

MARION SEBIH  
Illustrations d'Aurélia Fronty

Le  
Yoga  
de la  
Femme  
joyeuse

POSTURES, MÉDITATIONS, RITUELS  
Voyage vers un féminin magique et apaisé

Flammarion



Le  
Yoga  
de la  
Femme  
joyeuse

# SOMMAIRE

Préface Lili Barbery Coulon	11	<b>PARTIE I</b>	
		<b>LA TERRIENNE</b>	34
La joie, fil conducteur de votre pratique et quête spirituelle ancestrale	16	À la rencontre de la TERRIENNE	34
		<b>LA SIRÈNE</b>	44
Les clés pour une pratique consciente	20	À la rencontre de la SIRÈNE	44
		<b>LA SOLAIRE</b>	52
Le système endocrinien féminin, trésor d'alchimie et de mutation intérieure	23	À la rencontre de la solaire	52
		<b>LA GÉNÉREUSE</b>	58
<b>LE CHEMIN INITIATIQUE DE KUNDALINI*, À LA REDÉCOUVERTE DE L'ÉNERGIE FÉMININE</b>	28	À la rencontre de la GÉNÉREUSE	58
Les 7 chakras* comme accès aux 7 sens, aux 7 visages et aux 7 droits de naissance* de la femme joyeuse	29	<b>L'EXPRESSIVE</b>	66
		À la rencontre de l'EXPRESSIVE	66
Comment structurer votre pratique autour des 7 chakras ?	30	<b>L'INTUITIVE</b>	74
Sacralisez votre espace	30	À la rencontre de l'INTUITIVE	74
Ouvrez votre pratique	30	<b>LA SOUVERAINE</b>	84
Relaxez-vous TOUJOURS après votre pratique	31	À la rencontre de La Souveraine	84
Clôturez votre pratique	31	<b>PARTIE II</b>	
Méditation pour retrouver le chemin initiatique de kundalini*	32	Transformer les douleurs du féminin	94
		Comment structurer votre pratique pour rencontrer vos douleurs ?	96
		Sacralisez votre espace	96
		Ouvrez votre pratique	96

<b>TRANSFORMATION DE LA COLERE</b>	98	<b>PARTAGE YOGIQUE POUR</b>	
La colère est une énergie saine	98	<b>UNE GROSSESSE JOYEUSE</b>	
		<b>ET CONSCIENTE</b>	163
<b>TRANSFORMATION DE LA PEUR</b>	104	Comment structurer votre pratique	163
La peur est une énergie vitale	104	enceinte ?	163
		Sacralisez votre espace	163
<b>TRANSFORMATION DE LA TRISTESSE</b>	110	Ouvrez votre pratique	163
La tristesse est une énergie		Relaxez-vous TOUJOURS après votre	
transformatrice puissante	110	pratique.	163
Série pour transformer vos douleurs	114	Clôturez votre pratique	164
		Routine yogique prénatale	164
<b>TRANSFORMATION DES DOULEURS</b>			
<b>DES LUNES (RÈGLES)</b>	118	<b>TROIS CONSEILS YOGIQUES POUR</b>	
Les lunes	118	<b>MIEUX VIVRE LE CHANGEMENT</b>	
		<b>DE VOTRE GRAVITÉ</b>	166
<b>TRANSFORMER LES DOULEURS</b>			
<b>LIÉES À LA MENOPAUSE</b>	126	<b>LES HOMMES TÉMOIGNENT</b>	179
Comment retrouver la continuité		Témoignage d'un père	179
et la coïncidence du vivant dans		Témoignage d'un Homme du XXI <sup>e</sup> siècle	180
la ménopause ?	128		
<b>PARTIE III</b>		<b>EN GUISE DE CONCLUSION</b>	
L'éternel féminin : la réconciliation		Parole d'une femme medecine, nanouk.	181
du féminin et du masculin	137	Lexique	183
Comment structurer votre pratique ?	139	Bibliographie	191
Sacralisez votre espace	139	Remerciements	192
Ouvrez votre pratique	139		
Relaxez-vous TOUJOURS après			
votre pratique	139		
Clôturez votre pratique	140		



## Préface

Lorsque je pense à Marion, un sourire apparaît sur son visage comme sur le mien. Dans mon imagination, elle ne marche pas, elle se déplace en dansant. Elle ne parle pas, elle chante et imite les oiseaux. Elle ne se plaint jamais et célèbre la vie à chaque instant. Marion Sebih ouvre le chemin de la joie à qui veut bien laisser son cœur battre, au rythme des grelots et du tambour qu'elle tient dans ses mains. La première fois que je l'ai rencontrée, je me suis demandé de quelle planète elle descendait tant sa joie sincère transpire, quelles que soient les circonstances extérieures. Pourtant, Marion n'est pas déconnectée de la dureté du monde qui nous entoure. Sensible à la souffrance, au désarroi et à la détresse, elle investit toute son énergie à vibrer haut, à l'instar des diapasons qu'elle utilise dans ses soins de sonothérapie. Pour moi, elle est l'incarnation de la fée clochette qui aurait appris la danse du ventre et les chants sacrés qu'on qualifie de « médecine » en Amérique du Sud. Une fée bien ancrée dans le sol, les genoux pliés et le dos cambré, les hanches ondulant de gauche à droite en forme de huit, symbole sacré de l'infini tout entier. Marion Sebih incarne la joie véritable. Peut-on réconcilier le corps avec la joie innée et solaire qui émane naturellement des bébés lorsqu'ils découvrent avec volupté le dos moelleux de leurs pieds et qu'ils l'étirent jusqu'à la bouche ? Peut-on cultiver le lien avec la curiosité scintillante qui illuminait notre rétine à chaque nouveau mouvement quand nous étions enfants ?

***La joie ne se construit pas. Elle nous précède.  
Elle a toujours existé en nous.***

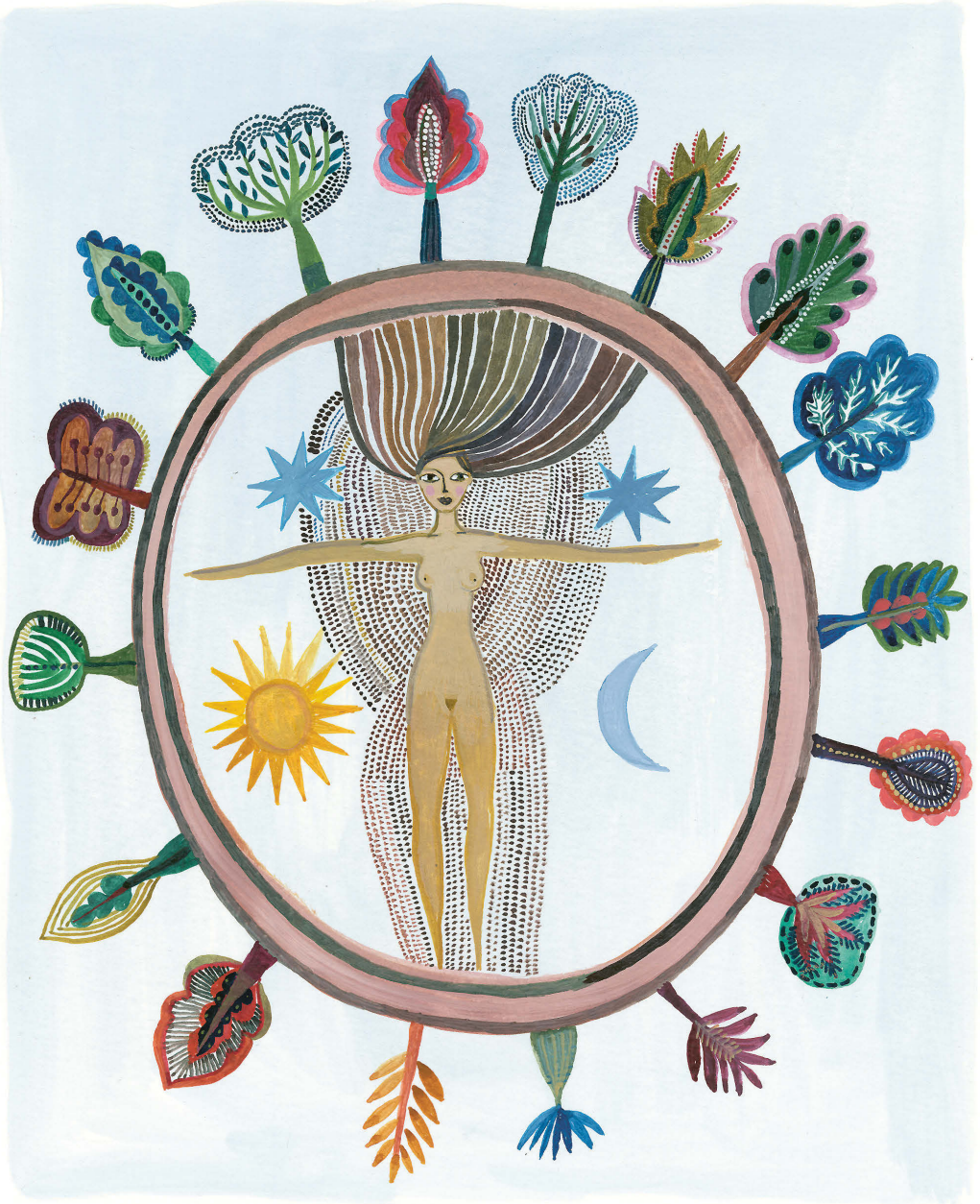
Marion Sebih nous invite dans ce livre à nous reconnecter à ce qui appartient, à nos profondeurs. Avec révérence pour les enseignements et la géométrie sacrée du corps humain, elle nous propose d'entrer en contact avec la magie du vivant, réunissant ici tous les outils qui lui ont permis de se libérer des limitations et des freins à la joie. Au fil de notre colonne vertébrale et des portails énergétiques qui nous constituent, elle nous invite à dénouer, à réparer et à déloger ce qui encombre encore nos canaux. La joie devient ici le moteur du mouvement et de la reconnexion avec notre pouvoir souverain. Pas question pour autant de masquer nos peines avec un sourire de façade comme on nous l'a souvent appris. Marion Sebih investigate les douleurs du corps des femmes, se blottit au creux de ce qui est meurtri pour le comprendre et l'apaiser. De l'exploration des cycles à la grossesse en passant par la sexualité, la joie s'immisce et la puissance du féminin jaillit. Or, si Marion aime les rituels et les actes de psychomagie, elle n'en reste pas moins concrète et connectée au réel, offrant des outils de réconciliation sensibles et transformateurs. Elle déconditionne, décroïsonne et dépous-sière sans oublier d'inviter ses lectrices à équilibrer leur énergie masculine. La joie illimitée ne peut exister sans harmonie des polarités. Au lieu d'opposer et de séparer, Marion ne cesse de rassembler. Ce livre agit comme une fête. Un feu d'artifice qui donne envie de rire, de célébrer la vie et de se ré-unir avec soi et avec les autres.

**Lili Barbéry-Coulon,  
auteure et professeure de kundalini yoga.**



*« Connaître une véritable joie, c'est découvrir en tout une occasion de se libérer, de grandir et peut-être même de se réjouir. Ce don de soi humble et infiniment profond se situe bien au-delà du pur ressenti. Ce n'est pas un youpi naïf mais une adhésion franche, sereine, un OUI à ce qui est. »*

Alexandre Jollien



## Ce livre est...

Le *Yoga de la femme joyeuse* est un yoga\* qui permet aux femmes de se reconnecter à leur joie de vivre\* originelle, pilier de leur santé physique, émotionnelle et mentale. Il est inspiré du kundalini\* yoga, du yin\* yoga chamanique<sup>4</sup> et du yoga hormonal. Il se présente comme une exploration féminine avec un triple objectif :

- Réveiller la puissance du féminin originel ;
- Accepter et transformer les douleurs du féminin blessé ;
- Se réconcilier avec le masculin sacré.

Pour une première découverte, il est conseillé de suivre le cheminement du livre, soigneusement pensé pour une expérience croissante de votre beauté.

Tout d'abord, vous réanimez votre puissance naturelle à travers une expérience corporelle originale de vos 7 chakras et de vos 7 sens. Vous découvrez les 7 visages et les 7 droits de naissance de la femme épanouie et complète.

Vous êtes alors prête pour transformer vos douleurs, consciente de votre plein potentiel et de votre responsabilité face à votre joie de vivre.

Enfin, vous explorez l'exercice ultime (ou premier, selon les traditions yogiques) pour goûter à un féminin équilibré : la réconciliation avec le masculin.

Après une première lecture, libre à vous d'ouvrir cet ouvrage là où votre souffle vous mène.

Associé au rituel chamanique, le *Yoga de la femme joyeuse* propose d'accoucher de la magicienne\* qui dort en chacune. La magie\*, quand « l'âme agit », est une clé pour cocréer son quotidien, manifester les souhaits du cœur et se sentir libre d'origine.

Expérience physique et psycho-magie dessinent un parcours initiatique où chacune est invitée à vivre, dans sa chair, sa véritable identité.

Ce livre est un partage unique et humble des routines qui façonnent mes journées de femme.

Ce livre est le fruit d'une réflexion philosophique qui a débuté lors de mes études à la Sorbonne l'année de mes 21 ans. Vingt ans plus tard, la pensée s'incarne pour être partagée à travers le corps, outil sacré de la connaissance de Soi.

<sup>4</sup> Selon la transmission de Romulo Pelliza, Wakamayo.

# La joie, fil conducteur de votre pratique et quête spirituelle ancestrale

Comment se réjouir quotidiennement dans un monde ravagé par les pandémies, les guerres, les inégalités ?

Comment être joyeuse sur une terre polluée où les espèces animales et les écosystèmes disparaissent tranquillement ?

Pourquoi se réconcilier avec le masculin quand éclatent les scandales, les abus, les viols et les injustices faites au féminin ?

Est-il possible d'être une femme de la planète bleue consciente et joyeuse ?

Oui. Parce que la joie est ici un parcours philosophique et yogique<sup>5</sup>, un retour à soi. Elle n'est pas une injonction usée, plate et à la mode à un bonheur de façade ou éphémère. La joie est ici une dynamique, une vibration\*, une fréquence\*, un élan fondateur de nos actions, de nos mots et de tout notre Être.

Elle est une énergie vitale à (re)faire circuler de toute urgence en soi, dans son rapport aux autres et au Monde. Elle ne dépend d'aucun facteur extérieur. Elle est proportionnelle à l'ouverture de votre cœur et à l'amour que vous vous portez. Elle est une note fondamentale pour retrouver une cohérence intime et une harmonie dans le chaos ambiant. En un mot, elle est votre essence\*.

*« (...) il faut accepter une fois pour toutes l'idée que nous sommes  
des intermittents du bonheur, de la joie, de l'amour  
et que c'est absolument normal. C'est pourquoi il faut s'attacher  
à les faire renaître régulièrement dans nos vies ».*

Christophe André,\*\* (NBP extrait de *Trois amis en quête de sagesse*,  
L'Iconoclaste-Allary Editions. Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard).

La magie transformatrice de cette joie première est son processus contagieux. Si vous guérissez vos blessures pour retourner à la joie de vivre, les personnes, autour de vous, retrouvent l'itinéraire de leur enthousiasme\* inné.

*« (...) la joie, par son côté contagieux, spontané,  
presque animal, a des vertus considérables pour les autres : quand  
les gens que nous aimons sont joyeux, nous sommes prêts  
à nous laisser contaminer par eux »*

Christophe André,\*\* (NBP extrait de *Trois amis en quête de sagesse*,  
L'Iconoclaste-Allary Editions. Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard).

La femme joyeuse agit pour elle et pour les autres. La joie cellulaire est indissociable d'une générosité spontanée. Elle éclabousse d'étoiles filantes son entourage. Elle ne possède rien. Elle ne supporte aucune identité superflue. Vous donnez et vous recevez sans effort. Vous incarnez le Tao\*.

Vous connectez à « une joie élémentaire de l'univers, que l'on assombrit chaque fois que l'on prétend être quelqu'un, ou savoir quelque chose. »<sup>6</sup>

Quand vous vous sentez vibrante de cette joie oubliée, vous n'avez plus rien à prouver. Vous n'avez plus besoin de mettre à distance ou de vous opposer pour vous protéger. Vous êtes traversée par une puissance qui unit et qui rassemble l'infini. Toutes les cicatrices de séparation s'estompent. L'univers vous invite à la non-dualité\*. Vous n'avez plus besoin de vous battre pour votre intégrité féminine. Vous êtes le féminin pleinement intégré au TOUT, source de la Vie elle-même, sous toutes ses formes. C'est alors que vous renaissez à une évidence : votre rôle d'initiatrice et de réconciliatrice. La femme joyeuse ressent que sa chair détient les secrets de la création. Son souffle est celui de la Terre-Mère, ses bras sont le prolongement du cœur de l'humanité. Son pouvoir est cosmique. Son sourire est le remède aux dysfonctionnements d'une réalité matérielle coupée de l'intelligence du vivant.

<sup>5</sup> Un parcours vers l'unité de l'esprit et du corps, un parcours vers la paix intérieure.

<sup>6</sup> Le huitième jour de la semaine, Christian Bodin, éd Lettres Vives



# L'EXPRESSIVE

**Chakra 5** : vishuda

**Droit de naissance** : s'exprimer, dire sa vérité

**Cycle de vie** : 28 ans – 35 ans, je communique, je me relie au monde par la parole

**Sens associé** : l'ouïe, sens de l'écoute

**Élément** : Éther

**Sankalpa** : « je suis le verbe libre et créateur. Mes mots créent ma réalité. »

*« Les êtres humains, parce qu'ils font partie du monde,  
sont eux aussi essentiellement vibration, et soumis aux lois du son.  
(...) L'état de Nada (son) est atteint lorsque le yogi entend l'Univers  
et son cœur entrer en résonance. Percevoir ce Son primordial,  
c'est entendre les harmoniques des hautes sphères du vivant  
dans les battements de son propre cœur. »*

Layne Redmond

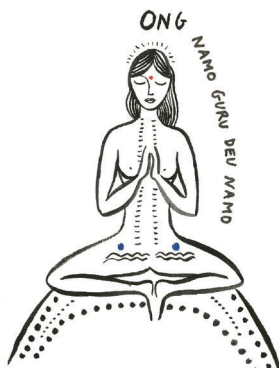
## À la rencontre de l'EXPRESSIVE

L'expressive est reliée au chakra de la gorge vishuda. Elle incarne la subtilité et la puissance du verbe créateur. Elle est la grande communicante. Elle est réputée pour sa grande sagesse. Elle transforme les émotions instinctives (du deuxième chakra) en mots. Grâce à sa voix, elle libère ses tensions et apaise son environnement. Sa parole est simple, limpide et persuasive naturellement. Son verbe n'est ni forcé ni agressif. Sa vibration est toujours juste et constructive. Sa gorge n'est jamais serrée parce que son expression est libre.





## POSTURES



Ouvrez votre pratique avec le mantra d'ouverture

### Méditation à la (re)découverte de vishuda

Assise en tailleur, vos mains sont en gyan mudra – pouce et index se touchent

Respirez profondément dans votre gorge pour vous relier à votre quatrième grand cycle de vie. Le renouvellement conscient de votre inspire et de votre expire ouvre le temps cyclique. Dans ce temps des étoiles, vous pouvez voyager dans votre expérience sur Terre. Visualisez que vous avez entre 28 ans et 35 ans.

Inspirez et expirez profondément.

Vos yeux sont fermés, tournés vers votre troisième œil. Laissez venir à vous les souvenirs, les images, les sensations, les mots, les personnes qui sont liés à cette période de vie. Vous entrez dans l'âge du Verbe. Vous recherchez ou vous trouvez les mots justes pour exprimer votre véritable essence. Votre besoin d'expression est vital. Plus votre gorge se libère, plus vous ressentez une joie de vivre insoupçonnée. Votre verbe devient l'initiateur de vos actions.

Vos pensées résonnent dans le Monde.

Respirez profondément et répondez avec authenticité à ces questions :

« Trouvez-vous les mots justes facilement ? »

« Communiquez-vous avec aisance ? »

« Aujourd'hui, vous autorisez-vous à prendre la parole librement ? »

Notez sur un morceau de papier ce qui vient. Dated le papier du jour de la méditation et titrez « mes mémoires d'oratrice »<sup>13</sup>. Ces impressions vont guider votre pratique et vous permettre de ressentir votre vulnérabilité ou votre puissance en tant que femme de cœur. Placez votre papier dans une boîte sacrée fabriquée par vos soins.

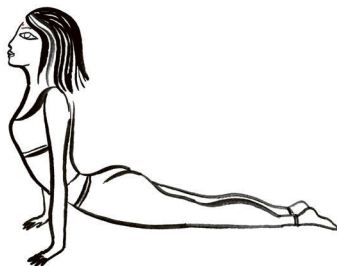
Souvenez-vous, tout est juste et tout est parfait dès que vous êtes honnête avec vous-même. Vous n'avez rien à prouver. Votre tapis de yoga et ce livre vous accueillent comme vous êtes.



## POSTURES

### *Le cobra joyeux*

Préparez la posture pour protéger votre dos. À plat ventre, prenez le temps de respirer avec la terre avec votre nombril. Pressez le pubis dans le sol et contractez votre périnée pour réaligner vos vertèbres



Votre front est pour le moment à terre. Vos pieds sont joints (ou très légèrement écartés), vos mains au sol sous vos épaules. Vos paumes des mains sont comme deux ventouses sur votre tapis et vos doigts pointés vers l'avant. Sentez l'appui de Mère-Terre dans vos mains et dans vos bras. Vos coudes restent près du corps.

Expirez jusqu'à poumons vides.

Inspirez, étirez votre gorge et votre menton vers l'avant, comme une tortue. Toujours en inspirant levez la tête vers l'arrière pour mieux ouvrir la gorge. Votre tête reste bien dégagée de vos épaules.

Toujours durant l'inspiration ouvrez votre poitrine et relevez votre buste à partir de votre nombril sans pousser sur les mains. Vos bras restent légèrement pliés. Vos mains sont dans l'alignement des épaules.

Vos yeux sont fermés, tournés vers Ajna.

Respiration du bouddha qui sourit :

Souriez à pleines dents. Le sourire est ici une asana\* à part entière.

Inspirez à travers les dents en souriant, sentez le souffle rafraîchir la gorge.

Expirez à travers les dents en souriant, sentez le souffle évacuer toutes les tensions de la poitrine et de la gorge.

Continuez pendant 3 minutes ou 7 minutes selon votre pratique et votre temps.

Pour terminer, revenez à plat ventre et détendez-vous. Puis, doucement, ramenez les fesses sur les talons, la tête à terre, coudes pliés, mains au sol au niveau de la tête. Tranquillement redressez-vous, vertèbres par vertèbres, la tête en dernier. Basculez les fesses d'un côté à terre et étirez vos jambes. Respirez profondément.

### **Guidance**

Respirez dans l'étirement de votre colonne, du sacrum jusqu'à la fontanelle, chemin initiatique de Kundalini\*. Ressentez que cet étirement se prolonge dans votre gorge pour la dénouer et la desserrer. Le siège de votre expression se libère en même temps qu'il s'ouvre au monde. Votre respiration souriante rafraîchit votre gorge comme pour évacuer la lourdeur des non-dits et des secrets. Votre souffle nettoie toutes les contrariétés liées à votre parole. Libéré, votre verbe devient le co-créateur de votre quotidien. Vos mots gagnent en confiance et en joie.

## Astuces

Vous vous sentez à bout de souffle ?

Pratiquez le cobra quotidiennement pour régénérer vos poumons en profondeur.

Comment vous exprimer si vous avez le souffle coupé ?

Évitez le cobra si vous avez des problèmes cardiaques ou un mal de tête important

Préférez la posture du Sphinx – coudes au sol/poitrine ouverte – si vos poignets sont fragiles

## Lion

Assise en tailleur, le bassin est bien équilibré. Le plancher pelvien est détendu.

Tirez la langue franchement, comme une enfant totalement libre.

Vos yeux sont fermés, tournés vers Ajna.

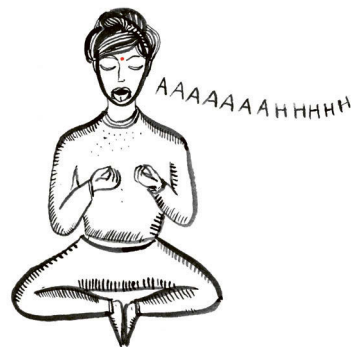
Inspirez par le nez jusqu'à poumons pleins

Expirez par la bouche, langue tirée en vibrant le son HAAAAAAAAAAAAA jusqu'à poumons vides.

Recommencez ce cycle durant 3 minutes, 7 minutes ou 11 minutes selon votre temps, votre envie et votre pratique.

Explorez progressivement les effets et les sensations de cette respiration ancestrale.

Pour terminer, inspirez à poumons pleins. Gardez les poumons pleins. Placez la langue vers l'arrière du palais sur votre palais mou. Toujours à poumons pleins, contractez anus périnée et nombril.



## Guidance

Tirer la langue est excellent pour détendre votre système nerveux et ne pas vous prendre au sérieux. Amusez-vous avec la posture pour retrouver un verbe léger. Tirez la langue à tout ce qui vous empêche de parler librement (vos juges intérieurs, vos contrariétés, une situation, une personne...). Pendant que vous expirez par la bouche, autorisez-vous à vomir tout ce qui vous empêche de prendre la parole en public avec aisance (complexe, jugement, pensées ou émotions négatives...). Le rugissement du lion nettoie votre gorge de tous les mots retenus. Grâce à cette posture, vos cordes vocales sont dynamisées, votre tonalité s'affirme.

## Astuce

Pratiquez comme si vous aviez 3 ou 4 ans.

Si vous salivez abondamment, continuez.

## ***Shavasana***

Voir p.39-40

Répétez à voix basse « Mon verbe est libre et créateur », jusqu'à ce que les mots s'impriment dans votre gorge.

Abandonnez-vous à la Terre 7 minutes.

## **Méditation pour réveiller votre écoute**

*« La bouche garde le silence pour écouter parler le cœur »,*

Alfred de Musset

S'exprimer avec authenticité demande un prérequis fondamental : l'écoute. Écouter, c'est observer le monde avec vos deux oreilles. Écouter, c'est rentrer dans le monde de la vibration.

## ***Shank Mudra, mudra de la conque***

En tailleur dans une assise confortable et équilibrée, pliez vos coudes et placez les mains en prière au centre de la poitrine. Les quatre doigts de la main droite – index, majeur, auriculaire et annulaire – enlacent le pouce gauche. Le sommet du pouce droit rejoint le sommet du majeur gauche. Vos mains dessinent un coquillage sacré, une conque\*.



## **Guidance**

Respirez profondément et ressentez que votre colonne vertébrale est droite et étirée vers le ciel.

Vos yeux sont fermés et votre regard est tourné vers votre troisième œil.

Concentrez-vous sur la musique de votre souffle pendant 3 minutes. Ecoutez, votre expire est légèrement plus grave que votre inspire.

Ecoutez l'espace dans lequel vous êtes avec l'oreille gauche pendant 1 minute environ.

Ecoutez l'espace dans lequel vous êtes avec l'oreille droite pendant 1 minute environ.

Ecoutez le son le plus lointain et respirez avec lui pendant 1 minute environ

Ecoutez le son le plus proche et respirez avec lui à pendant 1 minute environ

Pour finir écoutez votre son intérieur : musique de vos fluides (eau, sang, liquide lymphatique...), rythme des battements de votre cœur et danse de vos cellules.

Ressentez votre propre fréquence (fréquence de joie, de tristesse, de paix...) et accueillez-la.<sup>14</sup>

**Répétez ce rituel tous les matins durant 21 jours minimum ou répétez le cycle autant que nécessaire pour améliorer votre écoute et votre expression. 21 jours est le temps nécessaire, selon la loi de l'attraction, pour aligner votre tête, votre corps et votre cœur. Cet alignement est indispensable pour manifester votre magie.**

*« L'ouïe est un merveilleux révélateur de l'espace. Il suffit de fermer les yeux, de laisser ce sens s'étendre pour percevoir qu'il s'accorde avec la plus grande subtilité. Si nous nous laissons porter par la vague de notre perception, nous pouvons découvrir des horizons de plus en plus lointains, à la limite du silence. »*

Daniel Odier

## RITE DU BÂTON DE PAROLE

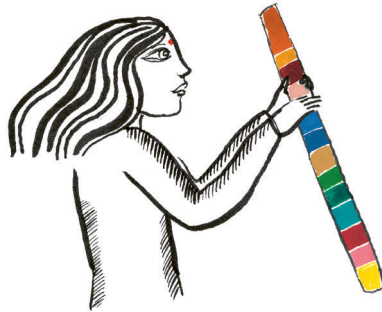
Outil chamanique, utilisé dans la tradition amérindienne pour coordonner la prise de parole dans un groupe ou dans une tribu, lors de réunions, de cérémonies ou de rituels.

### Matériel

- Encens
- Bougie
- Un bâton rencontré lors d'une promenade
- Peinture ou crayons pour bois
- Toute décoration naturelle qui vous inspire : un coquillage, une plume...
- Toute décoration qui vous met en joie : un ruban coloré...
- Ciseau (facultatif)
- Colle à bois

### Protocole

- Choisissez un espace calme et assoyez-vous au sol
- Allumez une bougie pour ouvrir votre espace de transformation
- Faites brûler la sauge ou l'encens pour nettoyer la pièce
- Prenez votre bâton. Respirez avec lui comme avec un complice qui entend toutes vos phrases non exprimées, encore inscrites dans votre gorge serrée des non-dits,



- En écoutant votre souffle, décorez votre bâton. Chaque décoration est un mot qui se libère, un symbole qui délivre votre langue,
- Prenez tout le temps nécessaire pour construire votre bâton de parole
- Saisissez votre bâton et respirez dans tout ce que vous voulez communiquer
- Laissez sortir vos mots, votre bâton est votre témoin
- Parlez-lui autant que vous en ressentez le besoin

Votre bâton de parole est un outil chamanique magique pour réguler la prise de parole dans un groupe, une tribu, une famille. Utilisez-le librement pour harmoniser le verbe autour de vous. Celui/celle qui souhaite parler demande le bâton de parole. Quand elle/il le saisit, son verbe s'exprime et tout le monde écoute. La prise du bâton de parole peut être limitée dans le temps. Cet outil ancestral évite que chacun-e se coupe la parole ou ne se sente pas entendue, comme c'est régulièrement le cas dans les foyers.

*« Élève tes mots, pas ta voix. C'est la pluie qui fait pousser  
les fleurs pas le tonnerre. »*

Djalal Al-Din Rumi

---

<sup>13</sup> La mémoire est ce qui est resté imprimé dans votre chair et dans vos cellules. Elle agit comme un programme qui vous conditionne au quotidien. Elle est une donnée que votre pratique et votre rituel peuvent transformer si la mémoire est négative. Si la mémoire est positive, votre pratique célèbre la puissance de votre Verbe créateur.

<sup>14</sup> Enseignement transmis par Philippe, Fondateur de l'académie française de sono thérapie