

Virginie Rott

Fleurs de lune

Autoguérison et reliance
au féminin sacré



30 méditations
à télécharger
pour se reconnecter
à son énergie féminine

Serpent d'étoiles

Sommaire

Avant-propos	6
Introduction	7
Chemin de fleurs	7
Les méditations florales	8
Comment pratiquer ces méditations ?	9
Entrer en méditation	9
Intégrer la méditation et exprimer sa gratitude	10
La reliance	11
A fleur de peau, le corps féminin	16
Le corps et les mots	16
La méditation des mots doux et du sourire	16
Le Corps et les méditations florales	20
La rose, l'essence féminine	23
Les organes et le pouvoir de l'intime, des fleurs mères à l'elixir personnel	28
Les fleurs mères : les seins	29
Les trésors cachés et le cognassier : les ovaires	30
Méditation du cognassier et de la fleur personnelle	31
Le temple et la fleur de grenadier : l'utérus	34
La vallée profonde et la fleur de courgette : le vagin	37
La fleur de la vallée profonde (vagin)	39
Fleurs des simples, vertus guérissuses	40
Méditation des organes féminins : pratique préliminaire	40
Simple et autoguérison	42
Simple et apaisement des douleurs	44
L'alchémille commune, force vive de la terre	44
L'amarante, antalgique et régénératrice	47
Simple et libération des mémoires	49
Fuchsia, conscientiser les mémoires	50
Mémoires et sensualité, l'oignon	53
Equilibre de la sensualité, la bêteoie	56

Femme fleur de lune	60
Méditations de lunes	61
Lune rose	61
Pleine lune, ou lune blanche	62
Cycle des règles, lunes et lune	63
Les lunes sont un chemin, le dragon est la conscience de ce chemin	65
Les cycles du dragon, les différentes phases du cycle	65
Du dragon rouge au dragon or, transformation du sang en énergie	68
Les glandes, méditation des perles de lune	69
Femme fleur de lune : la pivoine et le cycle de vie	72
Chemin de vie : les femmes naissent dans les pivoines	76
Ménopause et enchantement	76
Fleurs de cœur, fleurs de feu	79
Fleurs de cœur	79
L'Amour absolu, chicorée	79
L'amour tendre, tilleul	81
Fleurs de feu, parfum du cœur et sensualité	86
La sensualité et la lune	86
Cœur confiant et désir sans peur, mimulus orangé	86
L'accord sensuel, l'hibiscus	89
L'amour sacré, le basilic	91
Conclusion	96
La danse du dragon fleur, une méditation en mouvement	96
Les différents mouvements de la danse	97
Danse du dragon fleur	98
Hommage aux fleurs	101
Glossaire	102
Ressources	106



À fleur de peau, le corps féminin



Les méditations de ce chapitre aident à établir une relation paisible avec le corps et à ressentir l'énergie féminine. Usuellement, « Être à fleur de peau » signifie que chaque sollicitation extérieure est vécue comme une agression. Les méditations présentées ci-dessous rendent à l'expression son sens d'origine car : « florem » désigne la meilleure partie d'une chose. Grâce à l'énergie des mots des premières méditations puis à celle des fleurs dans les suivantes, la sensibilité s'affine, les perceptions corporelles augmentent et deviennent agréables et bienfaisantes. Avoir une sensibilité à fleur de peau permet alors de faciliter la relation intime avec soi-même.

L'importance des mots et des représentations mentales est essentielle aux fonctionnements contemporains, et le vocabulaire de l'intime recèle un pouvoir réparateur facilitant un rapport harmonieux au corps.

Le corps et les mots

En Orient, et spécifiquement en Chine ou en Inde ancienne, l'univers féminin tout entier est associé aux fleurs, au sacré et au mystère. Les mots décrivant le corps révèlent un monde de poésie et de délicatesse, le sexe est une rose parfumée, les ovaires des trésors cachés. Ce lexique intime est une ode célébrant la beauté de la femme.

La méditation des mots doux et du sourire

La « méditation des mots doux » est née de cette caresse du langage au corps. Elle associe le lexique du corps féminin¹ à une pratique taoïste du sourire², qui véhicule l'énergie d'amour et de guérison. Le sourire, qui est manifestation du cœur, est traditionnellement relié à l'énergie féminine.

¹ Lexique du corps féminin, Maitreï D. Piontek *Les secrets de la sexualité féminine*, Le courrier du livre.

² Pratique du sourire, Mantak Chia *Guérison par le Chi Kung Taoïste*, éd. Trédaniel.

Or ces consciences corporelles sont aussi sensibles que nous aux attentions. Les paroles, les touchers ou les mots tendres réconfortent tandis qu'un froid lexique médical indiffère ou blesse. Le sourire bienveillant tourné vers chaque organe aide à s'y relier et le mot doux, qui célèbre sa beauté, le rend plus accessible, plus sensible et plus réceptif.

C'est un véritable baptême des organes qui induit un relâchement profond et une sensation d'éveil intérieur. Cette méditation instigue une réconciliation fondamentale avec les organes féminins et leurs consciences sacrées. Le corps active naturellement son énergie de guérison et devient plus vivant.

Cette méditation peut être pratiquée dès que la relation au corps est inconfortable. Elle favorise une intimité paisible, réconcilie avec l'image corporelle et accroît l'estime de soi. Les mains accompagnent volontiers la pratique et touchent le corps physique ou énergétique pour faciliter les ressentis. En préliminaire, il est possible d'effleurer chacune des zones et de laisser surgir librement les sensations.

Reprenez le guide de méditation. Si des tensions ou gênes apparaissent respirer délicatement en direction de la zone en ressentant l'énergie du sourire se diffuser.

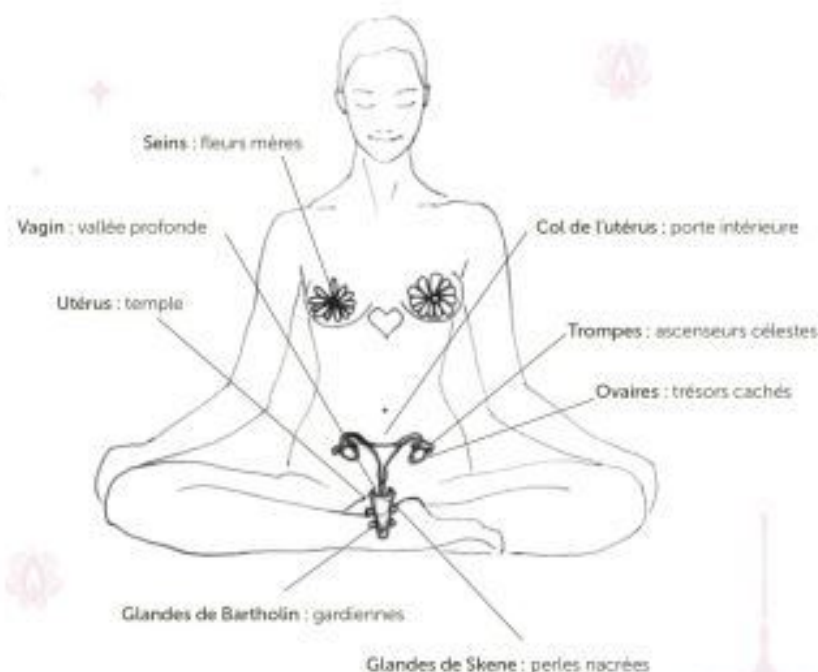


EXPÉRIENCE

La relation au corps est une rencontre avec ses consciences. Les organes, os, tissus, liquides, cellules sont perçus comme dotés d'un caractère, de propriétés, de qualités propres. Les consciences communiquent des informations sur l'état de santé, les émotions, les pensées, les souvenirs et les habitudes du corps. Chaque personne abrite un univers peuplé de formes inconnues, conscientes et communicantes qui recèlent des indications accessibles, harmonieusement organisées.



- Percevoir l'énergie des « gardiennes de la porte » qui protègent le vagin, visualiser les antioeufs et leur nectar qui fluidifie et assouplit.
- Laisser le sourire s'offrir aux nymphes (la fourchette vulvaire)
- Et à la porte de jade (le vestibule)
- Percevoir la porte, sa douceur et sa présence.
- A chaque sourire une sensation de détente et de douceur s'approfondit.
- Sourire au petit bout externe du clitoris et penser à lui comme à un bouton de rose
- Sentir le clitoris comme le bouton de la fleur, enfouie dans les replis du corps et prompt à s'ouvrir sous l'effleurement
- Sourire aux perles rouges, petites lèvres qui entourent le clitoris et protègent la porte de jade, les détendre profondément
- Sourire aux grandes lèvres en les voyant comme les « champs du paradis »
- Sourire à la fontaine de guérison (le méat urinaire)
- Porter une attention bienveillante au sexe et sourire à cette rose parfumée
- Sourire aux organes féminins et les percevoir comme des bijoux éclatants
- Sentir la conscience de chaque organe s'éveiller et sentir le corps rayonner et sourire à son tour
- Remercier profondément les consciences du corps.
- Intégrer la méditation et ressentir le corps se relâcher tranquillement, son intimité s'ouvre à la joie du sourire, il retrouve sa sacralité.



La rose parfumée

