



Christal



Universe



MEDITATION

SE RECONNECTER A SON TEMPLE SACRE (BASSIN ET YONI)

Je t'invite à t'installer dans une position confortable. Donc tu peux te mettre en tailleur si ce n'est pas confortable, tu peux aussi étaler tes jambes. Tu te sens bien, tu te sens à l'aise et nous allons prendre un moment pour arriver dans cette position, dans cette pièce, dans cet espace, dans ce sanctuaire que tu consacres à ce soin. Donc tu peux, si tu le souhaites ouvrir les yeux. Regarde autour de toi et prendre pleinement conscience de l'endroit dans lequel tu Es, dans lequel tu es chez toi, à la maison.

Prends le temps de te connecter avec ton environnement, ici et maintenant, pour percevoir et ressentir qu'est-ce que cette connexion avec cet environnement t'évoque parce que c'est un endroit où tu te sens bien parce que c'est un endroit sécurisé, un cocon. Est-ce que c'est un endroit qui te nourrit ou est-ce que ce lieu dans lequel tu es t'évoque autre chose ? donc je t'invite simplement à contempler ton environnement pour sentir ce que c'est de t'y connecter pleinement, et qu'est ce que cela t'évoque en termes de sensations, de pensées, d'émotions ; Est-ce que c'est un endroit qui est un lieu ressource pour toi ou pas ?

Prends vraiment le temps de ressentir...

Je t'invite à présent à prendre un moment pour te connecter avec ton propre corps et donc de porter ton attention de l'espace et de ton corps, et remarquer peut-être qu'une partie de ton corps se trouve dissociée et dans l'espace, sur une autre station d'identité, dans une autre chronologie, que ce soit dans le passé, le présent ou le futur. Cette partie de ton corps attend peut-être de reprendre sa place...de retourner là où elle doit être à l'origine.

Ton corps est une ressource et un lieu ressource ; parce que quand tu te connectes avec ton corps, est-ce que tu te sens aussi chez toi ? à la maison comme dans l'espace où tu te trouves ? Je t'invite à accueillir l'expérience du ressenti, de tes pensées, de mots, à l'évocation de cette question « *Est-ce que dans mon corps je me sens chez moi ?* »

Je t'invite vraiment à accueillir l'expérience, telle qu'elle est...sans jugement, sois juste le témoin...juste simplement entrer en contact avec cette réalité qui est là et tout au long de la pratique aujourd'hui

Je t'invite à suivre ma guidance seulement si elle entre en résonnance avec toi ; tu peux poser la question à ton corps. Cher corps, « Puis-je poursuivre cette séance ? Oui ou Non ? Ecoute la sagesse de ton corps, si c'est Non mets sur pause cet audio-vidéo, c'est certainement que ton corps ou toi avez besoin d'autre chose, pour le moment. Tu pourras y revenir plus tard. Je t'invite à toujours privilégier TA guidance intérieure.

Si c'est Oui, poursuivons.

Je t'invite également à te connecter avec le chant des femmes présentes ici, leurs voix résonnent ici dans cet espace, dans lequel nous sommes toutes connectées par le cœur. Et nous nous connectons à toutes les femmes qui participent à cette séance.

Là aussi, je t'invite à contempler qu'est-ce que cela évoque en toi, qu'est ce qui émerge :

Est-ce que cela te réconforte ? ou est-ce que cela induit d'autres émotions, des pensées ? Qu'est ce que le groupe t'évoque ? Es-tu à l'aise avec cette idée de collaborer ? d'unir ton cœur à d'autres cœurs ? ou au contraire, est-ce que cela te rend triste ? avec un sentiment de perte ou de manque ?

Te sens-tu en union ou en désunion ? Qu'est ce que cela t'évoque de faire partie d'un groupe plus large ?

....

Je t'invite à contempler ce qui pour toi te semble être une ressource ; Cette ressource se trouve dans l'environnement dans lequel tu es, chez toi, chez nous, dans ce cocon. Ta ressource est dans ce champ informationnel comme un coffret contenant trois sentiments ; **sécurité, ancrage et confort.**

Je te demande d'aller chercher ce qui te connecte ou ce qui évoque ces sentiments en toi ; Qu'est ce qui te connecte avec un profond sentiment de sécurité, de bien-être, peut-être que c'est une personne, un lieu, un animal, un souvenir ?

Je t'invite à aller le chercher parce que c'est quelque chose qui est en toi. Donc tu vois que le coffret est à l'extérieur de toi, dans l'espace où tu te trouves, mais spécialement dans cet espace tu es chez toi ; Ce que tu crois être à l'extérieur est en fait à l'intérieur. Tu vas récupérer ce coffret pour qu'il retourne à l'intérieur de toi, de ton corps, de ta maison. L'espace autour de toi, ton lieu ressource, le lieu où tu vis est une extension de toi.

Il me semble que tu as connecté avec cette ressource dans tes sensations ; ressens ce que c'est que de se sentir ancrée, en sécurité et dans le confort.

Je te propose de laisser s'infuser cette intention de bien-être et de sécurité durant toute la durée de cette séance qui est une pratique de conscience de Soi, mais aussi après, car à tout moment tu pourras te connecter à tes propres ressources, en état d'éveil durant tes activités quotidiennes mais aussi en état de veille pendant que tu dors. Tu pourras faire appel à tes ressources à tout moment.

Je t'invite à présent à poser ton attention sur ton corps et à déposer une main sur ton cœur, puis une main sur ton sexe, ton temple sacré, pour ressentir ce que ce contact évoque chez toi. Quelles sont les sensations, les pensées, les émotions qui viennent ?

Je t'invite à porter de nouveau ton attention au niveau de ton cœur, qu'est-ce que cela t'évoque de te connecter profondément avec ton cœur. Qu'est-ce que tu trouves dans cet espace du cœur ? Est-ce que ton cœur est une zone vivante ? ou gelée ? Y-a-il des sensations spécifiques, des pensées, des émotions, qui se présentent à toi ? à travers cette connexion.

....

De la même façon, je t'invite à porter ton attention au niveau de ton bassin, de ton Yoni là où ta main est posée et là aussi prends conscience de ce qui est là durant cette pratique.

....

Nous allons poser comme intention de venir à l'écoute de cet espace, de venir à l'écoute de notre bassin, de notre Yoni, je t'invite à noter....

Tu ressens ton bassin sous ta main, est-ce qu'il y a des sensations qui sont accessibles ? quelles sont ces sensations ? S'il n'y a pas de sensation sache que c'est parfaitement OK.

En gardant une main au niveau du Yoni et l'autre au niveau du cœur sans rien modifier, comment est ta respiration ? Observe...Est-elle naturelle ?

Observe comment ta main bouge, observe le mouvement de ta main et contemple.

Y-a-il quelque chose que tu souhaiterais modifier dans ta respiration ? quelque chose que tu souhaiterais approfondir ? Souhaites-tu ralentir ta respiration ? l'accélérer ? Tu peux la ralentir ou l'accélérer si tu le décides. Souhaites-tu changer quelque chose ?

Je t'invite à noter l'impact que cela a sur ton corps, sur tes ressentis pendant que tu respirez ; Comment est ton ventre ? est-ce qu'il est tendu ? Souple ? parce que tu sens ton ventre bouger sous ta main.

Autorise ton ventre à être souple, à bouger, à respirer, qu'est-ce que ça change ?

Donc si une quelconque tension au niveau du ventre apparaît, s'il y a quelque chose qui est retenu, je te propose de t'exercer à complètement relâcher cette retenue, de laisser ton ventre être souple et détendu.

Quel est l'état de ton visage, de tes mâchoires ? Là aussi que se passe-t-il si tu te détends en gardant ta confiance en ta respiration ?

Je t'invite maintenant, si tu le souhaites, à t'asseoir, mais si tu es allongée c'est Ok.

Donc tu es assise, avec les jambes croisées ou allongée. Tu peux aussi étendre tes jambes devant toi, quelque soit ta position, écoute ton corps dans ce qu'il souhaite choisir.

Si tu es assise, tu as le dos droit, prend conscience des directions, Nord, Sud, Est, Ouest, Terre, Ciel et Cœur ; bascule d'avant en arrière, d'un côté à l'autre, selon ton propre rythme, je t'invite à suivre uniquement ce qui te fait du bien. Tu peux explorer toutes les directions ; d'avant en arrière, d'un côté à l'autre ; tu peux faire des mouvements circulaires dans un sens, puis dans l'autre. Tu peux aussi prendre appui sur tes mains en les déposant à l'arrière. Imagine ou visualise, lorsque tu fais ces mouvements, que ton champ énergétique s'expande dans l'espace.

Prends conscience de ton corps, de ses besoins, de ses envies, pendant ces mouvements, et continue de respirer en conscience, tu es pleinement présente à toi-même. Tu sentiras si tu dois faire des ajustements de posture. Ce n'est pas moi qui dois te dire, c'est une pratique de conscience de soi à chaque instant, prends ta place à travers ta respiration.

Je t'invite simplement à prendre conscience de ce que tu ressens ; Est-ce que c'est mieux pour toi de relâcher, de ralentir, de détendre, d'approfondir ?

...

Maintenant tu vas engager le reste de ton corps. Tu vas bouger ton torse, ton cou, ta tête, tes bras et faire vivre tout ton corps, tout en restant assise ou allongée.

....

Pose tes genoux sur le sol, ils sont légèrement pliés ; nous allons faire basculer les genoux d'un côté vers l'autre. Donc rien de ce qu'on fait ensemble ne doit te faire mal, alors si tu sens qu'il y a des inconforts, je t'invite à ajuster le mouvement pour ne pas qu'il y ait de douleur dans le fait de tourner ou de changer de position.

Je t'invite à faire simplement un mouvement ample et pendant le mouvement, je t'invite à noter ce qu'il se passe dans ton bassin. Prends conscience que tout est interconnecté dans ton corps et le fait de faire bouger ton corps permet d'activer ou de réactiver la communication entre ton bassin et les autres parties organiques et corporelles.

Avec ce mouvement au niveau de ton bassin, c'est à travers ta conscience et à travers ta présence, que tes muscles vont sentir qu'ils existent et qu'ils savent qu'ils reçoivent un soin. Prends un petit temps pour réapprendre à être ton propre guérisseur grâce à ta conscience, tout au long de cette pratique. Tu détiens Ta propre médecine ; Peut-être la redécouvre-tu ? Tu peux t'autoriser à t'accorder avec ce pouvoir, Ton propre pouvoir, Ta propre puissance.

Je t'invite à toujours revenir à ta respiration, car c'est elle qui est le lien entre le subtil et le manifesté. Comment respire-tu ? Place ta conscience dans ta mâchoire et note s'il y a des contractions, des tensions ; l'état de ta mâchoire caractérise ta posture corporelle.

Maintenant, contemple ton corps entier, et essaies de noter ou de prendre conscience de ce qu'il y aurait à ajuster, à mettre à jour...

Je t'invite, que tu sois assise ou allongée, à te mettre en position papillon. Les deux genoux sont l'un contre l'autre puis s'écartent, chacun d'un côté, en ouverture vers l'extérieur, et tout en prenant conscience de l'espace qu'il y a entre tes jambes, c'est ouvert et délimité. J'aimerais que pour toi cette position te soit confortable, donc si tu n'as pas la capacité d'ouvrir les genoux vers les côtés, tu peux parfaitement avoir les genoux plus près l'un de l'autre et quelle que soit l'ouverture disponible, je t'invite à les bouger juste pour prendre conscience qu'ils existent ; ils représentent les racines de l'arbre de vie que tu es.

Nous allons commencer par une faible amplitude, en gardant toujours à l'esprit de ce qui est accessible à ton corps ; si ce n'est pas confortable pour toi, si tu constates que ça verrouille quelque part, sois juste le témoin et n'insiste pas. Ecoute ta propre guidance, pendant que tu fais ce mouvement, moi je ne suis là que pour faciliter et accompagner, cela veut dire que je te recommande toujours de privilégier tes ressentis, ton intuition.

Je t'invite à noter comment les muscles et les fascias se portent à cet endroit que tu mobilises...et si tu as besoin de sortir un son, d'exprimer quelque chose par ta voix, c'est ok...ne te bloque pas, reste toujours dans la présence, dans l'expression de ta présence. C'est la même chose pour des gestes qui peuvent venir sans que tu y aies pensé....

Si tu le souhaites, tu peux augmenter l'amplitude de ce mouvement d'ailes de papillon, puis tu peux prendre un moment pour rassembler tes genoux ensemble, comme s'ils s'embrassaient. Cela est un signe d'union ; comme lorsque tu joins tes mains, tes genoux peuvent se rejoindre pour s'unir.

Tu peux noter ou prendre conscience de ce qu'il se passe en termes de sensation physique, en termes d'émotions, dans tes pensées ; Le fait d'activer le bassin peut commencer à faire remonter à la surface certaines choses, certaines mémoires, certaines émotions, certaines pensées et peut-être qu'il y a aussi des pensées en lien avec comment tu arrives à faire cet exercice. Parce que, le fait de connecter avec ton corps, c'est comme **un retour à la maison**, on se sent bien nourri ou peut-être que ça provoque certains inconforts ; Surtout ne juge pas ton expérience, sois en juste le témoin compatissant, et juste accueille ce que tu es en train de vivre.

...

Maintenant, je t'invite à te mettre dans une position accroupie, les genoux vers les côtés, en ouverture vers l'extérieur (pour certaines femmes, ça va être compliqué d'avoir les pieds à plat dans cette position ; dans cette position sans avoir les pieds à plat, ça peut créer des tensions dont on n'a pas besoin, donc n'hésite pas à prendre un plaid ou un coussin pour que ce soit plus confortable ; donc vous pouvez prendre un coussin et déposer vos pieds sur le coussin).

Donc on a les pieds bien à plat et je t'invite simplement à te mettre accroupie et en déposant tes coudes au niveau des genoux et encore une fois n'hésite pas à ajuster ta posture. Tu peux même ne pas le faire.

Je t'invite à prendre conscience de ce que tu ressens et de quelle façon est-ce que cette **posture active tes muscles intimes**. Est-ce que cela est agréable ? Cela te fait du bien ? quelles sont les sensations, les émotions, les pensées qui te traversent ?

Donc là, vraiment ce qui est important dans tout ce qu'on fait, c'est notre attention, notre présence ; La posture physique, ok, mais c'est une partie de l'équation seulement, et la plus grande partie de cette équation, c'est notre présence dans notre corps donc ce que tu fais.

Dans cette position, je t'invite à noter comment tu respirez ; Souviens-toi du mouvement des diaphragmes ou Dan Tien, là nous pensons au diaphragme pelvien et au diaphragme de la respiration au niveau de la cage thoracique. Donc quand tu inspires, ces deux diaphragmes descendent, et pendant qu'ils descendent tu relâche tes muscles intimes.

Puis à l'expir, ces deux diaphragmes remontent, et pendant qu'ils remontent, donc à l'expir, tu peux légèrement contracter ton périnée, qui est un fascia. Et tu peux faire pendant plusieurs respirations....

...

Dans ce mouvement naturel de ta respiration, à ton rythme, je t'invite à t'asseoir à nouveau sur les fesses et à ramener tes genoux vers ta poitrine en signe d'union ; ton cœur et tes genoux s'embrassent.

Maintenant, je t'invite à te mettre à genoux et en ouverture. Encore une fois si la surface sur laquelle tu es est un peu dure, tu peux rajouter un coussin ou un plaid. A nouveau, laisse venir un mouvement et observe ce que ce mouvement crée au niveau de tes muscles intimes. N'oublie pas rien ne doit te faire mal, à aucun endroit de ton corps.

Si vous éprouves avez de l'inconfort, tu peux tout simplement zapper ce mouvement. Même dans l'immobilité, il se passe des choses, l'important est d'être présente ; Ta présence, ta conscience et juste observer ce qu'il se passe dans ton bassin.

Nous allons revenir au centre, tu peux t'asseoir et continuer d'observer ce qu'il se passe dans ton bassin ; Qu'est-ce qui bouge ? qu'est-ce qui est présent ?

...

Je t'invite à présent à t'allonger...Le creux qu'il y a au niveau de tes lombaires ne doit pas être trop prononcé, tu peux ajuster, écarter les jambes en relevant tes genoux vers le ciel, et les secouer. Ensuite tu peux faire des mouvements d'essuie-glace. Tout en observant ce qui est disponible et possible pour ton corps, tu peux bouger légèrement le bassin aussi, avant de revenir à une position statique.

Tu peux ensuite ramener tes genoux vers ta poitrine, et refaire des mouvements d'essuie-glace, puis de nouveau faire gigoter tes jambes. Tu peux utiliser ta voix pour exprimer ce qui est là avec ce mouvement.

Maintenant tu peux faire passer tes bras à l'intérieur de tes jambes en attrapant tes pieds de l'extérieur et ouvrir les genoux vers les côtés.

Puis, tu peux déposer une jambe au niveau de la poitrine et ouvrir l'autre jambe pour qu'elle penche sur le côté.

De l'autre côté

Puis nous revenons au centre, en ramenant les deux genoux vers la poitrine, puis en remettant les pieds à plat ; à l'inspir tu relâche les muscles au niveau de ton bassin en plaquant le sacrum vers le sol et à l'expir, tu les contracte légèrement en décollant le sacrum du sol. Donc on expire sur l'effort.

Tu peux refaire à ton rythme...

Observe quel muscle s'active pour permettre ce mouvement du bassin vers le ciel...

...

A présent, Je t'invite à te mettre dans une position assise, en prenant conscience de comment tu te relèves ; tu peux te déposer sur le côté et prendre appui sur ton bras.

Tu peux maintenant engager le bassin dans un mouvement circulaire, les jambes croisées ou devant toi. Sens tes fesses posées sur le sol et sens les ischions, les deux os pointus du bassin, tu peux y déposer tes deux mains pour bien sentir ces os sous tes fesses pendant que tu fais ce mouvement.

Je t'invite à présent à plonger au cœur de ton bassin, au cœur de tes sensations, des émotions, dans la limite de ce qui est OK pour toi ; Saches qu'à tout moment tu peux te connecter à cet espace ressource, tes mains posées sur ton ventre.

Tu peux changer de position, si tu le souhaites tu peux te mettre debout, te mettre à genou, t'asseoir sur une chaise, pour explorer toute la structure de ton bassin ; tu peux toucher sur les côtés, cela forme des ailes... sur le sacrum, qui est relié à la colonne vertébrale, et tout en bas du sacrum, le coccyx. C'est un endroit qui n'est pas particulièrement facile à toucher, mais tu peux suivre cet os jusqu'à la partie la plus lointaine, si tu arrives à l'atteindre. Je t'invite à te familiariser avec cette structure osseuse de ton bassin....

Puis, je t'invite à revenir vers les côtés jusqu'à la partie avant, donc l'os du pubis ; c'est pas un os qui est soudé, ce sont deux os qui se rejoignent, c'est ce qu'on appelle la symphyse pubienne. Grâce au toucher, tu peux te familiariser avec toute cette structure osseuse pelvienne et tester la solidité de ces os.

Maintenant, je t'invite à sentir la limite osseuse de ton bassin qui contient tes organes féminins ; visualise ton utérus, tes ovaires, et même si ces organes ont été retirés, ils continuent d'exister au niveau énergétique, comme empreinte sur ton architecture énergétique. Tu peux visualiser leur empreinte ; ils sont protégés dans cet écrin pelvien.

Visualise ta vessie, ton rectum, ton colon. Chaque organe a sa place, tout s'emboîte parfaitement, et je t'invite à visualiser tous ces organes en bonne santé, rayonnants, visualise la beauté de ton utérus ou l'espace énergétique de ton utérus.

L'utérus est le centre de création, c'est un organe qui crée la vie au sens propre, mais c'est aussi dans l'espace de ton utérus que tes projets prennent naissance et que tu as envie de voir se concrétiser dans ta vie. Tu peux te connecter à cette essence créatrice qui est présente dans ton utérus.

Dans cette connexion avec le bassin, avec les organes à l'intérieur du bassin, je t'invite à prendre conscience de ce qui est présent en toi.

Qu'est-ce que cela t'évoque de rentrer dans ce contexte : est-ce confortable ? est-ce comme un retour à la maison ? Ou est-ce que ça te connecte à des choses plus difficiles, des émotions, des sensations, des mémoires, des expériences ou peut-être que c'est une zone où il n'y a pas de sensation ou il ne se passe pas grand-chose ?

Je t'invite à accueillir ton expérience avec bienveillance, sans jugement. La bienveillance est la base de toute transformation, de tout approfondissement dans notre expérience. Je t'invite d'abord et avant tout à cultiver cette bienveillance, dans cet accueil de tout ce qui est présent ici ou pas présent. Je t'invite simplement à savourer cet instant avec toi-même.

Un moment de soin de toi à toi et je t'invite à te connecter avec la voix du Yoni.

Jusqu'à présent la connexion a été par le mouvement, par la prise de conscience du bassin, des organes. Maintenant je t'invite à rentrer en communication directe avec ton Yoni, avec la plus grande bienveillance, porte attention à ta vulve, au canal vaginal, à ton vagin, à tes ovaires, et tu peux leur parler directement comme si tu parlais avec une personne. Tu peux demander à ton Yoni, à voix haute, comment il se sent, aujourd'hui, ici et maintenant ? Si ce n'est pas possible de parler à voix haute, tu peux le faire intérieurement.

Prends le temps de l'écouter : comment il se sent ? peut-être que ce sont des mots qui viennent, peut-être que c'est des phrases ; il a certainement plein de chose à te dire. Ou bien si tu n'arrives pas à formuler avec des mots, concentres toi directement sur tes sensations. Demande à ton Yoni de quoi est-ce qu'il aurait besoin pour se sentir aimé, respecté et honoré.

Pose-lui la question et laisse-le exprimer de quoi il a besoin pour se sentir aimé, respecté et honoré.

S'il a vécu des abus de toutes sortes ; un non-respect de tes limites émotionnelles, de ton territoire, une non-reconnaissance de ce que tu es en tant que femme, une agression sexuelle, un viol... sens comment tes mains guérisseuses peuvent soulager cette souffrance et comment grâce à ta conscience tu peux réactualiser et mettre à jour ; En

déclarant que ton temple sacré est définitivement nettoyé des abus et désormais pleinement Souverain.

Je t'invite à présent à lui demander qu'est-ce qu'elle désire ?

....

Puis, une dernière question : Demande – lui s'il a un message pour toi aujourd'hui, qu'est qu'il souhaite partager avec toi ?

Prends le temps de ressentir, d'écouter...puis à ton tour tu peux lui dire quelque chose. Tu peux lui répondre, lui dire ce que tu aimerais mettre en place dans ta vie, en reconnaissant sa présence et en collaborant avec lui.

...

Puis laisse l'espace au silence pour laisser infuser ce dialogue avec ton Yoni.

...

Puis, laisse tes mains se poser là où elles sont appelées, sur n'importe quelle partie de ton corps, ton visage, ton cou, tes seins, ton ventre, et cela s'appelle le toucher conscient. À tout moment, tu peux t'offrir ce toucher bienveillant.

...

Pour conclure cette pratique, je t'invite à t'allonger pour un temps d'intégration. Le temps d'intégration est très important. Cette séance va se poursuivre à chaque fois que tu y repenseras. Offre-toi ta propre présence bienveillante à travers tes mains, à travers ce toucher.

Tu peux noter et garder en tête ce que tu ressens, là tout de suite, sous la forme d'une image associée à la sensation et aux pensées. A chaque fois que tu ressentiras de la peur, de la souffrance, de l'inquiétude, à tout moment tu pourras te reconnecter à ton Yoni à travers cette photo énergétique, celle que tu viens de prendre à l'instant.

Ce cliché photo est un **remède unique** ; tu viens de le créer ! C'est un remède qui t'est personnellement dédié pour faire face à d'éventuelles douleurs dans ton quotidien....

Graduellement, nous arrivons à la fin de cette pratique. Je t'invite à remettre ton corps en mouvement, en faisant bouger tes orteils, tes mains, éventuellement tes jambes... A ton propre rythme, tu peux rester allongée un petit moment, puis tu peux basculer sur le côté et t'aider de tes bras, comme on l'a fait tout à l'heure, pour te relever. Je t'invite à boire un verre d'eau fraîche. Merci d'avoir participé à ce soin. J'espère que cela te sera profitable. Nathalie-Christal.

By Christal Universe

Source musique : <https://www.youtube.com/watch?v=wofz8LRon6E>