

Rêve éveillé "Voyage au centre de la femme"

*très largement inspiré d'un texte
de Valérie Dupin et Charlotte Marchandise (Journées des doulas mai 2008)
par Flore Bellefontaine (Durnal octobre 2009)*

Pour ouvrir cette tente rouge aujourd'hui, je vous propose de partir pour un voyage intérieur à la rencontre de notre ressenti, de nos belles émotions et de nos émois sacrés de femme...

Installez-vous confortablement... Vous pouvez fermer les yeux quand vous le souhaitez... Maintenant tournez votre attention vers vous-même... Ecoutez le rythme de votre respiration ...

Laissez l'air que vous inspirez envahir tout votre corps, comme un courant de douceur... Sentez votre visage qui se détend peu à peu, votre front qui se décrispé, votre mâchoire inférieure qui se relâche...

Vos épaules se détendent...

Ecoutez votre respiration qui va et qui vient d'un bout à l'autre de votre corps, comme un souffle libérateur...

L'air que vous inspirez emplit votre poitrine... Gonfle vos seins... votre ventre...

A chaque inspiration l'air descend un peu plus profondément... dans vos fesses... dans vos hanches... au cœur même de vos entrailles... tel un souffle porteur de tendresse qui vient se blottir tout au creux de vous.

Accompagnez ce souffle qui circule en vous... porteur de chaleur et de douceur...

Maintenant, mettez toute votre attention, votre conscience, à l'endroit où la sensation est la plus agréable... Installez-vous au plus profond de cet endroit... de cette sensation de bien-être... laissez-vous aller à ce sentiment de paix... de sécurité...

Laissez venir à vous une présence féminine pleine d'amour... Soyez ouverte à toutes les formes qu'elle peut prendre... Repensez à des images qui vous évoquent cette femme bienveillante... à des sensations... des odeurs... des sons...

Cette présence incarne votre vision de la femme dans toute sa plénitude... femme complète... avec le même potentiel qu'elle portait en elle à la naissance... elle se réalise un peu plus tous les jours...

Ses désirs, ses envies et sa créativité s'accordent de plus en plus à son corps... pour atteindre une certaine harmonie intérieure...

Puis, petit à petit, cette femme prend vos formes... votre visage... avec votre expression personnelle... votre rayonnement... votre personnalité même...

Goûtez aux sensations d'**être** cette femme... prenez plaisir à cette transformation... à être toujours en évolution... Osez créer et osez **vous** créer... osez montrer au monde la magnifique femme que vous portez à l'intérieur, cette femme belle que vous ne cessez de devenir...

Maintenant... tout doucement... en gardant les yeux fermés... portez votre attention sur ce qui vous entoure, ici et maintenant... prenez conscience de ce lieu où nous nous trouvons réunies... Vous pouvez bouger vos bras... vos jambes... vous étirer... bâiller...

Et quand vous vous sentez prêtes... ouvrez les yeux pour être là parmi nous toutes...