Wellness

— BY GALYA ORTEGA CONSULTANTE EXPERTE : SPA, COSMÉTIQUES, BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE AU SERVICE DE VOTRE RÉUSSITE.

Magie du Cycle féminin – Alexandra Pope & Sjanie Hugo Wurlitzer

PAR GALYA ORTEGA / 9 NOVEMBRE 2020

Pouvoir de femmes, femmes sauvages, femmes sages

Ce livre est vraiment passionnant car il cible un domaine de la **féminité** perçu et vécu comme un tabou depuis des millénaires. Le cycle féminin lié à la **sexualité** est connu en détail sur le plan physiologique depuis à peine un siècle. Sur le plan énergétique et spirituel, il n'existe quasiment pas en occident. Par contre, il a été très exploré dans les traditions asiatiques et américiennes avec des orientations différentes. En ce qui me concerne, j'ai découvert cette approche il y a environ 40 ans, alors que je recevais une initiation d'un **chaman Cherokee, swift Deer**, sa compagne était présente et racontait comment elle était devenue une « **femme médecine** » en travaillant avec son **cycle menstruel** et comment son **pouvoir** était décuplé au moment de ses règles. J'étais fascinée, un peu incrédule mais je sentais que là résidait un certain **pouvoir de vie**. Ces échanges et enseignement sont toujours restés en moi au fil des années. En tant que thérapeute énergéticienne, j'ai beaucoup accompagné de femmes autour de la ménopause, ou des « creux sexuels », mais je n'ai jamais autant approfondi ce sujet que le fait ce livre. **Alexandra Pope et Sjanie Hugo Wurlitzer** apportent une vision différente. Ce livre le lève pas les banderoles du féminisme, il s'intéresse au parcours intime du **pouvoir féminin**. Du pouvoir en tant que tel, sur soi, lié à l'immensité de l'univers et à la sagesse ancestrale du féminin.

Elles invitent les femmes à découvrir la puissance de leur cycle, profondément en résonance avec la magie de la Terre et de la Lune. Elles affirment que les femmes sont programmées pour le pouvoir qui est le celui de la « **femme sauvage »** qu'il s'agit de retrouver, celui de la conscience que toute vie est sacrée et que nous devons la respecter. Après que pendant des millénaires, le **cycle des femmes** ait été nié, diabolisé, rejeté, il est temps d'arriver à présent dans une conscience de la dignification du féminin. Cela s'apparente à une pratique spirituelle qui éveille des formes d'intelligence.

Avec cet ouvrage vous saurez comment travailler au rythme de vos saisons intérieures et de votre cycle pour canaliser les forces spirituelles pour vous affirmer dans le monde et atteindre un profond sentiment d'unité avec le vivant. Teinté d'humour, truffé de témoignages, empreint de tendresse et résolument pragmatique, **Magie du cycle féminin** ambitionne de rendre aux femmes leur plénitude et au féminin sa grâce et sa majesté.

La Voie féminine

Cette voie de réalisation s'articule autour du **pouvoir sauvage de la femme**. C'est quelque chose que chacun peut observer : L'univers féminin bouge dans sa structure, son expression et ses actions. Il s'agit d'un pouvoir organique qui n'a rien à voir avec les mises en scènes médiatiques. La clé, selon les deux auteures de ce livre, est l'écoute du cycle. Il nous parle de nous et de tout l'univers. Il est rythmé par des périodes de repos, de fécondité, d'élimination. Les femmes n'ont pas le même type d'énergie au cours de leur cycle. Tantôt extériorisées, tantôt voluptueuses, tantôt fécondes, tantôt hyper sensibles, agressives, présentes, diffuses, fatiguées, etc. Tout l'art est de s'initier à la conscience de ce cycle. La révolution est un travail intérieur. Et c'est ainsi que se découvre réellement son **pouvoir sauvage** comme une présence vivante à l'intérieur de soi à la fois stabilisateur et catalytique. C'est ainsi que la femme se cache d'elle-même à différents moments de sa vie. Chez les américiens les étapes d'une vie de femme sont autant de « **quêtes de vision** » afin de trouver le but de son existence et le sens de l'univers. Dans ce livre vous découvrirez comment vous mettre au diapason du rythme et des changements de votre cycle menstruel afin de concrétiser votre force dans toute sa beauté.

Un cheminement initiatique

L'apprentissage de son propre cycle est une rencontre avec soi-même dans ses aspects les plus subtils. Si on prend cette expérience avec authenticité et persévérance car rien ne se livre en 3 jours, c'est une quête à long terme, cela devient un chemin d'initiation. Initiation au **féminin sacré**, à la **femme sauvage** et à la **puissance de la vie**. Connaître, apprécier, reconnaître et devenir soi dans une écologie personnelle à travers l'écoute de son cycle. Ainsi se libèrent bien-être, créativité et spiritualité. Dire oui, dire non, de façon à agir le moins possible. Apprécier le pouvoir de ne rien faire et se laisser être, tout simplement. Se reposer, se reposer encore et se reposer encore un peu plus !

Le pouvoir de dire non est inestimable, mais devient immédiatement accessible après ce travail. Du coup utilisez-le pour faire le point, épurer et affiner. Elaguez votre vie de façon à pouvoir entamer la prochaine ronde grandie, plus définie et plus vigoureuse.

Rencontrer, apprivoiser et vivre son pouvoir sauvage

Vous cheminez dans cette rencontre avec vous-même et cela ne va pas sans quelques zones d'ombre à découvrir ou à redécouvrir. La **critique intérieure** est en première ligne et il s'agit de lui donner un rôle sacré et vivifiant et non destructeur. Cela peut être un fléau qui va miner votre confiance en vous-même. Nous sommes d'autant plus vulnérable à cette autocritique que les femmes en général ont été élevées dans un océan de critiques sociales, familiales, personnelles et qui ont déclenché : honte, dégoût de soi et tendance à voir surtout son côté négatif et inaccompli.

Les femmes sont elles aussi programmées pour le pouvoir, et celui-ci, dans sa plénitude, passe par le rythme et les changements de leur cycle menstruel. Ce cycle est un système aussi vital que revitalisant pour le corps féminin. Pourtant notre compréhension de ce processus est à la fois limitée et faussée.

Alexandra Pope & Sjanie Hugo Wurlitzer

Après avoir passé vingt ans à explorer le cycle féminin, **Alexandra Pope et Sjanie Hugo Wurlitzer** ont développé une approche innovante de la santé des femmes de leur créativité et de leur spiritualité. Co-directrice de **Red School** en Grande Bretagne, elles associent leur expérience de la psychothérapie, du coaching et de la médiation à leur travail avec des milliers de femmes.

Magie du Cycle féminin- Le pouvoir des règles- Alexandra Pope & Sjanie Hugo Wurlitzer – Mama Editions – 22€- www.mamaeditions.com

Crédit photo : Philip Hugo Wurlitzer

Articles similaires

Femmes chamanes - Audrey Fellia
Dans "bien-être"

Les plaisirs secrets de la ménopause, Dr Christiane Northrup
Dans "bien-être"

LE FEMININ DANS L'UNIVERS DU BIEN-ETRE
Dans "Billets d'humeur"

CATÉGORIES: BIEN-ÊTRE, LITTÉRATURE, MES LECTURES, SANTE
TAGS : ALEXANDRA POPE, ALEXANDRA POPE & SJANIE HUGO WURLITZER, CHAMAN, CHEMIN INITIATIQUE, CYCLE MENSTRUEL, FÉMININ SACRÉ, FEMININ, FEMME SAUVAGE, FEMMES, FEMMES SAGES, FEMMESAUVAGE, FLAMMARION, GALYA ORTEGA, MAGIE DU CYCLE FÉMININ, POUVOIR, POUVOIR DE VIE, POUVOIR DES FEMMES, POUVOIR SAUVAGE, QUÊTE DE VISION, RÈGLES, RED SCOOL, SEXUALITÉ, SJANIE HUGO WURLITZER, SWIFT DEER, WELLNESSBYGALYAORTEGA