

Régénération naturelle au *féminin*

Mon corps, cette terre intérieure

par Laurence Cortadellas

La femme est un mystère. Une démarche alchimique au cœur du ressenti peut l'aider à reconnecter avec cette part sacrée, pleine de ressources régénératrices.



crédit photo: D.R.

« Il est aussi utile de réaliser que le corps que nous avons, qui est assis ici même maintenant... Avec ses douleurs & ses plaisirs... Est exactement ce dont nous avons besoin pour être pleinement humains, totalement éveillés, complètement vivants. »

Pema Chödrön

La régénération est un processus naturel que nous pouvons constater et admirer quand nous vivons tout près de la nature. En observant le rythme merveilleux des saisons, nous découvrons que durant l'hiver dans un phénomène d'involution et d'intériorisation, le vivant semble plongé dans un profond sommeil dont il ne sortira qu'avec le retour de la lumière et de la douceur.

Au cœur du processus de régénération

Les arbres perdent leurs magnifiques parures

de feuillage, dont la décomposition donnera le précieux humus, terreau du prochain printemps, symbole de régénération, de transmutation, après la « mort » hivernale. Le règne animal et le reste du règne végétal disparaissent quasi totalement de la surface de la terre. Dans les terriers, sous le tapis craquant de feuilles mortes, dans tous les abris possibles, la vie se repose. Elle reprend des forces et s'apprête à renaître dans un festival opulent et généreux de couleurs, de naissances, de parfums, de chants et de joie... Dans ce monde vivant et plein de ressources, l'humain n'est pas un être à part, en dehors ou au-dessus de la création, notre destinée et notre évolution sont liées à celle de l'univers et procèdent du même principe. Ainsi de tout temps, l'histoire de la femme est tout particulièrement liée, de part sa nature même, aux images de fertilité, de prospérité, d'abondance, mais aussi de mort,

de transformation et de renaissance. Elle participe intensément et activement aux grands mouvements du monde de la manifestation car elle donne, porte, protège et nourrit la vie. Le féminin ontologique est naturellement et intuitivement en relation intime avec les mystères fascinants du cosmos, l'ordre du monde, et des cycles de naissance et mort / transformation / régénération. Le lien étroit qu'entretiennent les rythmes féminin et lunaire en est l'une des nombreuses illustrations. Du culte de la Grande déesse Mère à Isis ou Marie, de Déméter aux immortelles taoïstes, on retrouve ce passage incontournable par l'élément féminin et de la régénération grâce à ses principes.

Mystère et initiation

A l'image de la Papesse, deuxième lame du Tarot de Marseille, la femme est aussi celle qui sait et transmet silencieusement par l'initiation. La Papesse représentée par le deux, nombre de la manifestation, tient sur ses genoux, un livre qu'elle n'a pas besoin de lire pour en connaître le contenu. Coiffée d'une tiare à trois étages qui dépasse le cadre de la lame, elle est reine dans les trois plans; le corps, le cœur, l'Esprit, et au-delà... Le voile que l'on devine derrière elle s'apparente au fameux voile d'Isis sous lequel se dissimulent tous les mystères de la connaissance. Le retrait du voile correspond symboliquement à la révélation de la Lumière, de la Vérité; le soulever, c'est devenir immortel. On retrouve ici, dans ce grand livre alchimique qu'est le tarot de Marseille, combien la femme est naturellement orientée vers les mystères et l'initiation. Elle est aussi l'image du secret, comme dans la nature où l'on découvre que le monde visible n'est pas l'ensemble du monde véritable. Elle nous suggère à sa manière silencieuse et inspirante que l'invisible est une réalité qui nous permet d'aller au-delà des apparences pour toucher l'essence. Dans la logique énergétique aussi, on retrouve les mêmes principes; du chaos Originel, du vide, naissent les souffles du ciel et de la terre, souffles vitaux: Yin et Yang. De leur rencontre, de leur union, naît la vie, ils génèrent ainsi et soutiennent le monde de la manifestation. En tant qu'être vivant, nous sommes nous aussi tissés, constitués, traversés par ces souffles qui circulent en nous et autour de nous.

Un retour à soi

Dans la tradition taoïste, que l'on nomme souvent « Voie de la Nature », on dit de la femme qu'elle est Yang dedans et Yin dehors, ce qui veut dire que comme une grotte, un écrin, elle porte et protège en elle la Lumière, énergie du ciel, elle est à ce titre auto-initiée. Cela signifie qu'il lui suffit de descendre en elle plutôt que de chercher le sacré à l'extérieur d'elle-même.



Isis allaitant Osiris.

crédit photo: D.R.

Dans la vie, les yeux servent à voir à l'extérieur. Dans le travail au féminin, on tourne le regard vers l'intérieur et l'on se met en quête de ce qui est perdu. En se mettant à l'écoute d'elle-même, dans une démarche d'intériorisation et en aiguisant ses sens, elle met en œuvre le fameux précepte « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux ». Dans cette démarche alchimique, elle se sert de son corps, tangible, comme support d'initiation. En passant du penser au sentir, avec ce corps-antenne, elle rend sensible et lisible le rapport secret entre les choses et rétablit ainsi le lien qui l'unit à l'univers et à la quête de l'unité fondamentale. C'est ici, dans cet espace de réceptivité et de vacuité, à l'intérieur d'elle-même et en se mettant à l'écoute de ses sensations, qu'elle accède au temps présent, lieu sacré de la régénération. Dans ce temps, hors du temps, qui s'ouvre sur l'infini, s'éveillent les forces de vie, libératrices et réparatrices; elle permet à sa conscience de s'éveiller et s'ouvre ainsi les portes du travail intérieur. La femme a en elle, dans son corps, dans son cœur et dans son esprit, tous les atouts pour développer sa propre sagesse. En se réconciliant avec son corps (sa terre intérieure), elle peut trouver en elle et autour d'elle, les outils, les leviers qui vont lui permettre de se connaître, de se régénérer et de se ressourcer. ■

**Le corps
tangible comme
support
d'initiation.**

Retrouvez la vidéo de Laurence Cortadellas lors du 1er Festival du Féminin : www.centre-tao-paris.com



PORTRAIT

Laurence CORTADELLAS est professeure de Qi Gong, Nei Gong et Ar.Mo.Es. Elle anime des retraites de régénération naturelle au féminin. Elle est aussi à l'origine d'une formation de Qi Gong pour les enfants. Auteure de « abc du Qi Gong des enfants », publié aux éditions Grancher.

www.zhiroujia.com