



Que notre Terre d'accueil soit notre Terre d'éveil

Bulletin d'information de l'association « Terre d'éveil »

## Edito En 2 Mots

“Le bonheur est aussi l'art d'éviter les grands malheurs” Io Appel-Guéry

### SOMMAIRE

- L'édito en 2 mots !
- Les huiles essentielles pour la joie !

### L'AGENDA

#### ATELIER

Danse & massage

Le samedi 13 novembre

14 h - 18h

50€

05.56.42.23.94



Le 1<sup>er</sup> novembre est chez nous toujours et encore la fête des Chrysanthèmes. On finit par détester cette fleur tant elle est assimilée à une période symbolique bien sûr, mais néanmoins mercantile.

La Chrysanthème qui veut dire en grec "fleur en or", est là pour nous remettre un peu d'or ou de soleil dans nos cœur. Cette période d'introspection de l'automne est associée à l'élément métal et aux poumons, en médecine traditionnelle chinoise.

Le poumon est l'organe de la tristesse et de la joie. Le chagrin, la dépression, l'angoisse de la mort sont enkystés dans les poumons. Il est nécessaire de dégager cette zone, ce que l'on fait d'ailleurs en soin Chi Nei Tsang. La zone inter-costale stocke les mémoires des émotions liées aux poumons.

La maladie phare pourrait-on dire de cette région-là était au siècle passé la tuberculose. La période des romantiques du XIX<sup>ème</sup> S. personifiée par la dame aux camélias at-

teinte de phthisie, nous montre le symbolisme du poumon et de ses émotions.

Les jours sont plus courts et l'ensoleillement se fait plus rare. Il faudra attendre le solstice d'hiver pour voir croître la durée du jour. C'est à cette période que l'on trouve le plus de suicides et de personnes âgées en fin de vie.

Comment retrouver un peu de baume au cœur, si ce n'est avec les fleurs, les plantes et les huiles essentielles.

J'ai eu l'idée il y a quelques années de relier des plantes et des huiles à chacune des cinq émotions fondamentales. Vous trouverez page suivante l'article sur les huiles essentielles et le poumon.

Dans les huiles traitées, il n'y a pas le Chrysanthème. Je ne sais pas si cette fleur donne de l'huile, mais l'Hélichryse ou Immortelle qui veut dire aussi soleil et or, très proche, donne une huile précieuse. Les bleus au cœur, les bleus de l'âme n'ont plus raison d'être en présence d'une telle huile miraculeuse.

Que la joie inonde nos cœur !

Tifen novembre 2010



### DANSE & MASSAGE



L'atelier est scindé en deux phases. Une première durant laquelle nous allons danser à travers différents rythmes et traditions. Se placer, se déplacer dans l'espace, se mouvoir, s'étirer, se relaxer. Aucune notion en danse est nécessaire...

Lever les blocages du corps instaurés par notre psychisme en déliant notre mouvement.

Une deuxième phase durant laquelle nous pourrions lâcher-prise en s'abandonnant et laissant son corps s'emplier de l'énergie de vie. Par le massage, nous avons l'opportunité de retrouver une fluidité originelle et de panser nos vieilles blessures.

50€. l'atelier

# Les Huiles Essentielles

Les plantes et les huiles plus particulièrement car elles sont la quintessence du monde végétal, l'esprit de la plante, vont agir au-delà des cinq sens. Pour choisir une huile, il faut donc s'appuyer sur notre ressenti multi sensoriels, c'est la voie royale qui mène au moi supérieur.

Nous savons qu'il y a cinq émotions fondamentales reliées chacune à un organe. Nous procéderons donc de façons cohérentes en ne se focalisant que sur une seule émotion à la fois, c'est-à-dire un seul organe. Il faut éviter de travailler différents aspects en même temps. Une émotion à la fois sera donc étudiée pour être transformée. Cela est donc beaucoup plus synthétique et efficace à long terme.

Il y a une quantité importante d'huiles qui existent aujourd'hui sur le marché. Le mieux est de se familiariser avec une seule huile à la fois, en utilisant les plus grandes huiles connues et courantes. Elles sont si concentrées qu'une minuscule goutte peut suffire. Il faut par exemple une tonne de pétale de rose pour faire un litre d'huile essentielle... Imaginez les kilos de feuilles que cela représente pour fabriquer un flacon de 10 ml de l'excellente huile de Tea-tree. Dans une goutte d'huile il y a toute la puissance, la mémoire, le pouvoir et l'énergie de l'arbre. Une goutte d'huile essentielle est assez onéreuse, mais c'est à la fois très économique, car un flacon peut vous accompagner durant des mois.

Pour transformer les cinq grandes émotions, il y a des huiles plus prédestinées que d'autres. La tristesse va réagir à l'huile **d'eucalyptus**. En stimulant le méridien du poumon, nous pouvons libérer les chagrins refoulés. Le sentiment de se trouver dans une forêt humide sera rafraîchissant et va ouvrir les sinus. Les sinus dégagés, la respiration se libère en inspirant l'essence même de la vie, de la joie de vivre. L'eucalyptus est salutaire pour dégager les énergies denses suite à un deuil, c'est-à-dire suite à une séparation et un manque à combler.

Pour générer de l'amour et de la douceur à soi-même, un massage du torse avec l'huile d'eucalyptus va dilater le chakra du coeur.



L'immortelle

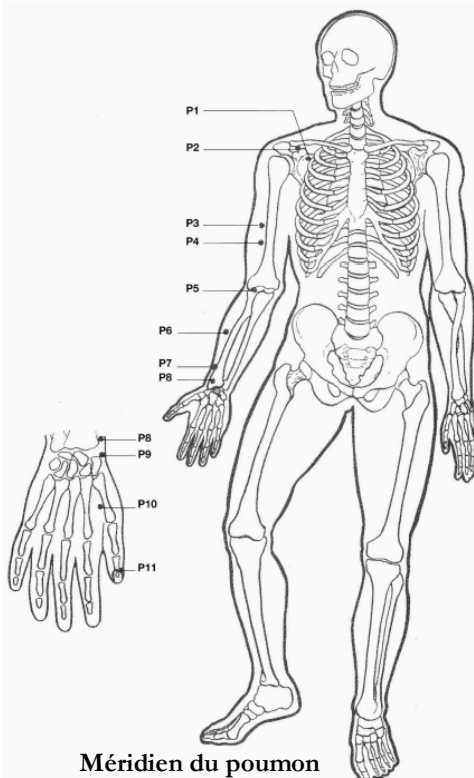
- **L'huile de bois de rose** apporte douceur et les sentiments de tristesse et d'abandon vont disparaître. Le bois de rose est efficace lors d'un travail sur l'enfant intérieur. L'huile de bois de rose stimule le thymus et le système immunitaire.

- **L'huile de citron** augmente la joie et l'optimisme et transforme les humeurs dépressives. L'énergie du citron est comme un immense soleil énergétisant et bienfaiteur. Le citron est une essence purifiante pour tous les corps. Il est à la fois tonique et calmant tout en dégagant le méridien foie et vésicule.

- **L'huile de géranium** apaise les coeurs qui se sentent abandonnés. L'énergie de l'huile nous rappelle les chaudes nuits d'été, les sentiments de plénitude et les fragrances du parfum distinctif des jardinières de géranium sur les bords des fenêtres. Utilisé sur le méridien du rein, le géranium va générer une plus grande confiance en soi.

- **L'huile de romarin** nous libère de l'état de manque en générant davantage d'Amour pour soi. Le romarin signifie « rosée marine », il apporte avec lui une manne de fraîcheur et d'immensité de l'océan. La libération des chagrins et des peines va permettre aux poumons de s'expanser, de se libérer et de

nourrir le corps de l'essence même de la vie par la respiration.



Méridien du poumon

© Tifen 2005 .