

*La sensualité, porte d'entrée
vers le coeur et l'âme
de la femme*





Thérapeute psychocorporelle, facilitatrice et Ecstatic dance DJ, j'ai à cœur de reconnecter les femmes à leur corps et à leur sensualité. Mon désir est que chaque femme devienne sa propre amoureuse et muse.

Sommaire

1. La découverte de ses aspérités et de ses ombres pour un soi affirmé
2. La qualité de présence au service de la sensualité
3. L'interconnexion au vivant vous rend vibrant et plus conscient
4. Le mouvement intentionnel et le souffle pour contacter l'intelligence du corps
5. La danse et le toucher comme source de joie et connexion à l'autre
6. L'énergie sexuelle vous guide dans vos réalisations
7. Les partenaires spirituels qui vous font grandir
8. La jouissance de la vie nourrit votre charme naturel

Anciens codes et nouveaux codes de la sensualité

Préface

Au travers de votre lecture, je souhaite ouvrir des portes qui peuvent vous mener à une observation et une conscience de vous-même. Ces portes déploieront votre qualité de présence et seront la voie vers, je vous le souhaite, plus d'incarnation. Cela marquera votre singularité.

Il y a tant à offrir au monde et à soi-même si nous nous autorisons à découvrir la profondeur de notre être et ce qui nous habite. Repenser notre incarnation en

tant que femme est précieuse à mon cœur car elle m'a permise de me rencontrer à un niveau plus profond et de communier plus authentiquement avec les êtres qui m'entourent. Notre sensualité et puissance en tant que femme n'est pas seulement une histoire de charisme et d'atouts. Cela va au-delà des présupposés. Une sensualité incarnée permet de ressentir notre essence et de pouvoir l'honorer dans nos actions et interactions.

Je te propose d'entrer en contact avec tes richesses inexplorées.

Pour un soi démultiplié, doté d'une merveilleuse réceptivité.

Pour un soi interconnecté au vivant et aux êtres qui t'entourent.

Saisir l'union de la puissance et de la sensualité comme un état d'être.

Une façon de connecter avec ton intériorité à un tel niveau de profondeur et de conscience que tu seras la première à en profiter.

C'est lorsque tu t'es rencontrée et que tu as embrassé toutes les parts de ton être, les moins reluisantes comme les plus séduisantes, que tu pourras accueillir l'autre dans un espace confiant et apaisé.

Ce livre est une invitation à faire l'expérience de la beauté et la profondeur de ton être aux multiples nuances. Pour saisir l'étendue de ton être et accroître ton *aura* afin de te sentir en capacité d'accueillir l'homme, et les "autres", sereinement.

1. La découverte de ses aspérités et de ses ombres pour un soi affirmé

"Tout ce qui nous irrite chez les autres peut nous mener à une compréhension de nous même" - Carl Jung

S'explorer sous tous ses angles

Aller à la découverte du vrai soi, pas seulement l'image qu'on offre au monde, ni celle qui nous plaît le plus, mais bien l'être entier que nous sommes. Malgré nos imperfections, nos incohérences et nos parts d'ombres. Notre culture fait constamment référence aux notions de bien et de mal, sans s'en apercevoir. Elle pointe du doigt les manquements des politiques aux citoyens lambdas et vante les mérites de ceux qui œuvrent pour un monde meilleur. Cette notion a purement été créée par l'homme, la nature ne reconnaît pas ces notions de bien et de mal, tout simplement car rien ne s'oppose dans la nature. L'ombre ne prédomine pas à la lumière, tout comme l'été ne prime pas sur l'hiver et inversement. Pour ce qui est de nos rôles sur terre en tant qu'humain, nous causons plus de dommages à stigmatiser ainsi les individus qu'à reconnaître la douleur et les failles qui les habitent et les font agir de la sorte. C'est lorsque nous avons regardé à l'intérieur de nous même et avons contacté nos propres failles, que nous sommes plus à même de comprendre la douleur qui gît en certains individus. Connaître tous les aspects de soi pour permettre d'affiner votre relation à vous même, d'explorer tous les confins de votre être vous permet d'être la première personne à avoir envie de vous embrasser et de vous apporter l'amour que vous méritez. En vous autorisant à vous regarder ainsi, vous transformez votre regard sur l'autre et y apportez plus de nuances, plus de tolérance et de compassion.

Se sentir sensuelle selon moi nécessite de regarder à l'intérieur ce qui nous traverse. Que se joue-t-il à l'intérieur de moi? Suis-je à même de l'entendre?

Incarner la sensualité commence avec beaucoup d'humilité, car vous vous comprenez et vous reconnaissez ce qui se joue en vous. Vos façons de penser, de faire, d'interagir évoluent, vous devenez plus compatissante envers vous-même. Vous changez votre regard sur vous et sur le monde, vous le regardez avec moins de dualité (*tort/raison, beau/laid*). Vous apportez de la nuance en élargissant vos perspectives. Pour se révéler à soi-même et être à même de se déjouer, le travail de l'ombre est un terrain d'exploration fascinant. Avez-vous déjà entendu parler du *shadow work*? Le travail de l'ombre en psychologie permet d'amener plus de compréhensions, il vient contraster et pacifier nos relations, à commencer par celle que nous entretenons avec nous même. Initié par le psychanalyste Carl Jung, l'ombre est un terme psychologique désignant tout ce que nous ne voyons pas en nous-mêmes.

La plupart d'entre nous font de grands efforts pour protéger leur image de tout ce qui n'est pas flatteur ou de tout ce qui est inconnu, bien souvent sans compréhension, recul ou contrôle. Il est plus facile d'observer l'ombre d'un autre avant de reconnaître la sienne, parfois même de projeter la sienne sur un tiers. Voir l'ombre et les limites d'un individu peut aider à comprendre comment quelqu'un peut être, par exemple, infiniment généreux, "tout donner" et avoir également un comportement profondément dysfonctionnel. Explorer notre ombre peut conduire à une plus grande authenticité, créativité, énergie et éveil personnel. Ce processus introspectif est essentiel pour atteindre la maturité adulte (ce qui est plus rare que la plupart ne le pensent). L'ombre est l'aspect le moins attrayant de notre personnalité parce qu'elle se compose principalement d'émotions et d'impulsions humaines inconscientes et primitives.

Ce qui arrive c'est qu'en ayant terriblement peur de montrer cet aspect de nous, nous nous sommes également coupées de nos plus belles qualités. Tout ce que nous nions en nous-mêmes - tout ce que nous percevons comme inférieur, mauvais ou inacceptable fait pourtant partie de nous.

“Les relations sont un miroir dans lequel on se découvre soi-même. C’est par les rencontres que l’on peut renouveler son cœur et aller vers le renouvellement de son être” - Krishnamurti

L'ombre personnelle d'un individu est le “moi renié”. Ces parties non examinées ou désavouées de notre personnalité feront toujours partie de nous. Bien souvent nous les réprimons; elles font en fait partie de notre inconscient. On peut très bien vivre avec, cela ne fait pas de nous des êtres à problèmes que d'admettre leur existence mais des êtres pluriels. Le problème survient plutôt lorsque nous ne le voyons pas ou refusons de le voir. Nombreux d'entre nous ont connu en tant qu'enfant la gentillesse, l'amour et la générosité, et également exprimé la colère, l'égoïsme et la cupidité. Ces émotions font partie de notre humanité partagée. Mais en grandissant, quelque chose se passe. Les traits associés au “bien” sont acceptés, tandis que d'autres associés au “mauvais” sont rejetés. La sensualité, le sexe, le corps, le plaisir sont autant de notions qui sont bien souvent considérées comme dangereuses ou inférieures et qui brident les individus dans leur exploration et leur expression. Un terrain pourtant si riche et organique qui éviterait de nombreux problèmes s'il était exprimé plus librement et plus authentiquement.

Forcer les choses rend généralement amer

“L'une des plus grosses erreurs est d'essayer de forcer les choses. La vérité est que certaines choses iront dans votre sens et d'autres non. Plutôt que d'essayer de forcer le résultat que vous souhaitez, regardez ce que vous pouvez faire avec ce que vous avez présentement” - Anonyme

Il y a conflits quand des intérêts s'opposent ou quand il y a une divergence forte d'opinion, de point de vue, quand chacun cherche à tout prix à montrer qu'il a raison. Vous vous dites sûrement “oui, cela fait partie de la vie, c'est inhérent aux relations”. Après tout le bon sens nous a fait croire que pour se faire entendre,

prendre sa place, s'affirmer, voire même faire passer nos opinions, il faut être prêt à devoir s'imposer et accepter les dissonances. Cependant, nous oublions un critère majeur qui est que notre réalité n'est pas celle de l'autre, et réciproquement. Votre vision du monde reste unique et diffère de votre interlocuteur, aussi proche puisse vous être. Ce que l'on connaît du monde, c'est ce que l'on voit du monde, ce que l'on entend, ce que l'on touche, ce que l'on perçoit, ce que l'on pense ainsi que nos expériences passées qui crée pour beaucoup un référentiel. Ils expérimentent la vie à travers le prisme du passé.

Ce monde est donc tel que nous nous le représentons, selon nos filtres. Il est personnel, intime et impénétrable. Cela signifie aussi que le monde de l'autre l'est tout autant.

Quoi de plus séduisant qu'une personne qui comprend sincèrement cela et l'applique, au quotidien?

Être à même de respecter l'autre, au-delà de nos différences, c'est une pratique qui implique d'être régulier. Cela requiert beaucoup de volonté, d'humilité et d'amour, car l'intellect seul nous emmènera sur une autre voie.

A partir du moment où nous intégrons ce constat, alors nous n'avons plus besoin de défendre notre territoire, notre vérité, parce que nous sommes imperturbables. Nous avons chacun deux perceptions du monde. Une chose peut être vraie dans sa vision du monde et pas dans la vôtre. Cela ne remet en cause ni sa vérité, ni la nôtre. Quand on se sent en conflit, on est sur nos gardes, on défend notre vérité, on assure notre protection, en faisant en sorte que rien n'atteigne notre carapace émotionnelle.

Lorsque l'on s'observe et que l'on y met de la conscience, on peut reconnaître plus facilement que notre interlocuteur est en train de parler de son histoire, de son regard, de sa compréhension. Lorsqu'il nous parle, il se base sur son expérience, ses références et son monde, il ne parle donc pas de nous. Lorsque

l'on saisit cette réalité, entrer en conflit avec l'autre pour quelle qu'en soit la raison perd rapidement de son intérêt.

On ne cherche plus à tout prix à faire sens et à se faire entendre. Nous sommes plus disposés à faire un pont entre les deux.

Sur ce pont, ce n'est pas la vérité qui voyage mais l'amour.

"Juger, c'est de toute évidence ne pas comprendre puisque, si l'on comprenait, on ne pourrait pas juger", André Malraux.

A un niveau physiologique, cela a instantanément un impact sur votre humeur, cela envoie de nouveaux neurotransmetteurs à votre cerveau, crée une nouvelle chimie à l'intérieur de votre corps. Cela se voit jusqu'à votre visage qui sera transformé, votre posture ne sera plus la même, votre voix s'éclaircit et vous permet plus aisément de vous connecter à l'autre, au-delà de vos différences et de vos divergences d'opinion. C'est en cela que vous permettrez à l'amour de transformer la personne que vous êtes ainsi que de transformer ceux à qui vous partagez cet amour et ces moments d'amour. C'est cela qui vous rend belle et sensuelle, présente et aimante.

Je finis ce chapitre avec deux citations du moine bouddhiste vietnamien, Thich Nhat Hanh.

Lis le, puis, prends une ample respiration pour les laisser infuser:

"Écoute à nouveau pour comprendre"

"Regarde profondément pour aimer".

2. La qualité de présence au service de la sensualité

“Où aboutit le chemin ? À être présent. Juste maintenant. La présence nous remplit, nous unit, nous transforme. Comment savoir qu'on est présent? On ne peut le savoir. Ce qu'on sait, c'est que juste maintenant, rien ne manque” - Silvia Ostertag

S'éveiller aux sensations

La sensation est prééminente à la pensée, et il convient de savoir se glisser dans le sentir. Tout ce qui se présente à nous commence par les sens, et il importe d'être gourmet de sensations ordinaires plutôt que d'être gourmand de sensations extraordinaires.

C'est la perception, la saisie par les sens, qui génère une transmission du stimulus au système nerveux et une détection des signaux du corps, que l'on appelle perception. Ceci à condition de se laisser toucher et de régler son “antenne” pour mieux recevoir et capter les ressentis. Pour cela, il existe de nombreuses pratiques et exercices qui vous permettent de revenir à vos ressentis. Les dégustations à l'aveugle en sont un exemple intéressant et amusant. Vous pouvez les étendre aux diverses boissons, thé, café, spiritueux, aux épices, aux herbes, au chocolat... A ce qui vous plait et vous inspire.

Prendre le temps de contacter sa peau, par le biais d'automassage, de caresse, de contact intentionnel. Lorsque vous étalez de l'huile ou de la crème sur votre corps, faites-le avec l'intention d'envelopper d'amour votre corps, de lui envoyer les messages chargés d'énergie positive afin qu'il les reçoive et les infuse. Si vous êtes deux, vous pouvez pratiquer cet exercice: face à face, les yeux fermés. Chacun votre tour, avec vos mains, sentez l'énergie de l'autre. Rappelez vous votre principale intention qui est de vous centrer sur la sensation, pour l'un celle de sentir l'énergie, pour l'autre, celle de se laisser toucher. Il est intéressant de percevoir ce champ énergétique que nous renvoie l'autre, ce que l'on appelle *aura*. Cette énergie qui fait qu'à certains endroits du corps nous restons à une

certaine distance et ne touchons (*physiquement*) pas vraiment l'autre. Sentir la différence entre le côté droit et le côté gauche, votre main touchant la peau à certains endroits et d'une certaine manière. Soyez juste dans la présence au ressenti de plus en plus régulièrement et vous verrez que votre réceptivité s'élargira ainsi que vos perceptions.

J'aimerais revenir un instant sur le concept considéré comme ésotérique *d'aura*. Nous sommes nombreux à ne pas être en capacité d'expliquer le fait que parfois nous puissions ressentir la présence d'une personne située derrière nous. Une étude scientifique menée par le Docteur Korotkov, professeur de biophysique, a d'ailleurs fait le test avec plusieurs individus. Il a demandé à un étranger de s'approcher derrière une personne assise, dans la plupart des cas, le champ d'énergie de la personne assise ne changeait pas. Cependant, lorsqu'un membre de la famille, ou un proche, s'approche par derrière, leur champ d'énergie augmente immédiatement. Il se peut qu'il y ait une véritable interaction du champ d'énergie entre les personnes. Vous avez déjà sûrement rencontré dans votre vie, ce qu'on appelle une personne solaire. Ces personnes radieuses dégagent une aura positive, aux côtés desquelles vous vous sentez bien sans pour autant pouvoir l'expliquer. L'aura agit comme une barrière protectrice, qui se produit entre nous et les éléments du vivant. Afin que cette aura soit la plus pure possible et que vous ressentiez vos émanations influencer positivement votre vie, il est important d'avoir la ferme volonté de la créer chaque jour, de la protéger et de l'élargir. Les événements extérieurs que l'on peut vivre sont de bons indicateurs de notre capacité à rester connectées à notre niveau vibratoire et à notre énergie. Cela participe également à décupler ou abaisser votre réceptivité et sensorialité. Si votre corps est affecté par ce que vous vivez, votre capacité de connexion à vos sens *ainsi qu'au monde extérieur* s'en voit amoindrie. Afin que cela arrive de moins en moins souvent, rester centrée et à l'écoute des signaux que vous envoie votre corps est la clé. Cela veut dire que vous êtes l'observatrice de ce qu'il se passe, sans juger ou vouloir contrôler les événements, ni les personnes autour de vous. Par conséquent, lorsque vous vivez des peurs, des émotions, des rancunes, des colères, vous vous videz de votre énergie. Lorsque

vous vous sentez coupable parce que vous vous croyez responsable du bonheur des autres, surtout de vos proches, vous perdez également de l'énergie. Vous seule avez le pouvoir de choisir de vivre avec plus ou moins d'énergie, tout dépend de l'attitude choisie chaque jour et de ce que vous mettez en place pour préserver votre énergie. L'énergie des sentiments en nous, telle que la peur ou la confiance, est celle qui se dégage autour de nous. Plus les sentiments sont forts et plus ceux-ci prennent de la place dans l'aura. Vous ressentez une énergie lorsque vous êtes présente à vous-même. Vous êtes plus réceptive et plus ouverte à recevoir.

C'est votre intention, votre volonté à vouloir vous sentir autrement, plus présente, plus douce, plus attentive. La présence c'est "prêter attention", ce qui signifie faire attention à certaines choses dont vous êtes entourée dans le lieu et le moment présent. Cela veut aussi dire que vous décidez intentionnellement de prêter attention à quelque chose de spécifique. Lorsque l'on parle de moment présent, cela signifie que vous vous concentrez sur l'ici et le maintenant et que vous ne vous arrêtez plus sur vos pensées, au sujet du passé ou du futur. On y revient inlassablement mais je suis persuadée que la répétition crée l'efficacité (ma Vierge est satisfaite - rires).

Être "sans jugement" joue un rôle primordial, cela signifie que vous n'allez pas comparer, juger ou être critique envers vous-même, ni ce qui se présente pendant que vous portez votre attention.

Que vous dites-vous à cet instant précis?

“C'est bon, j'ai compris, on voit ça partout, c'est tellement galvaudé”.

Oui vous avez raison et vous savez pourquoi? Parce que c'est précisément grâce à cela que nous pourrons réellement nous transformer et enfin "être le changement que vous voulez voir dans le monde", comme disait Gandhi. Qu'est

ce qui fait selon vous la force commune de ces êtres: Gandhi, Mère Teresa, Martin Luther King? La foi inébranlable de vouloir créer un changement dans le monde. Malgré les innombrables obstacles et tragédies qu'ils ont vécu, ils ont continué car ils avaient la foi en ce en quoi ils croyaient. Un monde plus humain. Avez vous l'intime conviction à un niveau personnel que vous êtes plus que votre personnalité, et que vous êtes venues sur terre pour faire une toute autre expérience de la sensualité, de l'intime, de la vie et ses merveilles? Cela commence par là, vouloir ardemment faire l'expérience d'une vie plus riche, d'autre type de relations, d'autres ressentis. Cela sera d'ailleurs plus simple si vous commencez par vous, car vous seule êtes en maîtrise de votre vie. La vie des autres leur appartient et n'est pas de votre responsabilité.

Rappelez vous que vous avez en moyenne 60 000 pensées par jour, qui tourbillonnent dans votre tête à tout moment et que vous pouvez avoir l'impression de ne pas être concentré, d'être submergé et que votre esprit a rarement la chance d'être au repos. La pleine conscience vous aidera à désencombrer et à clarifier votre esprit, à le calmer. De cet espace de plénitude, il est plus aisé d'introduire de nouvelles pensées et vibrations, comme celle de vouloir laisser libre champ et expression à qui vous êtes vraiment et pas la personnalité derrière laquelle vous vous cachez. En faisant cela, vous permettrez à votre champ d'énergie et à votre force vitale de s'expandre et d'irradier. Votre sensualité et votre aura seront perceptibles, elles deviendront plus *substantielles* vous le sentirez. Vous aurez l'impression de baigner dans un océan de plénitude ou les sensations de séparation et les tensions internes se dissiperont. Cela ne veut pas dire qu'elles disparaîtront par magie mais que votre attention ne se portera plus dessus. Plus vous répétez cet exercice de pleine présence, plus vous l'appriivoisez.

Affiner votre intuition vous permettra plus aisément de revenir à votre singularité. Qu'est ce qui vous anime? Qu'est ce qui compte réellement dans votre vie? Votre raison de vivre est votre moteur de vie et ce qui vous permettra de créer de l'énergie en continu. Ce pourquoi nous vivons, notre raison d'être,

qui, pour certains sera la transmission, pour d'autres les animaux, pour d'autres encore le voyage.

Cette raison d'être va réveiller en nous une énergie sans pareille.

On va se surprendre, puiser et parfois même découvrir des ressources insoupçonnées qui vont nous permettre de déplacer des montagnes. Il n'y a que ce en quoi nous croyons ardemment qui nous permet de générer cette énergie. A distinguer de la survie qui fait appel à notre besoin premier de sécurité et vient également activer d'autres ressources, mais nous ne parlons pas des mêmes ressources ici. Lorsque vous opérez en mode survie, lorsque vous vivez le manque dans différents domaines de votre vie, vous enclenchez votre cerveau reptilien qui réagit au stress et à la peur. Les ressources activées par notre intuition et notre créativité font appel à deux autres parties du cerveau et se révèlent bien plus imaginatives que l'on ne peut s'imaginer. C'est une mécanique à enclencher, une habitude à prendre, qui va vous permettre de vous révéler à vous même sous un tout autre angle, plus confiante, plus intuitive. C'est aussi cela qui va renforcer votre sensualité, cette aisance naturelle avec laquelle vous écouterez et ferez confiance à votre intuition. Comment devenir encore plus en phase avec notre corps et notre esprit en utilisant la pleine conscience? Sachez simplement que votre intuition vous fournit régulièrement des informations tout au long de la journée et de votre vie. Qu'est-ce que l'intuition ? L'intuition semble défier la logique ou tout processus normal de raisonnement ou de connaissance préalable. Comme m'a dit une cliente et amie un jour: " l'intuition nous parle à travers notre corps, tous les jours".

Pour reconnaître ses intuitions, vous devez prendre la décision consciente de vous concentrer sur elles lorsqu'elles se produisent. Faites le vide dans votre esprit et essayez de répondre aux questions que votre esprit se pose. Faites attention aux signes. Méditez dessus pour en avoir une compréhension plus fine, plus claire. L'intuition consciente consiste à pratiquer des méditations qui vous aident à vous connecter à votre sagesse intérieure, *intuition*.

J'ajouterai à cette définition que la qualité de présence commence par l'écoute que vous avez de vous-même. L'écoute de vous-même c'est en quelque sorte porter attention à votre discours intérieur. Comment est-ce que vous vous parlez? Dites vous que la manière dont vous vous parlez sera celle que votre corps enregistrera. De plus, la manière dont vous vous parlez définit la manière dont l'autre se comportera à votre égard. A un moment ou à un autre, même si l'autre n'a pas encore intégré votre valeur, alors que vous si, il se passera quelque chose, soit sa vision changera, soit vous vous en éloignez, c'est quelque chose qui se fera naturellement. Cet acte d'amour et de respect vis-à-vis de vous-même renforce votre affirmation au monde. Alors qu'une personne qui n'a pas confiance en elle se stimule constamment et se contente rarement d'elle-même.

Soyez en amour, en "corps-accord" avec vous-même.

Cela commence par accepter d'écouter le corps qui nous parle, parfois nous chuchote quelques mots. Il nous envoie quelques signaux nous disant qu'il est inconfortable, surmené, comprimé, détendu, excité. Faites de votre mieux à partir de votre énergie à cet instant précis.

Le désir nous berce de l'illusion de grandeur par l'acquisition, quand le plaisir lui est une satisfaction *d'être*.

La pensée comme filtre d'amour

"Lorsque vous faites intentionnellement l'expérience de l'amour dans votre pratique quotidienne, c'est-à-dire que vous ressentez, recevez et donnez de l'amour, non seulement vous renforcez votre propre système immunitaire, mais vous commencez à comprendre que plus vous ressentez l'amour et que vous devenez l'incarnation de l'amour, plus vous pouvez changer le monde" - Dr Joe Dispenza

Utiliser la pensée sciemment pour servir la réalité que l'on veut créer dans sa vie, réfléchir sur la passion amoureuse, c'est se donner les moyens de redevenir

amoureux autrement. Par la pensée. Pour vivre plus intensément. L'amour de la sagesse doit pouvoir rendre plus amoureux de la vie. À ceux qui prétendent qu'à trop y réfléchir, on tue la grâce de l'amour, le philosophe André Guigot réplique: « La passion amoureuse ne perd rien avec la pensée. Elle gagne en intensité puisqu'elle se nourrit du bonheur et de la dignité la plus belle de l'homme: la faculté de penser. La pensée au service de l'amour suppose déjà un amour de la pensée ». J'ajouterai également quelque chose qui a bousculé ma vie et ma vision (pour le mieux). C'est d'accepter de se détacher de cette vision cartésienne qui prétend qu'il faut "voir pour croire". Replaçons la notion d'amour au centre de son existence plutôt que de vouloir à tout prix maîtriser la vérité, si bien même il existe une vérité universelle.

Il apparaît alors plus juste de dire: *Existe ce en quoi l'on croit.*

Entraînez votre système nerveux à envoyer de nouveaux messages au corps physique qui en bénéficie instantanément. Au fur et à mesure, vous verrez votre réalité extérieure se transformer. Si vous ne croyez pas à la magie, peut être croirez vous plus facilement à la chimie et à la neurobiologie. Sentez-vous libre de vous renseigner par vous même, si vous souhaitez approfondir le sujet, c'est extrêmement enrichissant. Docteur Joe Dispenza, Gregg Braden ou encore Nassim Haramein expliquent avec brio ce dont les médias mainstream parlent encore trop peu. Comment est ce que les neurosciences et les techniques de biohacking peuvent libérer votre potentiel *génétique*? Cela paraît impressionnant comme ça mais c'est de plus en plus vulgarisé et à la portée de tout curieux.

Sachez qu'il existe un réel bien fondé à la certitude saine, à la confiance en soi, en la volonté de voir ce qu'il y a de plus beau dans ce monde ainsi qu'en la capacité à apporter le meilleur au monde.

Cette volonté inextinguible de transformer le monde et d'emporter dans notre danse tous les êtres qui eux aussi y croient est sacrée et fondamentale!

Nous portons tous en nous la possibilité d'un monde meilleur, plus engagé, plus conscient, plus confiant, plus aimant, plus sensuel, plus doux... Utilisons notre mécanique de pensées pour créer du beau et du grand, pour s'élever les uns les autres. Cela vous rendra irrésistible. Cela fera jaillir votre beauté qui jamais ne fanera, jamais ne perdra de son éclat, ni de son aura. Comprenez bien que cela part d'une volonté impérieuse que de vous entraîner à penser positivement, à nourrir la pensée créatrice, à infuser et à communier avec votre corps afin qu'il soit en bonne santé aussi longtemps que possible. Vous avez la possibilité d'agir sur vos pensées, d'absolument tout créer à partir de celles-ci. Apprenez à reconnaître les pensées nourrissantes et stimulantes. Celles qui créent de l'énergie et vous font agir à partir d'un endroit inspiré. Emparez-vous de ces pensées lorsqu'elles se présentent à vous et appliquez-les. N'attendez pas le bon moment, il peut ne jamais arriver, la vie est trop précieuse.

Quand vous vous engagez à vivre intensément, à aimer passionnément. Quand vous vous engagez à vous aimer pleinement et inconditionnellement, même lorsque l'objet de votre amour vous quitte. Quand vous vous engagez à nourrir vos projets les plus fous et que tout le monde doute de vous, rappelez-vous que tout est possible tant que vous y croyez. C'est votre désir ardent et votre foi inextinguible qui vont transformer vos rêves en réalité.

Qu'il y a-t-il de plus beau et de plus séduisant que de voir un être s'épanouir dans tout ce en quoi il croit?

3. L'interconnexion au vivant vous rend vibrante et plus consciente

“La vie est mouvement, plus il y a de vie, plus il y a de flexibilité: plus vous êtes fluide, plu vous êtes vivant” - Arnaud Desjardins

S'inscrire dans un mouvement de vie

Le corps est un organisme vivant, doué d'intelligence. Faisant partie intégrante de l'univers, l'homme ne fait qu'un avec la nature. Et tout comme celle-ci a ses rythmes (jours/nuits, saisons...). Le corps a ses rythmes vitaux et fluides, sanguins, nerveux, énergétiques, respectant eux-mêmes les rythmes de l'univers. Alors si un déséquilibre se crée, le corps est certainement le plus à même de nous montrer le chemin de la guérison. De la même manière que la peau est l'interface entre le microcosme et le macrocosme, elle est donc en prise direct avec la nature.

Retrouver de la considération pour le monde vivant. C'est lui qui a créé nos corps et doté nos esprits, de capacité d'émotions, de joie, de sens. C'est le monde vivant qui a sculpté toutes nos facultés jusqu'aux plus émancipatrices, en interaction avec toutes les autres formes de vie. C'est lui qui nous maintient debout et nous permet de faire l'expérience de la matière et de la vie jusqu'à la mort, qui fait partie de cette même expérience.

Comme le souligne très justement l'écrivain Alain Damasio: "La crise écologique que nous vivons est d'abord une crise de nos relations au vivant. Une crise de la sensibilité. Un appauvrissement tragique des modes d'attention et de disponibilité que nous entretenons avec les formes de vie."

Pourquoi vouloir tant renier cette part sensible en nous? De quoi avons-nous peur? Il est intéressant de recontextualiser la peur et de reconnaître que ce qui justement nous effraie le plus est bien souvent l'envie la plus pressante en nous. Cela ne veut pas dire que la peur est nécessairement trompeuse ou qu'elle n'est pas justifiée. La peur la plus évidente, et globalement partagée par tous, est bien la peur intrinsèque de mourir. Or, si nous regardons en face cette peur, si nous tentons de voir ce qu'elle a à nous dire, peut être verrons nous que ce sont les *nombreux souhaits d'accomplissement qu'il nous reste à vivre qui s'expriment*. Alors la peur peut se transformer en une volonté

redoutable de vivre et décupler votre énergie de vie. Vous ne verrez plus que les possibilités pour mener à bien et faire en sorte de vivre ce qui compte pour vous, ce qui nourrit votre âme. On ne parle pas de débiter une course effrénée aux choses qui composent votre *bucketlist*. On parle d'écouter cette voix à l'intérieur qui vous dit peut-être de vous octroyer un vrai temps de repos, dans un univers ressourçant. Un bon indicateur sera de voir si les bienfaits sont durables, est-ce que vous avez fait l'expérience d'un relâchement corporel? d'un sentiment de légèreté? D'une sérénité qui vous permet de vous sentir nourri par ce que vous vivez et ce même quelques jours après? Avez-vous envie de recommencer? Quelles sont les décisions que vous allez prendre pour pouvoir répéter ce moment? Pour nourrir cette écologie intérieure et ce sentiment *enveloppant, grisant de vie et d'envie*.

Je vous invite également à vous poser ces quelques questions qui peuvent réellement vous aider à voir où en est votre niveau d'énergie vitale.

Ressentez-vous que vous manquez d'énergie ? Avez-vous autant d'énergie que vous le désirez chaque jour ? Etes-vous consciente que ce que vous vivez émotionnellement, physiquement et psychiquement participe à maintenir ou à abaisser votre vitalité?

Selon un grand scientifique américain (dont le nom m'échappe), le corps humain aurait assez d'énergie pour être en pleine capacité, pendant un mois, dans une ville comme New York. Notre niveau d'énergie vitale définit beaucoup de choses dont on ne se rend pas forcément compte au quotidien. A commencer par nos capacités physiques. S'ensuit notre clarté mentale, nos capacités intellectuelles et cognitives, notre mémorisation, notre créativité, notre raisonnement. Puis nos capacités relationnelles, d'adaptation, de tolérance, de compréhension. Il est évident que quand votre niveau d'énergie vitale est affaibli, il est difficile que vous attendiez de vous même d'être dans les meilleures dispositions possibles pour vous sentir en pleine capacité. Votre niveau d'énergie vitale peut évidemment varier - que ce soit ponctuellement parce que vous avez appris une

mauvaise nouvelle ou à plus long terme car vous souffrez d'une maladie musculaire. Ce qui est intéressant c'est de faire un scan en quelques minutes lorsque vous vous apercevez que vous êtes dans le "flou", que le volume du bruit intérieur est trop fort ou que votre corps est un peu lent (sans raison évidente, hors phase du cycle plus basse).

Se poser et regarder ce qu'il y a à panser ou qui demande simplement à être chéri, choyé.

C'est aussi ça une personne dotée d'un charme irrésistible, c'est une personne qui s'apporte à soi-même avant d'attendre de l'autre. C'est une personne qui écoute les besoins de son corps et de son énergie et qui va prioriser ses besoins vitaux avant d'attendre que cela devienne urgent. C'est une personne qui sait que la nature est le remède naturel le plus puissant pour recharger son niveau d'énergie.

4. Le mouvement intentionnel et le souffle pour contacter l'intelligence du corps

“ Le corps vivant est l'unité de gestes et d'attitudes à travers lesquels l'homme prend une forme en tant que telle, se réalise ou... se manque” - Karl Graf Durckheim

Esclave du 'faire', il n'y a pas de place pour l'intuition

Reconnaître nos mécanismes utilisés ces dernières décennies pour se rendre compte de l'assujettissement dans lequel nous avons été entraînés. Reprendre notre responsabilité aujourd'hui quant à nos capacités de transformation et d'évolution. Sortir du faire, de la contrainte, de la lutte est nécessaire même lorsque vous vous demandez comment cela est possible. Pourquoi? Car ils vous rendent esclaves de l'extérieur, ils nous soumettent à une entreprise pour gagner de l'argent et s'assurer un toit sur nos têtes. Esclave de relations familiales,

amicales, sentimentales dans lesquelles toutes vérités n'est pas bonne à dire donc nous préférons les taire ou s'éloigner des personnes proches pour ne pas déranger, quitte même à nous éloigner de nous-même pour ne pas avoir à déplaire. Esclave du regard de l'autre à tel point que la plupart des gens, surtout à l'heure des réseaux sociaux, n'osent toujours pas parler de certains sujets ou le font de manière détournée car ils ont peur des potentiels retours ou parce qu'ils cherchent à plaire au plus grand nombre. Esclave de notre mental qui nous fait croire que nous ne sommes pas assez bien, pas assez mince ou musclée, que nous devons nous faire souffrir pour quelques kilos en trop, pour espérer plaire à l'objet de notre amour et à nous-même.

Est-ce donc cela réellement nos conditions pour s'aimer tel que l'on est?

La vraie question à se poser c'est: a-t-on réellement envie de continuer à être esclave de notre propre jeu? Est-ce que vous voulez vraiment continuer d'être prise dans l'engrenage du toujours mieux, basé sur des réalités subjectives, pour au final être prise à votre propre piège ?

Devoir s'aimer selon des critères physiques (ou tout autre critère) que l'on a fait notre est simplement de la torture et du non amour de soi.

Je suis consciente que mes mots peuvent remuer, c'est pour cela que je vous invite à fermer les yeux et à mettre une main sur votre cœur. Prenez une grande inspiration par le nez et soufflez par la bouche aussi longtemps que possible, laissez sortir les sons si besoin, lâcher toute émotion désagréable s'il y en a.

L'ascèse quotidienne de présence et le retour à votre intérieur, l'attention régulière portée à ce que vous faites va progressivement transformer votre discours vis-à-vis de vous-même. Il laissera *plus de place à la magie de l'instant*. Se rendre compte parfois que nous nous sommes limitées à beaucoup de niveaux et dans de nombreux domaines est nécessaire même si cela peut-être douloureux. Reconnaître le jeu de la dualité dans lequel nous sommes rentrées et

qui, souvent, causent beaucoup de dommages, car, même si les contraires existent c'est bien la manière dont vous les vivez qui fait la différence.

Sortir de la dualité pour ce qui est du corps n'est pas aisé mais est extrêmement bénéfique et même impératif ! Cela l'est, non seulement, pour votre santé physique et mentale mais cela s'applique à tous les domaines de votre vie. Comprenez que votre corps n'est pas seulement une vulgaire enveloppe qui vous mène d'un point A à un point B, qui fait des squats, mange, s'accorde des plaisirs, dort *and repeat*. Qu'il y a de plus désincarné que de vivre ainsi ? Qu'il y-a-t-il de réjouissant dans cette façon de vivre? Comment apprendre à naviguer avec les imprévus de la vie et à pouvoir malgré tout se sentir connectée à soi? On irradie de par sa présence et son authenticité dans notre façon de gérer les moments moins évidents. C'est d'ailleurs là que l'on sent si votre élégance, votre grâce est authentique ou artificielle. Pensez-vous réellement que la sensualité d'un être se dégage dans sa manière de tout contrôler *surtout son potentiel de séduction* ou dans sa façon d'exister et de jouer avec la vie?

Un professeur de yoga a dit un jour "Observez-vous et reprenez-vous à chaque fois que votre geste est machinal". Alors que nous nous interrogeons tous sur comment suspendre l'activité incessante de notre mental, cette phrase tombe à pic. Vous rappelez-vous cette phrase que les anciens nous disaient souvent ? "Ne fais qu'une chose à la fois!" Être ici là et maintenant, pour ne pas être ailleurs alors que notre corps est ici.

Observons la différence entre un geste quelconque, vide, et un geste habité, plein. Oui *plein*, plein d'une intention, d'une attention, d'une précision, d'une économie de mouvement, d'une intensité ou peut être plein de douceur selon ce qui vous anime à cet instant précis. Voyez-vous votre geste c'est un peu la continuité de ce qui vous traverse. Sentez qu'il contribue à vous permettre de faire l'expérience de la matière et d'en saisir les infinies nuances. Vos gestes traduisent généralement votre état d'être, la manière dont vous vous sentez. Lorsque vous êtes excitée, vos mouvements sont vifs et agités bien souvent, au

contraire, lorsque vous êtes plutôt dans une émotion de nostalgie, votre démarche est moins affirmée. Votre dos a tendance à s'affaisser, votre regard perd de son éclat, vos gestes sont plus mécaniques, vous avez la sensation de subir. Cela se ressent dans votre corps qui est moins alerte, plus nonchalant. Posez vous la question de savoir quelles ondes vous répandez dans la pièce quand vous parlez, quand vous pensez, dans la manière dont vous vous déplacez?

Selon notre état d'être, cela impacte grandement l'environnement qui nous entoure. Comment augmenter notre qualité d'attention à nous-même, à l'autre, à la vie, à ce que nous croisons, à notre posture, à nos gestes, à chacun de nos pas? De façon à modifier notre environnement dans le bon sens, *en s'habitant pleinement*.

Vous pouvez en faire l'expérience dès maintenant avec une marche lente (nommée *kin-hin*, dans la tradition du zen) qui est une sorte de méditation en mouvement. Voyez-vous à quel point il peut être difficile de rester présente à chaque pas? Pourtant qu'il est agréable de sentir le déroulement de la plante de pied, de goûter le léger balancement d'un pied sur l'autre. Il est intéressant de comprendre aussi que chaque jour nous faisons ce mouvement des centaines ou milliers de fois et qu'il symbolise un passage. Le chemin de Saint Jacques de Compostelle en est un merveilleux exemple, au-delà de sa caractéristique religieuse, des centaines de personnes se mettent en route pour laisser le passé derrière eux lors de la marche quotidienne. Chaque kilomètre participe à faire le deuil pour certaines personnes, pour pouvoir le ressentir dans leur corps, dans la chair, lorsqu'il marche pendant des jours.

Vous pouvez vous dire que même vous, dans votre quotidien, même s'il s'agit d'aller de chez vous à votre bureau, vous pouvez mettre de l'intention dans vos pas. Idéalement vous réservez un temps dans votre journée, votre semaine, où vous marchez intentionnellement. L'arrivée n'étant pas le but en soi mais bien l'intention répétée et l'émotion ressenties dans chacun de vos pas. Ce peut être: "A chaque pas que je quitte le passé pour aller vers l'avenir, en équilibre sur le

présent...” Respirez en conscience et adaptez le rythme et l'amplitude de votre souffle à votre cadence. Laissez vous guider par votre pas, et non l'inverse. C'est *votre pas qui va donner l'élan.*

“La vie d'un homme n'est qu'un souffle qui se rassemble” disait Lao Tseu.

Il importe ici de faire “un” avec le geste.

Bon nombre d'entre nous vivons dans le surcroît d'activités et de consommation du mouvement. Cramponnés à la réalité de leur vie avec la crainte d'aller voir ailleurs. Or, c'est l'intention dans nos actions et nos mouvements qui permettent la transformation.

“La vie du corps implique un double mouvement, l'un vers plus d'incarnation, l'autre vers plus de spiritualisation” - Henry Joseph Bury

Le corps: lieu de l'incarnation

L'espace d'un instant, prenons de la distance avec nos tâches quotidiennes, nos repères, nos projections, nos préoccupations... Juste un instant. Se détacher de notre quotidien et de ce que l'on se représente pour saisir l'importance de notre existence sur terre. Le premier rôle que l'on à jouer ici est probablement d'incarner la vie, le vivant, au plus profond de notre chair.

Et si nous accordions plus de temps dans notre quotidien pour vivre en laissant la vie se dérouler? Quand on lui fait confiance, la vie nous réserve souvent de belles surprises si nous l'autorisons. Vous pouvez toujours trouver de nombreuses excuses pour ne pas le faire, et oui, ça n'est pas toujours facile quand on est parent, cheffe d'entreprise. Je suis cependant persuadée que vous pouvez toujours décider de remplacer 10 minutes de *scrolling* sur les réseaux

sociaux par 10 min de pure présence à vous-même. Vous pouvez pour commencer si vous le souhaitez faire l'expérience d'aller au bout de vos gestes, de votre souffle et de pleinement les habiter, les incarner. De choisir de vivre votre vie et non plus de la subir, même l'espace de quelques minutes. De remettre de l'intention dans vos gestes, aussi anodins vous paraissent-ils, pour y mettre de l'attention, de la lenteur et plus d'appréciation. Vous constaterez qu'à force de répéter cela, vous économiserez vos mouvements, vous gagnerez en énergie et en clarté d'esprit. Le corps n'est jamais séparé de l'esprit, ils forment un tout, ils font partie de notre existence. Bon nombre de personnes décident à un moment de leur vie d'abandonner leur corps sous prétexte qu'il n'est plus aussi fonctionnel qu'ils le souhaiteraient ou qu'il n'est pas digne d'être aimé, qu'il n'est pas désirable. Ils délaissent leur corps et se concentrent principalement sur leur intellect. Ils se réfugient dans le travail excessif, ils deviennent boulimiques de connaissances, de compréhensions du monde, etc. Et un jour, un rappel à l'ordre survient. Il peut prendre de nombreuses formes, le décès d'un proche quinquagénaire, une hernie discale, des problèmes articulaires, une lente et insidieuse dépression qui s'installe... Et là seulement, on commence à se questionner, à se demander comment, pourquoi? On se demande ce qui nous a échappé. Vous vous êtes sans doute réfugiée dans les domaines de votre vie qui vous paraissent plus facilement maîtrisables ou plus dignes d'attention. Ces dernières années, l'émergence flamboyante de la spiritualité dans nos pays occidentaux pourrait également être un refuge dans lequel on trouverait un peu de réconfort aux questions qui nous échappent.

Comme la prière, la spiritualité n'a de sens et d'impact positif que si on l'utilise constructivement, et non en dernier recours. Utilisés de manière compulsive, la spiritualité, le développement personnel, le yoga, la prière, le sport vous apporteront quelques moments de plaisir et d'évasion mais ne transformeront pas votre vie. Parce que lorsque l'on cherche à échapper à une réalité c'est qu'à l'origine, il y a une peur (peut être bien dissimulée), un doute à un moment donné dont votre subconscient va s'emparer et qui ne va pas se manifester de la manière la plus douce. Car oui, le corps fonctionne en corrélation avec le

subconscient, il fait partie de notre corps émotionnel. Ce qui fait toute la différence c'est votre pourquoi. Pourquoi vous faites cela depuis peut être tant d'années ou pourquoi vous ne le faites pas mais que cela continue de vous interroger? Nous négligeons bien trop souvent l'importance de ce pourquoi, et pourtant il contient toutes les réponses. Revenir à soi, en se posant les vraies questions n'est pas si aisé car il suppose d'avoir une réelle capacité de discernement, d'humilité et d'accepter de se regarder sous tous ses angles. La question n'est donc pas tant de se demander pourquoi est-ce que vous vous infligez de courir 45 minutes 2 fois par semaine alors que vous détestez cela. Mais peut être plus pourquoi est ce que vous vous dites que cela est indispensable au maintien ou à la perte de votre poids? N'y a t il réellement pas d'autres moyens plus acceptables, par amour pour vous, que de vous contraindre à une discipline qui ne vous plait pas? Outre le fait que vous puissiez développer une sorte de mécanique de compensation ou des notions de mérite comme le fait de pouvoir vous "permettre" plus de plaisirs car vous avez couru. Les mécaniques compensatoires ne sont pas saines car elles impliquent toujours de vous faire ressentir le poids de la culpabilité. Elles peuvent même sur le long terme desservir votre objectif initial. Vous êtes en train d'informer votre cerveau d'informations contradictoires et le corps ressent ces contradictions. Un état de déséquilibre se crée alors, qui implique une dépense d'énergie, de la fatigue, des tensions physiques (refus d'obtempérer), une instabilité des activités organiques.

Ma proposition ici est d'expérimenter autrement. Faire l'expérience du souffle comme moyen d'ancrage, de présence et de transformation puissante. Avez-vous remarqué que les êtres que l'on trouve sensuels, gracieux ont souvent une présence qui ne laissent personne indifférent? Qu'ils plaisent ou non, ils interrogent, ils bousculent parfois même. Nous ne parlons pas ici de ceux qui utilisent la psychologie humaine pour manipuler les esprits. Non, nous parlons ici d'êtres dotés d'une conscience d'eux même aiguisés, qui ressentent et écoutent ce qu'il se passe à l'intérieur d'eux et sont ouverts au monde. Ils sont connectés, bienveillants et centrés. *Au cœur débordant et à l'énergie flamboyante.*

Trouver son centre est une des clés afin de toujours rester connectée à ses sensations profondes. Qu'est ce que veut dire trouver son centre? Dans la culture japonaise, le centre s'appelle le *hara* et il se trouve juste en dessous du nombril. C'est non seulement notre centre, qui relie les membres inférieurs aux membres supérieurs, mais c'est également notre centre de gravité. En quoi trouver son centre est important? Vous pouvez essayer un exercice simple qui vous permettra de savoir si vous êtes centrée. Vous pouvez l'expérimenter à deux. Votre partenaire de jeu passe derrière vous et vous pousse (vers l'avant) avec la main bien à plat entre les deux omoplates. Si vous êtes bien centrée, vous ne bougez pas, si vous ne l'êtes pas, cela bascule.

Expérimentons un autre exercice, cette fois-ci que vous pouvez faire tout seule. Asseyez vous, jambes entrouvertes, afin de laisser la place à votre bassin et vous sentir bien "posée". Voyez comment votre corps se tient et réagit, ressentez ce qu'il se passe dans vos hanches et votre centre.

Une dernière pratique de réveil du centre consiste en des tapotements de la ceinture abdominale et des reins (avec le plat des mains) et en terminant de frotter vivement la zone des reins. Cette zone est une fonction vitale pour l'organisme et nécessite comme le reste du corps d'être dynamisée et régulée. Elle est liée à notre centre, de la même manière que nos organes internes sont reliés à nos vertèbres.

Le corps est ce qui nous relie à la terre, il est le vaisseau qui permet de faire l'expérience de la matière, la nourriture, la maternité, la sexualité, le sport. Chaque jour est une opportunité de s'y connecter à un autre niveau de profondeur.

Nous avons le choix, chaque jour d'habiter notre corps. En habitant notre corps, on fait envie parce que l'on est en vie.

Le simple fait d'exister, nous plaisons.

5. La danse et le toucher comme source de joie et connexion à l'autre

“Danser c’est s’interroger, aller au plus profond de soi” - Marie-Claude Pietragalla

La danse libre, merveilleux moyen de nous révéler à nous-même

Entamons ce chapitre avec quelques déconstructions de croyances au sujet de la danse afin de pouvoir accueillir cet art de vie avec les infinis attributs qu'il possède.

Pour une grande majorité de personnes, la danse, comme le décrit Wikipedia, est “une forme d'art vivant constitué d'un ensemble de mouvement accompagné par la musique et façonné culturellement”. Je vous propose ici de voir au-delà de cette définition, de voir la danse au-delà de la rythmique, de la symbolique culturelle, de la performance ou encore de la visée esthétique. Je vous invite dans un premier temps à venir observer toutes les croyances qui vous traversent au sujet de la danse, comme: “Je n’ai pas le sens du rythme”, “Je ne sais pas danser”, “Un homme qui danse ça n'est pas viril”, “La danse c’est beau mais c’est pas pour moi”... Je vous propose maintenant de voir la danse comme un moyen libre d'expression corporelle, sensorielle, une façon de venir contacter votre monde émotionnel et intime.

Pensez vous que la danse nécessite qu'une personne sache la maîtriser pour l'apprécier? Peut-être entretenez-vous les mêmes croyances pour ce qui est des autres formes d'art, poésie, littérature, théâtre?

Revenons à l'essence même de l'art et de l'expression. Ces domaines existent depuis des milliers d'années et la danse avait principalement des fonctions rituelles, symboliques et de transmission. La visée esthétique et la recherche de prouesse est apparue plus tardivement. Dans certains pays, la danse est encore largement présente, au-delà du genre et ne se limite pas aux peuples

tribaux. « La danse est le premier-né des arts. La musique et la poésie s'écoulent dans le temps ; les arts plastiques et l'architecture modèlent l'espace. Mais la danse vit à la fois dans l'espace et le temps. Avant de confier ses émotions à la pierre, au verbe, au son, l'homme se sert de son propre corps pour organiser l'espace et pour rythmer le temps. » Curt Sachs. On peut aisément penser que nous nous sommes coupés dans nos sociétés occidentales de la danse pour de multiples raisons. Besoin de productivité, sens de la communauté moins présent, rythme journalier et lieux de vie ne permettant pas forcément de s'adonner à ce plaisir. Et pourtant, nous pourrions tout à fait réserver un temps à cette exploration corporelle car nous le faisons bien pour d'autres choses qui nous procurent du plaisir, bien souvent même machinalement. Or, si vous choisissez de danser, c'est une autre dynamique qui se met en place, une occasion de développer de nombreuses aptitudes et bien plus encore.

Les neurosciences ont montré sur le cervelet, qui est la partie du cerveau qui relie la pensée aux actes et postures, que la danse est une des meilleures pratiques pour améliorer notre raisonnement et créativité. Par le travail cognitif qu'elle impose, la danse crée de la matière cérébrale.

La danse libre renferme des possibilités infinies de compréhension de soi, elle nous permet de nous révéler à nous-même. Quand la danse est libérée de tous codes, elle devient une invitation à aller explorer ce qui sommeille en nous. ***Elle nous entraîne au cœur de notre intime, pour découvrir ce que nous sentons et l'exprimer par le corps.***

La liberté qu'offre le mouvement lorsqu'il est dansé nous permet de rencontrer des parts de nous mêmes enfouies, parfois même refoulées. La danse nous permet d'exprimer toute la richesse de nos mondes intérieurs. Elle révèle notre authenticité, souvent dissimulée derrière les masques que l'on porte en société, derrière nos conditionnements, nos expériences de vie.

Ce qui rend une personne profondément sensuelle et charismatique c'est sa capacité à être en profonde harmonie et en lien avec son intimité.

Le corps sait, il sent, il navigue naturellement au quotidien avec ses émotions. Puis, rapidement les parents disent à l'enfant de manger et de dormir à certaines heures, mais le corps intrinsèquement sait ce dont il a besoin jusqu'à ce qu'on lui répète inlassablement l'inverse et qu'il finisse par ne plus savoir. Le corps connaît le chemin pour transformer et dépasser ses peurs et ses souffrances. Cela se vit et s'éprouve directement par le corps. Le corps a une mémoire infallible, les moindres tensions et chocs émotionnels se logent dans nos tissus, aussi appelés *fascias*. Raison pour laquelle il est fondamental de prendre soin de celui-ci, surtout lorsqu'il est mis à rude épreuve.

Et si la danse venait exprimer toutes les nuances de votre être ? Quand vous dansez guidée par vos émotions et ressentis, sens et sons, il n'est plus question de codifier, de préméditer vos mouvements, d'analyser vos pas, sans se demander si votre corps a envie de bouger ainsi, ni si cela lui fait du bien. *Vous vous laissez pleinement saisir par ce qui vous traverse sans mentaliser ou chercher à "faire sens" ou à "bien faire".*

La danse libre, celle qui vous permet d'exprimer ce qui vient de vos tripes vous permet de vous rencontrer à un niveau plus profond. Vos sens se décuplent, laissant plus de place à la réceptivité et à la sensualité. C'est tout votre être qui s'en voit grandit. Vous affinez vos capteurs sensoriels, ils deviennent plus fins, plus sensibles. En choisissant de danser, vous choisissez non seulement de prendre soin de votre corps, de votre bien être mental mais aussi de toute la multitude d'informations et de l'énergie que vous allez émettre. Au fur et à mesure que vous dansez, vous approfondissez la relation entre votre psyché et votre corps, vous vous explorez sous toutes vos facettes.

Nous apprécions le monde par les sensations que nous éprouvons et, en dansant, nous multiplions toutes ces sensations. Lorsque nous habitons nos gestes, nous sommes dans un mouvement inspiré et intentionnel et nous transformons notre physiologie. Transformant ainsi notre niveau et notre qualité d'énergie. On ne danse plus pour plaire ou pour produire un effet.

On danse ce qui nous habite. C'est en réalité notre âme qui s'exprime à travers nous.

Eveillez vos sens pour nourrir votre sensualité

Tout ce que nous savons est d'abord entré dans notre cerveau, par le biais de nos sens, lequel a par la suite associé ces sensations à des valeurs conceptuelles. Nous sommes des êtres sensoriels, cela ne fait aucun doute mais nos sens ne se limitent pas aux cinq sens. Nous sommes dotés de capacités à sentir et à recevoir qui vont bien au-delà de notre corps physique faisant de nous des êtres multisensoriels. Capables d'intuition, de clairvoyance, de clairaudience, de connexion avec le vivant particulièrement fine. Toutes ces capacités que nous avons tous et toutes en nous sont cependant accessibles lorsque l'on y met beaucoup d'observation et de conscience. Lorsque l'on comprend que ce que l'on vit n'est pas seulement "ce dont nous sommes faits" et que la vie a bien plus à offrir. Explorez chaque recoin de votre corps, vous découvrirez que chaque partie de votre corps a sa sensation propre, que chaque mouvement crée son effet spécifique. C'est réellement l'attention que vous porterez à vos sensations qui vous guidera vers la sensualité.

Vous pouvez par exemple découvrir une autre manière d'apprécier et d'expérimenter une partie de votre corps, comme vos mains, au-delà de leurs fonctions. Expérimentez vos mains à travers des mouvements délicats, comme si vous les découvriez pour la première fois. Vos mains sont vivantes,

sensibles, subtiles, joyeuses, curieuses, joueuses, sentez la paume de vos mains, chacun de vos doigts, vos veines... Que sentez-vous? Touchez, palpez, attrapez, caressez vos mains. Laissez les danser, explorez la vie, jouez avec la texture de l'air. Sentez le plaisir que cela vous procure. Respirez et ressourcez vous dans ces gestes.

Le toucher est le premier des sens qui est éveillé à la naissance, c'est pour cela qu'il est merveilleusement nourrissant pour le corps émotionnel et notre équilibre mental. Les psychologues sont bien conscients du fait que si un enfant n'est pas étreint, embrassé, il va manquer d'une certaine "nourriture". Tout comme le corps a besoin d'aliments, l'âme a besoin d'amour. Vous pouvez satisfaire à tous les besoins matériels d'un enfant, lui donner tout le confort matériel, si les câlins manquent, l'enfant ne deviendra pas un être en pleine santé. Au fond de lui, il restera triste, ignoré, négligé, abandonné. Il aura reçu de bons soins, mais il n'aura pas été materné. Il a été observé que si un enfant n'est pas touché, il commence à se replier sur lui-même - il peut même en mourir — bien que tout le reste soit à sa disposition. Sur le plan corporel, il reçoit tous les soins, mais aucun amour n'entoure l'enfant. Il devient esseulé, il devient déconnecté de l'existence. La manière dont un enfant expérimente et l'amour et la vie est déterminante pour la construction et l'équilibre de l'adulte de demain. Le toucher est un simple geste d'unité qui est fondamental et que je vous invite à vous apporter vous même, *avant même de l'attendre de l'autre*. Venez contacter votre corps, aussi souvent que possible. Cela peut commencer par amener votre main à votre ventre lorsque vous sentez une émotion vous parcourir à cet endroit. Ce peut encore être parce que vous avez beaucoup mangé et que vous voulez indiquer à votre corps que vous êtes là pour l'aider et le soutenir dans ce moment inconfortable. Quand une personne est connectée à elle-même à un niveau profond, cela contribue grandement à la rendre sensuelle. Elle s'apporte ce dont son corps physique, mental et émotionnel a besoin, sans hésitation, ni honte, ni justification.

Quand une personne est à l'écoute de ses besoins profonds, cela la rend authentique, charismatique, magnétique.

6. L'énergie sexuelle vous sert dans vos réalisations

La vérité sur notre rapport à la sexualité

L'histoire passée et présente reflète la dure réalité selon laquelle de nombreux symptômes sexuels complexes à travers les âges se sont avérés difficiles à comprendre et à faire évoluer. L'humanité a également un terrible héritage de répression et d'ignorance à propos du sexe, le plus déroutant et le plus stimulant de nos instincts de base ! Malgré la soif grandissante de nombreux individus de comprendre et sublimer cette énergie sexuelle, ce sujet reste encore trop tabou. Il reflète indéniablement le malaise de notre société vis-à-vis de la sexualité encore considérée comme critique, délicate voire inférieure à d'autres domaines considérés comme plus honorables. Malgré la prévalence généralisée des préoccupations sexuelles et leur importance culturelle, l'énergie sexuelle et la sexualité elle-même reste largement ancrée dans les dimensions inconscientes de la société - et bien souvent dans l'ombre.

Les pressions pour se conformer ou nier les instincts naturels créent des névroses et des divisions psychologiques entre les besoins intérieurs et les demandes extérieures. La peur des complexes est un préjugé profondément enraciné. Les symptômes, troubles sexuels reflètent également les problèmes universels de la culture. De nombreuses confusions vous ont été transmises, parfois même involontairement ou inconsciemment. Elles viennent interférer dans votre vie d'adulte et vous "construisent", elles définissent bien souvent votre identité. Un grand nombre d'événement affectif mal vécu se transforment en complexes. Ces complexes se logent dans l'inconscient et guident vos choix de vie, de relations, d'appétence, etc.

Prenons l'exemple de vos relations car cela va surement vous parler, que vous soyez directement concernée ou non d'ailleurs. Si vous considérez rencontrer peu de personnes dans votre vie et qu'une fois par an une personne se présente, cela reste votre choix, d'entamer une relation avec cette personne ou pas. Lorsque vous regardez vos dernières relations vous vous apercevez que vos partenaires, aussi différents soient ils, viennent réveiller en vous la même frustration émotionnelle. La première étape est de reconnaître ces schémas pour tenter de comprendre pourquoi vous vous retrouvez régulièrement dans cette situation avec ce même ressenti. Ce qui nous intéresse dans un second temps, étape que beaucoup de gens sautent, c'est de comprendre que vous avez la responsabilité de ce que vous créez et manifestez dans votre vie. Il y a quelque chose qui fait qu'il y a peut être des choses du domaine de l'intime, des sujets délicats, a priori plus "difficiles" à reconnaître, à entendre, que vous ne comprenez pas ou que vous vous refusez à voir. Vos émotions mettent le doigt sur des difficultés de compréhension qui se rassemblent autour du genre, du sexe et des problématiques relatives au domaine de la psyché. Des problématiques et des peurs qui se sont développées lors de votre enfance. C'est là que la capacité d'adaptation et d'acceptation est la moins complète et où l'on fait le plus face à nos tendances instinctives de protection. Et parce que nous n'avons pas appris à calmer notre mental, il finit par avoir besoin de se raccrocher à des théories pour ne pas sombrer. On finit donc par penser que comme "les hommes viennent de mars et les femmes de Vénus", il est normal que nous ne parlions pas le même langage et que nous ne puissions pas nous comprendre sur certains points. Il est vrai qu'à un niveau physiologique et comportemental nous ne fonctionnons pas de la même manière mais nous pouvons dépasser ces états primaires pour tendre vers un tout autre état. Dépassant ainsi nos réponses primitives pour développer plus de compréhension, plus d'intelligence relationnelle.

Nous sommes confrontés à un paradoxe et une contrainte existentielle. La sexualité est fondamentale à notre survie. Nous avons été conçus dans une rencontre de deux sexes. Nous sommes tous des êtres sexués et vivons dans

une société sexualisée, où tout est sexué et sexuel. Nous ne pouvons y échapper, cela fait partie de nous. Si la sexualité est d'abord un espace de rencontre de soi avec soi et d'intimité, c'est également un espace de rencontre de deux êtres qui viennent avec leur histoire, leurs émotions, leurs croyances, leurs difficultés, leurs désirs et leurs peurs. C'est ainsi que se joue, souvent inconsciemment et à l'insu de chacun, ce que nous sommes vraiment, créant parfois des heurts, des nœuds qui semblent parfois inextricables.

La sexualité fait partie de ces sujets dont il est encore difficile de s'exprimer librement sans créer de l'inconfort dans l'audience, voire des réactions virulentes car cela dérange. Dans la plupart des cas, vous constaterez que ce sont des sujets avec lesquels nous faisons de l'humour, de peur d'être pris au sérieux et d'être démasqués. Nous en rions dans les soirées et entendons toutes sortes de blagues houleuses voire douteuses sur les coups d'un soir, les femmes, le mari de la voisine...

La sexualité est mise au plan de la consommation, "la sexualité est au porno, ce que la gastronomie est au fast food", comme m'a dit une amie un jour. Un besoin frénétique ou une simple mécanique qui *enlève le caractère sublime du moment ainsi que toute possibilité d'enchantement*. Lorsque l'on a un rapport sexuel avec une personne, celle-ci vient avec ses problèmes émotionnels et sa vibration du moment, vos énergies se mélangent.

Notre manière d'être au monde, aujourd'hui et en chaque instant, est issue de toutes nos expériences, nos traumatismes, nos blessures (physiques, émotionnelles), nos attachements, nos ressentis. Ainsi notre sexualité parle de notre vie, de notre manière d'être au monde et d'être en contact avec les autres. L'inverse est également vrai, notre manière d'être au monde impacte nos relations intimes et sexuelles.

Une sexualité réenchântée

Qu'en est-il du désir dans nos relations intimes?

Le désir séduit, tel un objectif à atteindre, le plaisir d'être s'offre simplement et naturellement à nous. Si le désir sexuel invite à se réinventer, à rêver une situation, le plaisir d'être est un regard pétillant, le visage de ce qui est déjà là. Si le désir masque l'ombre ou le manque, il se trouve assujéti à l'objet de son désir et en perd rapidement son intérêt premier. Le plaisir d'être, en revanche, opère dans la lumière, procure de la joie. Quand le désir sexuel amène de la frustration, quand il pose son dévolu à l'extérieur, le plaisir d'être quant à lui apporte satisfaction et plénitude. Il se nourrit et se développe de l'intérieur. Renouer avec nos plaisirs naturels, notre joie d'être ici et maintenant, c'est se réconcilier avec notre enthousiasme, celui qui nous pousse à vivre au présent. Et si le nouveau désir devenait l'enthousiasme et l'émerveillement de vivre? **Une humanité pleinement vivante et intensément vibrante.**

Il est possible de nous rencontrer et de vivre une sexualité épanouie sur le long terme. Cela implique d'élever nos niveaux de conscience pour trouver de nouveaux moyens pour nous comprendre. Seule la conscience permet le rééquilibrage des conflits intérieurs et de la sensation de séparation.

Nous créons un espace dans lequel tout est à sa place, et à partir de cet espace le corps se détend. La mâchoire se relâche, les rides du visage qui trahissent votre anxiété disparaissent. La zone scapulaire, zone de contrôle et de tensions importante qui représente l'ensemble des os qui relient les épaules au tronc, se détend instantanément. L'espace du plexus solaire se relâche et permet à la lumière d'irradier. Notre souffle ralentit, ce qui permet d'irriguer le cœur, qui, au lieu de se fatiguer, s'agrandit. Le bassin s'ouvre et les organes génitaux se décrispent, ils ne sont plus sur sollicités. Ils se libèrent de toute excitation et tension et ils permettent à l'énergie sexuelle de circuler dans tout le corps.

Tout votre corps se délit et telle une fleur, vous vous ouvrez pour briller de tout votre éclat. C'est le résultat d'une profonde syntonisation avec l'univers qui permet la synchronisation à votre partenaire. Développé dans un climat de respect, d'intégrité, la confiance entre vous s'établit, le corps se détend, le cœur s'ouvre, le mental se clarifie, la conscience dans l'acte sexuel grandit, une alchimie se crée.

7. Les partenaires spirituels qui vous font grandir

Esprit incarné et corps sublimé

Auparavant, le fait d'être en couple était une nécessité matérielle et financière, aujourd'hui ce n'est plus le cas. Nous nous mettons en relation et nous y restons uniquement si celle-ci a une réelle valeur ajoutée. *Les exigences ne sont plus les mêmes et lorsqu'avant la question des émotions n'était pas si importante, aujourd'hui elle est déterminante.* Il est essentiel de comprendre pourquoi on choisit notre partenaire et de réaffirmer régulièrement notre envie d'être et de cheminer ensemble. Dans cet état de conscience et de ferme intention, notre personnalité se dissout au profit d'une équité harmonieuse. Nous ne regardons plus l'autre sous son apparence, nous ne sommes plus là pour donner tort ou raison. Nous communions dans un seul état d'être, qui est celui de l'amour, même lorsque nous ne partageons pas le même avis. L'envie de créer de l'harmonie prime sur le besoin de se faire entendre, et ça change tout. **Nous laissons la possibilité à notre sensualité de se déployer en laissant tomber les armes et en étant simplement présente et attentive à ce qu'il se joue à l'intérieur de nous.** Notre capacité à transmuter nos émotions et à dépasser nos croyances et conditionnements va permettre la rencontre avec l'autre à un niveau plus profond.

Le mot connexion vient du latin *conectere* qui signifie littéralement "lier ensemble". La connexion des êtres serait donc un état où les partenaires se

relient, où ils s'entrelacent d'aussi près qu'il soit possible de l'être, jusqu'à former un tout. Le désir sexuel peut être vu comme l'une des réponses à un besoin qui semble universel: celui de réunir ce qui a été séparé, celui de retrouver cette unité perdue. Pourtant, en observant la sexualité "classique" nous constatons bien souvent qu'elle n'est pas réellement un moment de connexion, ni d'intimité profonde mais plutôt le lieu de la décharge sexuelle et du plaisir fugace. Aucun mal à cela si c'est nourrissant mais on se rend bien souvent compte sur le long terme, qu'un fossé se creuse, nourri souvent par des aspirations de connexion et de réciprocité plus profonde. Un besoin et une envie de réelle intimité et d'un espace où la sensualité peut s'exprimer et nourrir une sexualité plus épanouie. Au lieu de se connecter durablement, la plupart des couples pratiquent une variante d'un va-et-vient qui va crescendo. Ces allées et venues plus ou moins frénétiques me font plutôt penser à quelqu'un qui voudrait éclairer une pièce en faisant jouer constamment l'interrupteur... Ce peut être amusant quelques instants bien sûr, mais au final c'est difficile d'y voir quelque chose. Comment prendre ainsi toute la mesure d'un regard, d'un baiser, d'une caresse intérieure infiniment satinée et nuancée, si pleine de textures, de vibrations, de frémissements?

Comment ressentir pleinement une goutte faisant partie du vaste océan? Vous savez cette impression d'unité, où il n'est plus questions de parts de nous fragmentées ou de polarités qui sèment la discorde mais bien d'une communion de tout ce qui nous compose. Cette même communion qui permet à la goutte de se sentir faire partie de l'océan. C'est comme si vous aviez l'impression de nager dans un océan cosmique d'amour. Un océan dans lequel vos intentions et les gestes que vous y mettez sont purs et intentionnels. Ils n'enlèvent rien à l'autre, ni à vous-même. Vous n'avez plus besoin de quémander ou de vous approprier des gouttes ou des miettes ailleurs pour vous sentir faire partie du tout.

Si vous souriez ou êtes perplexe à la lecture de ces mots, alors je vous invite à vous offrir du temps et créer un espace rassurant et cotonneux avec votre partenaire où vous viendrez rencontrer votre sensualité au service d'une union

sacrée et d'un désir partagé. Laissez vos sexes se fondre l'un dans l'autre en profondeur. Abandon, intensité, douceur, lenteur, puissance, accueil, tendresse, sont autant de mots à laisser être quand vient le temps de laisser les vagues vous relier, vous étreindre et vous faire vibrer à la même fréquence.

Une vision profonde partagée avec vos partenaires vous mènera à un autre niveau de relation. Proche de la pleine conscience qui est à l'origine du courant de *mindfulness*. La vision profonde est un fabuleux outil, d'une efficacité extraordinaire quand il s'agit de percevoir et de vivre l'amour. Un exemple qui pourrait vous parler de vision est celle de la dégustation du chocolat noir. On peut manger du chocolat pour assouvir une envie de fringale, l'utiliser comme nourriture émotionnelle ou encore en manger parce qu'on aime ça sans y apporter plus d'appréciation, ni d'attention. On peut aussi prendre le temps d'apprécier réellement les sensations que nous éveille le chocolat, en pleine conscience. En portant notre attention sur les sensations en bouche : la texture, l'amertume, les différents saveurs et odeurs, sa teneur en bouche. On peut aussi aller plus loin et déguster ce chocolat en y ajoutant une vision profonde. Revenir à la source de sa création, le fruit, le cacao, la terre qui a fait naître le plant. Et visualiser depuis ce fruit, la graine qui a été extraite puis soumise à un processus magnifiquement élaboré pour être transformé en ce chocolat, celui que vous avez entre les mains ou sur la langue. Ce bout de chocolat que vous mangez peut être mécaniquement à toute une histoire qui le précède, un vécu, une source.

Ce qui intéressant c'est de comprendre que l'attention que nous portons et la vision que nous avons de ce que nous mangeons peut être la même que celle que nous avons de notre partenaire. Qu'est-ce que nous voyons vraiment de l'autre? Comment aborder cette autre personne en face de moi ? Dans le respect de son histoire, de son héritage, de sa façon de voir le monde, de ses aspirations. Cette personne devant moi a une enfance, une adolescence, une vie adulte, des joies, des peurs, des *psycatrices*, des victoires, des espoirs, des amours avant moi, des désirs, des fantasmes, des attentes. Un millénaire ne suffirait pas pour la décrire dans sa totalité. Ce n'est pas de la poésie. C'est la réalité. La réalité est poétique. La réalité est grandiose si nous lui portons un tout autre regard. Un regard plus grand, une qualité de présence.

Nous ne mangeons pas le chocolat de la même façon par frénésie que quand nous ressentons toutes les sensations ou quand nous nous rappelons que nous sommes en train de manger un fruit qui vient de la terre, du soleil, du vent et du travail des hommes. Nous ne faisons pas l'amour de la même façon lorsqu'il s'agit d'assouvir une envie pressante que par réel amour et respect de l'autre. Faire l'amour signifie quelque chose. *Grandiose ou médiocre, cela dépend de nous plus que ce que l'on pense car nous choisissons qui nous laissons rentrer dans notre intimité.* Nous pouvons faire l'expérience de l'absolu à travers l'union sexuelle. L'amour peut être vécu à travers le corps de l'autre, nous pouvons faire l'amour à un être, au-delà de son apparence physique parce que la connexion se passe à un autre niveau. Nous pouvons aussi faire l'amour à la vie - à travers cet être. Ce sont des expériences de l'amour bien différentes.

«Un véritable partenaire spirituel est celui qui vous encourage à regarder profondément à l'intérieur de vous-même pour la beauté et l'amour que vous êtes. Un vrai professeur est quelqu'un qui vous fait découvrir l'enseignant en vous-même»

Un soi affirmé est un début de relation harmonieuse

Vous êtes peut-être dans une démarche personnelle ou spirituelle et vous voulez rencontrer une personne avec qui vivre une belle relation ou avec qui vous souhaitez créer une relation plus harmonieuse. Peut-être êtes-vous lasse des histoires qui vous laissent un arrière goût de regret, d'insatisfaction voire de colère? Mais vous vous dites que cela fait partie du lot et qu'aucune histoire, ni relation n'est parfaite, que les sacrifices font partie du tout et qu'il est naïf de penser qu'il peut être autrement? La relation parfaite et harmonieuse pour vous existe si vous y croyez et pour qu'elle puisse être, cela nécessite de regarder à l'intérieur de soi pour être consciente de ce que l'on offre à l'autre de beau et de moins beau. *Et lorsque chacun a fait son chemin vers son intériorité, alors les deux personnes peuvent se rencontrer à un endroit probablement inespéré auparavant.*

Alors la co-création devient possible, lorsque chacun admet la responsabilité de ce qu'il fait, de ce qu'il vit et de ce qu'il crée. Devenir un être sensuel implique d'être pleinement conscient de ses faits et gestes et de l'impact que cela a sur autrui. Toutes les relations aussi belles soient elles ne sont pas toujours faites pour durer. Certaines seront courtes et feront l'objet d'un catalyseur mais toutes peuvent être transformées en des expériences qui vous permettent de découvrir et d'accueillir les parts de vous. Les expériences de vie, qui plus est les expériences relationnelles sont des opportunités de faire grandir l'intelligence dans la relation. *L'amour dissout l'illusion de la scission.* Comment trouver ou continuer à nourrir l'amour lorsqu'il n'y a plus de passion? Lorsque nous ne sommes plus amoureux?

Beaucoup de mes clientes, amies, femmes que je rencontre me demandent la recette magique lorsqu'il s'agit de rencontrer quelqu'un avec qui on est aligné. Il y a quelques ingrédients qui facilitent la rencontre harmonieuse avec l'être de votre choix, qui sont l'affection - l'authenticité -l'autonomie.

L'Affection implique de pouvoir ouvrir votre cœur en sachant les blessures passées, les peurs qui vous habitent peut-être encore aujourd'hui mais qui ne vous empêchent pas pour autant de vivre une histoire sereine. Dès lors où nous sommes conscientes de nos fonctionnements, nous pouvons les déjouer plus facilement et mettre de la lumière sur les parties de nous lésées. *C'est voir l'amour là où on ne voyait auparavant que colère et tristesse.* C'est pouvoir pardonner vraiment. Nous ne parlons pas de pardonner parce que nous sommes une bonne personne et qu'il est "bien" de pardonner, ni même de pardonner par acquis de conscience. Il s'agit de pardonner parce qu'on a réussi à voir l'amour, la clarté, la vérité sur les autres et soi-même.

L'Authenticité, être honnête, entière avec soi-même et affirmer ses besoins, pour pouvoir l'être avec l'autre. C'est oser se montrer telles que nous sommes, dans notre vulnérabilité. Oser dire à l'autre qui nous attire à certains égards que nous ne sommes pas prêtes à entrer dans une relation charnelle pour diverses raisons

qui nous sont propres. Même si l'attirance et les mécanismes de satisfaction du plaisir de l'autre peuvent être fortement présents. Cela par exemple, c'est oser affirmer ses besoins, même lorsque cela peut déplaire à l'autre.

La problématique est que nous voulons tellement connaître l'autre tout en voulant protéger nos ombres et nos peurs. *Montre moi d'abord qui tu es et je te montrerai qui je suis (seulement après)*. On tourne en rond. On attend mutuellement de se rencontrer, que l'un saute dans le vide pour initier la dynamique d'amour et la réciprocité - et bien souvent rien ne se passe.

L'Autonomie, c'est reconnaître nos besoins tout en honorant nos envies. Ne plus attendre de l'extérieur la personne qui viendra contenter notre soif désespérée d'amour et d'existence à travers la relation. Cesser de quémander de l'amour, de l'attention ou de la reconnaissance car ce sont par des vibrations de manque et de peur que vous attirez cette autre personne. *Or, il ne résulte pas grand chose de bon, ni de grand, ni même de pérenne à la vibration du manque*. Ne plus se positionner en tant que mendiant pour obtenir quelques moments de confort et de plaisir car l'amour a une toute forme. Faire de soi une priorité, faire de son bien être une priorité et vous permettrez à l'amour sain de découler de cette relation que vous aurez créé avec vous-même. Vous donnerez envie à l'autre de prendre autant soin de vous et de vous aimer autant que vous vous aimez, si ce n'est plus ! C'est en incarnant ce que vous souhaitez ardemment créer dans votre vie, dans la relation que vous vivrez ce dont vous avez toujours rêvé. Nous sommes des êtres précieux, tous dotés d'une sensualité et d'une capacité à rayonner à partir de l'espace d'amour mais nous nous sommes ignorés jusqu'à présent.

Profitez de ce moment pour revenir à vous-mêmes, clarifier ce qui est vraiment essentiel pour vous, pour votre évolution. Le monde vous attend ! Ce qui se joue bien souvent lorsque nous sommes en relation, c'est qu'il y a des enjeux, nous avons envie (généralement) de continuer la relation ce qui a tendance à nous faire perdre une partie de notre objectivité. Nous perdons rapidement de notre

spontanéité et de notre élan naturel, tout comme la relation perd de son éclat et c'est normal, la relation c'est vous. La citation suivante de Ganji Anankea est intéressante "Il y a une différence entre « se connecter » et « s'attacher ». Se connecter vous transmet de l'énergie. S'attacher absorbe votre vitalité. Et bien évidemment c'est plus facile à dire qu'à faire lorsque l'on a fonctionné selon certains schémas toute notre vie mais rappelons nous toujours, tout changement commence par une décision. La décision ici, par amour pour vous, de faire en sorte que toutes vos relations vous nourrissent et réciproquement. De vous le rappeler à vous même autant de fois qu'il vous a fallu pour apprendre à vous mettre debout !

C'est aussi cela un être doté d'un fort charisme et d'une sensualité irrésistible, quelqu'un qui ne se laisse pas envahir par ses états émotionnels et ses épreuves de vie, quelqu'un qui apprend à transformer ses épreuves en un potentiel de création et d'épanouissement. Osez être vous-même et vous en serez terriblement désirable.

La relation est une danse subtile qui s'apprivoise

Vous pouvez décider de voir la relation comme outil de découverte. Pour vous découvrir sous d'autres facettes et vous déjouer en allant rencontrer l'autre. La relation est un terrain d'exploration, un "corps à corps" qui offre une occasion d'approfondissement. Il appartient à chacun des partenaires d'évoluer avec le mouvement et ainsi de faire grandir la relation.

Bien souvent nous perdons de vue certaines composantes essentielles dans le cadre d'une relation. A commencer par la notion de choix, vous prenez la décision à un moment donné de rentrer en relation pour diverses raisons, ce choix doit être régulièrement réitéré. Chaque partenaire a sa propre évolution personnelle, et puis, il y a le couple, cette troisième entité. Parfois l'évolution individuelle est directement corrélée à la vie du couple et à son quotidien. Dans

ce cas reformuler l'intention d'être l'un avec l'autre pour grandir et évoluer ensemble peut se faire plus naturellement. Dans d'autres cas, l'évolution personnelle de chaque partenaire diffère de l'autre et bien souvent la vision commune s'étirole et le fossé se creuse. Dans ce cas là, dire ce qui est important pour vous est nécessaire pour continuer à cheminer ensemble en conscience, si tel est le souhait de chacun des partenaires. Souvent lorsque nous décidons de marcher ensemble dans une relation, le naturel jovial se perd, ne laissant que très peu de place aux surprises, à l'émerveillement du quotidien et des moments de partage ainsi qu'à des moments de douceur et d'étreintes. Notre partenaire nous apparaît moins sensuel, moins doux, moins présent. Quelque chose a disparu, cette petite étincelle du début qui faisait que les moments étaient incroyables. L'écoute et le ressenti qui sont au cœur de la relation sont passés à la trappe, le mental a pris le dessus.

La voie du milieu consiste à être ferme dans ce qui compte pour vous et rigoureuse dans l'attention que vous portez à l'autre, à être souple pour pouvoir vous nuancer par moment sans être laxiste. Ouverte à l'autre sans se perdre avec lui, avec ses propres repères, avec une attitude et une distance justes.

8. La jouissance de la vie nourrit votre charme naturel

Quand vos habitudes définissent qui vous êtes

A la lecture de ce titre, vous imaginez probablement que cette phrase est quelque peu exagérée selon si vous estimez ou non que vos habitudes vous servent. Et en quoi cela nous rend plus ou moins sensuelle? Peut être avez vous déjà observé des personnes que vous trouvez justement belles et charismatiques, au-delà de leur forme et de leur beauté extérieure? Sauriez vous dire pourquoi? Parfois, on peut leur trouver "ce quelque chose en plus" sans nécessairement pouvoir l'expliquer. Bien souvent, cela réside dans leur façon d'être, leur façon de se comporter. Cela peut être un homme que vous observez dans un café où vous travaillez régulièrement, vous appréciez particulièrement sa façon d'entrer et de

saluer le personnel, les personnes qui l'entourent. Sa démarche assurée et confiante, son sourire et son œil vif montrent un homme d'apparence saine et vivante. Cette façon qu'il a de jouir de la vie, d'être bien, qui lui permet de savourer chaque instant, chaque interaction. Ces mouvements et propos ne sont pas soumis à un contrôle exacerbé mais plutôt à une attention souhaitée. Éventuellement cet homme n'est peut être même pas le style que vous aimez, il pourrait même être de culture différente, plus jeune que vos partenaires habituels, et avoir une façon de se comporter à laquelle vous n'êtes pas habituée. Cet homme a probablement développé des habitudes de vie qui l'ont mené à être ainsi, à développer ce charme naturel et cet aura qui aujourd'hui vous captive. Que ces habitudes lui aient été transmises ou qu'ils les aient apprises n'est pas vraiment le sujet car au final il a choisi d'utiliser ces habitudes en vue d'être cette personne attentive, posée et charismatique qu'il est aujourd'hui. Bien évidemment, cette personne a des points d'amélioration comme nous en avons tous mais la où je veux en venir c'est que *ces personnes que nous considérons avoir "ce quelque chose en plus", ont bien souvent, en conscience, fait des choix dans leur vie et créent des habitudes qui servent leur être au quotidien.*

C'est là que l'on voit le pouvoir que les habitudes ont sur nos vies et à quel point elles peuvent façonner nos personnalités. Voici d'ailleurs ce que, scientifiquement, vos habitudes ont comme impact sur vous. Dès lors où une habitude émerge, le cerveau ne participe plus pleinement à la prise de décision. Autrement dit, l'habitude prend le dessus sur votre capacité de libre arbitre. D'où *l'importance de bien choisir et d'apporter beaucoup de conscience à ce que l'on fait, à ce que l'on dit mais aussi à ce que l'on choisit de ne pas faire ou de ne pas dire.*

C'est cet ensemble de choses exprimées, d'actions posées, qui définissent au fur et à mesure notre personnalité. Nous ferons bien ici la distinction entre notre personnalité, la personne que la plupart des gens verront en vous et votre essence en tant qu'être humain, votre caractère illimité, qui va au-delà de ce qu'il fait ou dit. L'essence dépasse les limites intelligibles de la personnalité. On parle

ici de l'essence divine de l'humain qui est complet et parfait en lui-même, par le simple fait d'exister.

Levons le voile sur la notion d'habitudes et venons voir en quoi celles-ci peuvent grandement nous limiter et nous empêcher d'actualiser notre potentiel, qu'il soit physique, intellectuel ou émotionnel. Il est important de garder en tête que les habitudes peuvent à tout moment être ignorées, changées ou remplacées. Ce que je vous propose ici c'est d'observer les différents signaux et les activations de récompenses qui se mettent en place lorsque vous faites ce que vous faites. La raison pour laquelle être consciente de vos habitudes peut s'avérer très utile est dans un premier temps pour faire fructifier ce que vous souhaitez faire grandir, un corps plus sain et robuste, une relation plus équilibrée avec vos parents, un rapport à l'argent plus apaisé, etc. Dans un second temps, ce à quoi nous pensons rarement est la manière dont, avec le temps, nos habitudes finissent par prendre le contrôle de notre cerveau, qui agit en mode automatique et non plus d'un espace conscient. On pense choisir nos actions alors qu'en vérité nous perdons partiellement cette capacité de libre arbitre. Quand la nourriture, les sorties ou même le refuge dans le développement personnel prennent le dessus, c'est le moment d'observer ce qui nous fait agir ainsi, de ralentir, de respirer et de se poser les bonnes questions. Pour pouvoir réellement jouir de la vie, se ressentir quotidiennement présent, en état de gratitude, et même de révérence face à la vie est ce qui fait la différence. Nous pouvons aisément le constater entre deux personnes qui jouissent des mêmes avantages mais ce qui les différencie c'est que l'une est profondément heureuse et reconnaissante de vivre cette vie, quand l'autre se plaint régulièrement de la sienne. Vous en connaissez probablement?

Le fait d'être sensuelle va bien au-delà d'une caractéristique physique, c'est une question de personnalité, de façon d'être qui se construit et s'entretient au fur et à mesure du temps. Vos habitudes sont une composante importante de votre personnalité car elles vont définir un grand nombre de vos pensées, actions, relations, et ce, quotidiennement. Il est possible de se créer un état d'esprit et d'agir en conscience pour développer sa sensualité et son aura. Comme chaque

transformation, cela nécessite de la volonté et de l'engagement. Il est intéressant de dérouler le fil rouge de votre pensée si c'est une chose que vous souhaitez développer, à savoir qu'y a t-il réellement derrière ce souhait?

Qu'est ce que la sensualité représente pour vous?

Dans quelle mesure, est-ce que vous pensez que d'incarner la sensualité au quotidien va transformer votre vie?

Va t-elle vous permettre de vous sentir plus calme, plus attentive, plus présente?

Va t-elle vous permettre de créer une profondeur de lien ?

Va t-elle faire grandir votre intimité avec votre partenaire?

Bien souvent, lorsque l'on est spécifique sur le "pourquoi", lorsque l'on clarifie les choses dans notre esprit, cela facilite la prise de décision et permet de poser des actions alignées. Pour jouir de la vie, se sentir léger est fondamental, et pour se sentir léger, se décharger de la charge mentale ou émotionnelle que l'on ressent est une des premières étapes. Cela commence avec le fait de reconnaître que ce peut être quelque chose qui vous limite, l'injonction à devoir vous préoccuper du matériel. Payer votre loyer, s'occuper des réparations pour votre voiture, faire vos comptes.. Ce peut-être devoir vous occuper du dîner tous les soirs, de votre maman qui est malade. Il est évident que s'alléger ne veut pas dire vous débarrasser de toute responsabilité mais regarder ce que l'on appelle "*the bigger picture*" afin d'agrandir vos perspectives et de voir dans quelle mesure vous pouvez modifier, ajuster votre implication pour pouvoir vous dégager plus de temps. *Dire non, demander de l'aide, du temps, par moment car vous vous rendez compte que d'autres solutions sont envisageables.*

Nous approchons la fin de ce moment ensemble et je souhaite vous partager ce qu'une amie a dit à mon sujet lorsque nous créons ensemble un espace pour les femmes. Je vous invite à votre tour à demander à une personne proche d'écrire quelque chose sur vous (et pour vous). Je suis sûre que vous seriez surprise par le choix des mots et la façon dont cette personne vous voit. Gardez ces mots dans votre cœur lorsque vous doutez de votre trésor intérieur.

Voici ses mots:

“ Julie est une Artémis des temps moderne, déesse lunaire de la nature, sauvage, indépendante. Julie est une femme affranchie, affranchie du regard des hommes, affranchie des attentes sociétales, affranchie des responsabilités familiales. Elle se construit pour elle et par elle. Elle fait de son être et de son corps sa priorité. Elle donne l'image d'une femme confiante, d'une grande sensibilité, elle est soucieuse du bien être de tous. Elle en a d'ailleurs fait une vocation en se questionnant perpétuellement sur la manière dont elle pourrait accompagner les autres dans le chemin de connexion à leurs corps (physique, énergétique, émotionnel). Elle fait le choix d'une incroyable authenticité d'exposer ses blessures, persuadée que la pseudo perfection vendue par les réseaux sociaux éloigne les femmes les unes des autres plus qu'elle ne les lie. Consciente de sa beauté et de sa sensualité, elle l'a longtemps cachée par crainte d'être jugée par ses pairs. Aujourd'hui, elle présente à chaque fois qu'elle se met en mouvement une beauté à la fois forte et vulnérable. On y voit l'amour inconditionnel qu'elle se donne et la générosité d'être qu'elle souhaite partager. Elle est femme qui brille et qui illumine. Elle saura vous tendre la main et vous inviter à réveiller votre lumière naturelle. ”

Julie vue par Emilie

Faites l'essai, laissez vous surprendre, **accueillez ces mots tels des caresses enveloppantes.**

Ma dernière proposition consiste à venir recoder ce que l'on se raconte de la sensualité. Il est important de souligner que la sensualité est bien souvent confondue avec la réalité des personnes qui la vivent. Ce qui est vrai pour vous ne l'est pas nécessairement pour moi ou pour votre meilleure amie. Que la sensualité soit un concept, une façon d'être ou une philosophie de vie, voici les différents codes réunis autour de la vision de ce que j'ai appelé "l'ancien monde" et le "nouveau monde":

Ancien monde

Nouveau monde

Maniérisme	Charme naturel
Gestuelle exagérée	Pleine présence à soi
Postures provocantes	Façon d'être (de se dire, de s'exprimer)
Amoralité	Façon de faire
Impudence	Façon de se comporter avec les autres
Manque de sérieux	Spontanée, libre
Mauvaise image	Se passe d'artifices et de manières
Mauvais message	Attention aux autres
Inférieur à l'intellect	Révérance envers la vie
Réservée à certaines	Connectée au monde qui l'entoure
"Il faut être belle pour être sensuelle"	Regard aimant et bienveillant
Malséant	Occupe naturellement sa place
Inapproprié	Pose sa voix (confiante et posée)
Appel à la dépravation	Ose (audacieuse)
Appel au sexe	Ne doute pas de qui il/elle est
Crée des abus, distorsions	Ne laisse pas les autres le définir
Amène la perte de contrôle	Connaît sa valeur
Libertin	Croit en ce qu'elle a à offrir au
Sensualité = sexualité	

<p>Peur d'être vue Trivial Manipulation Danger Malhonnêteté Choquant Envoie de mauvais messages</p> <p>*Y a-t-il d'autres mots qui te viennent?</p> <p>Des situations, images que tu souhaites déposer et laisser au passé?</p>	<p>monde Irradie et permet aux autres de faire de même Met et transmet de l'amour là où c'est nécessaire Instaure un espace de confiance Guérit le féminin meurtri et accueille l'élan et la force masculine Permet une autre qualité de lien entre les hommes et les femmes Amène paix et douceur Éveille les sens Génère envie et enthousiasme Ne cesse de se découvrir sous tous ces aspects</p> <p>*Y a-t-il d'autres mots qui te viennent?</p> <p>Explore, déroule tes pensées sans trop réfléchir, vois ce qui se déploie.</p>
---	---

Ta sensualité c'est ton droit de femme, ton essence, ton espace intime que le monde envie. **Saisis-la !**

Pour en savoir plus

(vous pouvez cliquer directement sur les liens)

Retrouvez-moi sur [instagram](#)

Sur [soundcloud](#) pour suivre mes DJ sets

Par [email](#), pour toute demande d'accompagnement, interviews, collaborations ou autres propositions enthousiasmantes.



Amoureuse de la vie pour l'expérience que l'on peut en faire, pour les infinies richesses qui nous composent et toutes celles qui nous entourent. Parce que c'est mon enthousiasme pour l'humain, la rencontre, le partage, la danse et l'énergie de vie qui nous habite que j'ai pu découvrir cette part en moi délaissée, ce féminin meurtri qui se terrait à l'intérieur depuis des années. Et c'est en l'exprimant dans toute sa quintessence que je me suis révélée à moi-même et au monde et que je remercie chaque jour la magie de l'envie - *la vie* !

Julie, Abigaïl pour les intimes