieurs années : l'Aïkido. En arrivant en France je découvre la Voie de l'Amoureux à travers sa fondatrice Arouna Lipschitz avec qui j'ai actualisé la science initiatique. Je vais en rester là pour notre sujet.

L'approche initiatique tient compte de l'autre puisqu'elle considère que l'une des premières lois de notre univers est l'altérité. Il y a de l'autre et il y aura toujours quelqu'un différent de nous.

Ce que je trouve magnifique avec la voie initiatique, c'est qu'elle nous dit que nous sommes à l'origine de ce qui nous arrive. Nous sommes co-créateurs de notre vie donc de notre couple. Dans cette approche, il n'y a ni victime ni bourreau, mais des sujets libres de leur histoire et de ce qu'ils en font.

La voie initiatique est très exigeante et c'est une voie dite plutôt "froide" alors que l'autre (tantrique, = inspirée de livres sacrés ésotériques) est une voie dite plutôt "chaude".

J'ai donc découvert ce qui me manquait : de la pratique. Les enseignements et les concepts étaient très pertinents, et malgré cela, ça restait du pur niveau intellectuel, de mon point de vue. Ce n'était pas suffisamment concret à mon sens. J'ai donc décidé de créer ce qui me manquait, et je l'ai appelé le parcours d'évolution AIME.

Ce parcours d'évolution intègre avec le CDS (le Cycle des Saison), la méthode Ki Zola qui, en plus d'être une approche intégrative, se veut avant tout pratique et concrète. La méthodologie que j'ai mise en place intègre les différents plans de l'Homme, c'est-à-dire les plans physique, énergétique, émotionnel, mental, initiatique et spirituel. Tout ceci afin d'intégrer les processus plus rapidement.

Ce que je propose est le fruit d'une incarnation et d'une intégration de ce que j'ai moi-même reçu et appliqué dans ma vie. Les pratiques et outils que j'ai créés

permettent de vivre et d'intégrer des "principes et lois universels" sans les avoir appris. Par exemple la loi d'attraction pour magnétiser le partenaire qui vous correspond. C'est l'une des spécificités de ma méthode qui propose une intégration beaucoup plus rapide des choses, grâce à la méthodologie que j'ai mise en place avec des outils pratiques. [Pourquoi ce guide saisonnier m'est-il proposé ?](#)

Ce petit guide m'invite à un voyage vers SOI. Au rythme des saisons, La Voie 2 La Conscience me présente comment s'harmoniser et comment utiliser les énergies saisonnières afin de retrouver une meilleure harmonie avec moi et tout ce qui m'entoure. En s'harmonisant avec la Nature, je réalise que je ne suis pas séparé d'elle. Tout ce qui est à l'extérieur est à l'intérieur de moi, il n'y a donc nul besoin d'être dans la séparation : nous sommes Tous UN et Un TOUT.

A qui s'adresse ce guide ?

Ce guide s'adresse à toute personne désireuse de changer sa vie pour une vie plus harmonieuse avec soi-même et les autres. Il m'amène au fil des saisons à comprendre dans un premier temps qu'en m'harmonisant avec la Nature je retrouve ma véritable nature ; et dans un deuxième temps, il me propose de passer du savoir à l'intégration grâce aux ateliers qui me permettent d'incarner dans mon corps tout ce que j'apprends et comprends avec mon mental, et à le vivre dans mon quotidien.

Il s'adresse à ceux qui se questionnent sur :

- Comment « faire » pour avoir une vie plus harmonieuse ?
- Comment sortir de la prison des conditionnements personnels, familiaux, et autres ?
- Comment vivre une relation amoureuse co-créatrice et non plus co-dépendante ?
- Comment aborder les événements avec moins de stress, moins de défis... ?
- Comment gagner et/ou renforcer la confiance en moi ?
- Comment gérer mes émotions, non pas pour les contrôler, mais pour les accueillir avec maîtrise afin de construire une existence heureuse et harmonieuse ?
- Comment se libérer des angoisses conscientes ou inconscientes ?

- Comment avoir plus de pensées provenant du cœur (pensées positives) ?
- Comment prendre plus de recul face aux événements de la vie afin de les vivre avec plus de sérénité ?
- Comment utiliser plus naturellement son potentiel ?
- Comment créer des conditions favorables à une meilleure santé et donc un meilleur bien-être ?
- Comment faire coexister tout ce qui est...

Petit rappel des saisons

Mettons-nous d'accord, entre l'Orient et l'Occident, sur les dates de changement de saison pour ne plus séparer les deux versants de notre terre GAIA. Selon le calendrier soli-lunaire nous sommes en hiver depuis le + ou - 8 novembre. Le 21 décembre « date du solstice d'hiver » qui est pour l'occident le début de l'hiver, correspond pour l'orient au moment où le yin (= symbole du féminin : Eau, froid, profondeur, Lune...) est à son maximum d'un point de vue énergétique.

C'est aussi la fête de l'élément Eau à qui on fait des offrandes dans de nombreuses traditions ancestrales. C'est ce que je propose d'actualiser avec les données de notre époque à travers ce guide et les différents ateliers et stages que je propose au fil des saisons.

Il nous est proposé lors de cette saison de se confier et de confesser à l'Esprit de l'Eau nos erreurs antérieures. Nous pouvons les écrire sur une feuille de papier que l'on jette ensuite dans la rivière, dans la mer... ou s'adresser directement à l'eau dans un verre d'eau ou une bouteille et renverser cette eau dans un ruisseau, rivière, mer, océan... Vous pouvez adapter suivant ce que vous avez près de chez vous. Je vous rappelle que l'eau ici représente un canal, un véhicule symbolique que nous utilisons pour nous adresser directement à notre propre Source Intérieure.

N'y voyiez rien d'autre que cela dans le cadre que je vous propose ici.

La porte du nouveau monde (nouveau paradigme) s'ouvre de plus en plus malgré le chaos de plus en plus visible par tous. Je vous invite à célébrer le changement que nous incarnons tous.

Introduction de l'énergie de la saison

Le HUANG DI NEI JING SU WEN ou le Classique interne de l'empereur Jaune est le plus ancien ouvrage de médecine traditionnelle chinoise. Il comprend deux grandes parties qui sont le « Su Wen » et le « Ling Shu ». Dans ce guide je vais principalement m'appuyer sur le Su Wen.

SU WEN 2: « les 3 mois d'Hiver évoquent une « Révolution » (Bi Cang).

L'eau gèle, la terre se fend, on s'abstient de travailler dehors, on se couche tôt, on se lève tard, pas avant le jour. On se tient comme enfoui, avec l'idée de rester chez soi sans envie de sortir. On recherche la tiédeur en évitant les transpirations qui épuisent le Souffle.

Le Dao correspondant est « Vivre reclus » (Yang Cang). Aller à l'encontre de ce principe blesse le rein et des « paralysies » (Wei Jue) apparaîtront à la saison suivante car elle aura été mal accueillie. » (Cf. chapitre V du Su Wen « au ciel, il est froid, sur terre, eau »).

Durant cette saison, l'eau et le froid sont les éléments qui dominent. Le froid est de nature yin, il a pour rôle d'obstruer les méridiens, de les rétracter (= les replier). L'eau aussi est de nature yin, elle s'écoule vers le bas, elle humidifie la surface, elle permet aussi l'évacuation.

A quoi m'invite l'hiver ?

L'hiver est une saison où tout est au repos, l'énergie Yang est à son minimum, alors que l'énergie Yin est à son maximum. Dans la nature je peux observer la végétation qui est au repos : ainsi la sève des arbres reste dans les racines, certains animaux hibernent, d'autres cherchent des endroits chauds pour se protéger de la rigueur du froid. C'est le moment pour moi de me reposer, de faire mon introspection (analyse intérieure et personnelle de nos sentiments, émotions) en attendant les beaux jours. C'est la période de calme, de tranquillité, d'intériorisation.

C'est une bonne période pour le travail thérapeutique, pour être à l'écoute des messages venant des profondeurs de mon être. Je peux par exemple faire des thérapies qui proposent des accompagnements à des revécus de naissance comme le rebirth, des pratiques dans l'eau comme ma méthode Ki Masa, le wata (retenir son souffle en apnée ?), le wastu (=accompagnement dans l'eau chaude) et une psychanalyse (= étude de phénomènes psychiques profonds, de l'inconscient), si j'ai compris que la thérapie ce n'est pas du

“youtube” ni du développement personnel mais **un véritable engagement entre mon moi et mon âme.**

Si l'accompagnement de groupes m'inspire davantage des thérapies qui tiennent compte de la saison, celles-ci seront toujours plus efficaces (si je peux me permettre l'expression) puisqu'elles tiendront compte de la réalité de ce que notre organisme, et donc nos organes, ont besoin.

Les organes liés à cette saison sont le rein, couplé avec la vessie. Cela ne veut pas dire que les autres organes ne sont pas concernés. Parce que la médecine traditionnelle chinoise est une médecine holistique, je dois garder en tête que tous les organes peuvent être affectés par un symptôme ou plusieurs.

Fonction des reins (SHEN)

En MTC (médecine traditionnelle chinoise) nous parlerons du rein Yin et du rein Yang. Il ne s'agit que d'une distinction symbolique et non physiologique (= ayant un rapport avec le corps et son fonctionnement). Les reins contiennent l'énergie du ciel Antérieur (énergie transmise par les parents). Ils sont la réserve des quintessences Jing (= énergie vitale) des 5 organes. Je vois que je viens d'en perdre quelques-uns en chemin. Restez avec moi je vais traduire plus simplement cette phrase.

Nous sommes issus d'une lignée maternelle et paternelle même si ce qui passe dans notre sang au niveau génétique vient de l'ADN mitochondrial de la lignée maternelle.

Ce qui signifie que notre héritage biologique est avant tout celui de notre lignée maternelle. L'énergie des reins contient cet héritage Trans générationnel, c'est aussi ce qui explique le fait que nous ne sommes pas tous égaux du point de vue de notre capital santé. Nous devons donc faire attention à notre hygiène de vie (alimentation, sommeil, sexualité, relation, sport, travail...) afin de ne pas dilapider ce capital qui ne peut se renouveler.

C'est la raison pour laquelle, par notre alimentation, nos pratiques corporelles, etc., nous pouvons produire une source d'énergie que le corps va utiliser et préserver, ce qu'on appelle notre capital de naissance. Le Jing (énergie vitale) est le support de la vitalité globale de l'être humain. Il perpétue la longévité, la sexualité et la reproduction de l'espèce. En lui est contenu le trésor de la bonne santé physique, énergétique, émotionnelle, mentale, ainsi que spirituelle, un trésor qu'il convient d'utiliser avec sagesse et de préserver avec

amour pour « vivre et vieillir en bonne santé » Voilà l'une des richesses de cette tradition sur le plan du maintien de notre vitalité.

Voici quelques-unes de ces fonctions :

- Ils régissent les liquides du corps.
- Ils reçoivent le Qi et contrôlent la respiration.
- Ils dirigent les os et les moelles (cerveau), ils se manifestent aux cheveux.
- Ils contrôlent le feu de Ming Men (porte de la vie et de la destinée).
- Les orifices externes supérieurs sont les oreilles, les orifices externes inférieurs sont l'anus et le méat urinaire.
- La volonté (ZHI) se loge à la quintessence des reins (SHEN).
- Ils sont couplés avec la vessie (Pang Guang). La vessie est l'officier provincial chargé des liquides. C'est un organe secondaire qui emmagasine les produits d'excrétions.

Symptômes des reins:

Les symptômes majeurs sont : lombalgies, troubles des lunes (menstruation) et pollution nocturne chez l'homme.

Les causes de ces symptômes sont :

- Faiblesse de l'énergie des reins
- Excès d'énergie Yang du cœur
- Excès d'énergie Yang du foie.

Lorsque j'ai un trouble des organes reins et cœur par faiblesse de ces derniers, je retrouve des lombagos, vertiges, bourdonnements d'oreille, pollution nocturne. Très souvent lorsque j'ai un excès de Yang du cœur ce dernier « s'attaque » à l'énergie yin des reins, on retrouve alors des symptômes comme des désirs non satisfaits et des excès de rêve.

Pathologie des reins :

- Yang des reins vides (XU) : les causes sont souvent dues à un terrain congénital, suite à des maladies chroniques, à un surmenage, un vieillissement. Nous rencontrons des symptômes de fatigue, souffle court,

dyspnée (= difficulté à respirer), sensation de froid dans le dos, recherche de la chaleur, douleur des lombes et des genoux, membres froids, diarrhée matinale (5e veille), polyurie nocturne (= aller tout le temps aux toilettes la nuit), œdème en godet des membres inférieurs, spermatorrhée (=écoulement de sperme en dehors de l'éjaculation).

Le traitement consistera à tonifier l'énergie, et nous pouvons faire de la moxibustion (= brûler au-dessus de la peau pour chauffer les méridiens).

- Yin des reins vides (XU) : les causes sont souvent dues à un surmenage, un excès sexuel, une séquelle de maladie fébrile de chaleur, un épuisement des liquides organiques (Jin Ye). Nous aurons des symptômes comme des pertes de mémoire, tête lourde, vertiges, acouphènes, trouble de la vision, soif, douleur de gorge, problèmes dentaires, insomnie, éjaculation rapide, oligoménorrhée (= des menstruations peu fréquentes ; cycle de plus de 35 jours), aménorrhée (= absence de flux menstruel chez une femme en âge d'être réglée), ou métrorragies (saignements chez la femme qui surviennent en l'absence de règles), température vespérale et pommettes rouges, toux avec glaire sanguinolentes. Le traitement consistera à tonifier au niveau de l'aiguille.

Après ce bref aperçu de ce que la saison de l'hiver nous propose et de son organe principal, je vous propose de découvrir avec moi quelques pratiques qui pourraient vous accompagner durant cet hiver. Mais avant, j'aimerais vous partager quelques mots sur l'illusion et ce voile qui masque le Réel et plonge notre humanité de plus en plus vers sa destruction.

Ceci afin de vous inviter à participer comme nous le faisons dans le cadre de la Voie 2 la Conscience (et comme le font bien d'autres aussi) à apporter plus d'Ordre, d'Équilibre et d'harmonie dans ce monde.

Le voile de l'illusion.

Suis-je conscient de la réalité de qui je suis vraiment ?

« Nous ne pouvons être heureux si nous préférons nos illusions à la réalité » Dalaï Lama.

Depuis l'aube de l'humanité, au moment où je suis sorti du grand TOUT, de l'endroit d'immobilité où il n'y a pas d'espace ni de temps, je suis passé du non forme au monde de la forme et j'ai créé un voile.

Le voile de l'illusion, l'illusion que je suis coupé de la source de tout ce qui est, donc de moi-même. Le mental dont la fonction est d'être au service de l'énergie pure du cœur, a pris toute la place. Je l'ai laissé servir l'égo plutôt que le cœur.

Cela m'a mis dans des expériences que je qualifie et juge douloureuses. Il m'est conseillé à chaque instant de ne plus me faire avoir par les jeux (je) d'égo, d'en rire s'ils se présentent plutôt que de me juger d'être encore « tombé » dans le « piège ».

Le voile de l'illusion prend de plus en plus de place dans mon existence empêchant ma véritable nature d'Être.

Est-ce que je choisis de subir les vibrations inconfortables ou est-ce que je décide d'entreprendre la coexistence de tout ce qui Est ?

Le cœur fait confiance à ce qui se présente. De là naît l'acceptation. Il me relie à tout ce qui est, il absorbe tout ce qui se présente en un flux continu. C'est dans celui-ci que j'expérimente la compassion envers moi-même et les autres.

L'ouverture du cœur permet à l'âme de retrouver le grand TOUT.

L'égo n'accepte pas cette réalité car c'est le mettre en danger. Il n'est qu'un outil formidable pour partager mes différentes expériences. Ce n'est pas lui qui doit prendre les décisions dans ma vie. Il a pris le pouvoir et cherche toujours à provoquer les choses tandis que le cœur laisse et permet à ce qui est d'être. Revenir à la pleine Conscience, c'est penser avec le cœur.

En m'harmonisant avec les énergies du cœur, je me pose. Plus j'intègre que je ne suis pas mon égo, plus je reviens au sein de mon cœur. Je peux ainsi laisser coexister tout ce qui Est...

C'est l'égo qui recherche davantage d'enseignements. Il cherche toujours à tout savoir, à cumuler des techniques ou outils qui permettent d'atteindre des buts. Il a soif de toutes ces choses, alors que mon cœur sait et connaît les moyens de me mener à la liberté spirituelle.

Comment ? ...

Ouvrir son cœur à toutes les possibilités, permettre, ne pas attendre de résultat et lâcher le « comment les choses devraient se passer », c'est retrouver l'unité, un éternel moment présent.

Je choisis de ne pas laisser mon égo dicter mes comportements, en restant dans des vibrations supérieures afin d'éviter des chutes énergétiques et en restant connecté avec l'Essence en moi, par le cœur de compassion.

Si je m'interroge sur ce qui me ramène à des vibrations basses, j'y trouverai la "solution".

... Mise en pratique de façon simple et efficace !

Pratique 1: Réveil du périnée

- **L'enjeu : Se connecter à l'énergie de la Terre Mère**
- **But : Retrouver la sécurité de base**
- **Objectif : Activer l'énergie du 1er Chakra (= dans le yoga, un des 7 points du corps où se concentre l'énergie vitale)**
- **Nombre participants : Se fait seul**
- **Durée estimée : 30-45 minutes**

Description : se positionner de manière verticale à genoux et ouvrir très légèrement les cuisses.

1. Enroule légèrement la main, les doigts bien resserrés pour lui donner la forme d'une pelle
2. L'amener au niveau de la zone du périnée pour envelopper toute la partie du pubis vers le périnée
3. Puis commence à tapoter légèrement le périnée et sentir ce qu'il se passe sur cette zone
4. En fonction des réactions de ton corps, applique les variations qui t'inspire (accélère ou ralentit le tapotement, faire des pauses) pour sentir le corps réagir
5. Après un moment de pause, ramène l'autre main sur la main enveloppante et faire des légers mouvements d'ascenseurs pour faire monter l'énergie vers le nombril
6. Après quelques mouvements vers le nombril, reprends les mêmes mouvements et les monter d'un palier au niveau du cœur toujours en partant du périnée
7. Puis effectue le même mouvement en montant d'un palier au niveau de la tête.

- **Merci Merci Merci**

Pratique 2 : Les 7 étapes pour s'installer dans son cœur

- **L'enjeu : Se connecter à l'énergie du cœur**
- **But : S'ouvrir à plus de présence à ce qui Est**
- **Objectif : Activer l'énergie du 4e Chakra**
- **Nombre participants : Se fait seul ou à plusieurs**
- **Durée estimée : 30-45 minutes**

Je t'invite à entendre le silence et écouter la voix du cœur afin de suivre sa voie.

1. Commence à te visualiser, ou pose l'intention de t'entourer d'une sphère de lumière jaune dorée. Cette sphère est directement connectée à la Source Unique de Lumière et d'Amour Absolu.
2. Par le son, chante le mantra (= un mantra est une formule sacrée dotée d'un pouvoir spirituel) MI KA EL afin d'appeler l'énergie de ce Principe au-delà de toutes formes de dogme et de religion. Invite ce Principe Mikael à t'entourer de sa sphère de protection.

Le MI te relie à la Terre,

Le Ka permet l'ouverture du cœur,

Le EL te relie au Ciel et fait le lien entre la verticalité et l'horizontalité.

Te voilà ainsi dans ces deux axes, cette croix de vie, d'amour, d'union de nos polarités Yin et Yang. Dans de nombreux enseignements, MIKAEL est l'Archange qui terrasse le dragon, celui qui met le dragon sous terre afin d'en sortir la lumière cachée. C'est aussi le protecteur. Le dragon ici voyez-le comme notre énergie sexuelle brute qui demande à être transmutée.

3. Visualise sous tes pieds des racines, telles les racines d'un arbre plongées jusqu'aux racines de la mère Gaïa. Puis chante le mantra MA I M, il te relie à la Mère Divine.

Le Ma ouvre le cœur, le I relie au ciel,

Le M enveloppe les deux vibrations en UNE.

5. Pose l'attention en ton cœur. Tu peux sentir un espace d'ouverture se créer grâce aux deux mantras. S'il y a des pensées, des images, des

émotions, ne cherche pas à les freiner ou à en faire quelque chose. Sois juste dans l'accueil de ce qui se présente.

1. Dis OUI à tout ce qui est là. Au bout d'un certain temps, plonge au plus profond de toi. Une profondeur qui est aussi profonde que le plus grand des océans, aussi grande que le plus grand des sommets, aussi vaste que les galaxies, l'univers...
2. Le silence « mental » s'installe, un silence qui laisse la place à la voix du cœur, au chant du cœur...
3. Tu y es: Écoute, entends, c'est ton cœur qui parle... Plus tu feras cette pratique, plus cette pratique deviendra une habitude, et l'habitude est une seconde nature.

Alors sois sans limite.

- Merci Merci Merci

Pratique 3 : (Pour les femmes)

Comment s'installer dans l'espace sacré de sa Yoni : le palais céleste ou utérus.

- **L'enjeu : Se connecter à l'énergie de sa Matrice Utérine**
- **But : S'ouvrir à la puissance de son énergie créatrice**
- **Objectif : Activer l'énergie du Chakra Matriciel ou Chakra Source**
- **Nombre participants : Se fait seul ou à plusieurs**
- **Durée estimée : 30-45 minutes**

Bref rappel :

La Yoni : terme sanskrit pour désigner l'organe génital féminin. Il est certes plus joli de dire *yonis* que de dire *vagin*. L'utérus ou palais céleste chez les taoïstes, est le centre sexuel principal de la femme et une source d'énergie

très puissante. Le palais céleste est l'endroit chez les femmes qui absorbe les expériences personnelles et Trans personnelles (= au-delà de notre propre individualité) liées à l'inconscient collectif. C'est par l'utérus qu'une femme peut transmettre tout son amour, car c'est là que réside sa véritable puissance.

Afin de rétablir le Féminin en chacun et surtout en chaque femme, il est important **de guérir son palais céleste pour les femmes**, et pour les **hommes de se laisser initier à rencontrer leur Féminin par ces dernières**.

Cette pratique méditative m'invite à une rencontre avec les profondeurs de mon intimité. Elle s'adresse aux femmes, afin qu'elles puissent rencontrer cet espace intime, le découvrir, le reconnaître, l'aimer et ne plus attendre qu'une personne extérieure, homme ou femme, leur apporte cette reconnaissance.

PS : toute femme peut faire cette pratique, y compris celles qui ont subi des hystérectomies ou une ablation partielle ou totale de l'utérus. Il faut savoir que la partie physique n'est plus, mais que les charges émotionnelles et les comportements qui sont à la racine du problème demeurent.

Méditation

- Installe-toi confortablement sur un siège de façon à avoir le périnée bien au contact avec le siège, ou le sofa. Ta position peut être en lotus, demi-lotus, ou en position égyptienne. Le dos est droit de façon à laisser l'énergie circuler dans le DM (vaisseau gouverneur) et le RM (vaisseau conception). La pointe de la langue touche la voûte du palais.
- Prends 3 grandes et profondes respirations en inspirant par le nez et expirant par la bouche. Tu prends contact avec tout ton corps, de la tête aux pieds et des pieds à la tête. Ton corps commence à se détendre, tu détends ta tête, les muscles autour des yeux, les tempes, les mâchoires, le cou se détend, les épaules, les avant-bras ainsi que les bras, jusqu'au bout des doigts.

Détends ta poitrine où tu peux sentir le mouvement respiratoire devenir de plus en plus ample, calme, profond. Détends ton ventre ainsi que tous tes organes, ton bassin et toute la zone uro-génitale. Détends tes cuisses, tes genoux, tes pieds, tes chevilles jusqu'au bout des orteils. Voilà, tout ton corps est calme et détendu.

- Maintenant, pose ton attention au niveau de ton périnée et visualise des racines descendre jusqu'aux racines de la terre mère. Ces racines vont rejoindre tes racines terrestres qui partent de tes deux pieds pour rejoindre les racines sacrées de la Terre.
- Tu laisses monter l'énergie de la Terre mère le long de tes pieds, puis le long du RM sur la ligne médiane du périnée, à mi-distance entre l'anus et la commissure postérieure des grandes lèvres, et longe la ligne médiane du ventre jusqu'à aller rejoindre l'énergie du ciel au niveau de tes bronches célestes.
- Laisse descendre l'énergie du ciel le long du DM, du sommet du crâne jusqu'au point situé à mi-distance entre la pointe du coccyx et l'anus, puis rejoindre l'énergie de la terre
- Maintenant repose ton attention à la porte d'entrée de ta yoni : restes-y quelques minutes jusqu'au moment où tu sens la porte s'ouvrir... Vas-y, tu es invitée...
- Te voilà dans les premiers pas du mystère de ton Féminin. Découvre cet endroit où apparemment il n'y a pas de lumière. Sens ce qui se passe à l'intérieur de ta yoni, sois à l'écoute de toutes les sensations et images qui peuvent survenir : entends peut-être le silence qui s'y trouve. Restes-y quelques minutes, le temps qu'il t'est nécessaire.
- Puis tu continues tes pas pour arriver aux portes du palais céleste. Tu te présentes devant, baisses la tête en signe de salut, puis laisses venir de ta bouche tout ce que tu aimerais dire à ton utérus. Exprime-lui toute ta reconnaissance pour tout ce qu'il t'a permis de vivre dans ton corps de femme. Exprime-lui tes regrets, exprime-lui tout ce que les femmes de ta généalogie auraient aimé dire à leur utérus. Sois ce porteur de lumière pour toutes les femmes. Demande-lui pardon pour toutes les fois où tu ne t'es pas respectée dans ton intimité... Exprime-lui enfin ta gratitude...

Laisse-toi envahir par ce sentiment puissant et profond qui t'enveloppe, restes-y quelques minute

Maintenant attends que la porte du palais céleste s'ouvre...

Tu te laisses absorber par une énergie...

Ça y est, te voilà dans l'espace infini où tout naît, où tout demeure éternel. Te voilà plongée dans l'éternité, cet endroit où il n'y a plus de temps et d'espace...

Silence...

- Lorsque le moment est venu, reviens ici et maintenant en bougeant légèrement tes membres, reprends 3 profondes respirations...
- Merci Merci Merci

Je t'invite à faire cette pratique tout le temps que tu peux, afin de voir les changements qui s'installent grâce à la conscience de ton palais céleste.

*RM: vaisseau « conception » gérant les aspects yin du corps

*DM: vaisseau « gouverneur » gérant les aspects Yang du corps

Ainsi se termine cette pratique.

A suivre...

Puissent les Grâces Divines inonder votre chemin et les bonnes paroles jalonnées votre Vie pour l'éternité.

Domoïna Ramiadana

Suivez nos actualités sur les réseaux sociaux

- [Page instagram](#)
- [Le podcast de La Voie 2 La Conscience](#)
- [Page facebook](#)
- [Youtube](#)
- [Site internet](#)

