

# Femme, Gardienne du Temple Sacré, Porteuse du Nid où s'élabore la Vie

par Karen Morand

## **L**e Féminin Sacré

Le Sacré est la nature même de la Création et de la Vie qui s'exprime à travers les cycles de la femme. Le cycle féminin est un microcosme, réplique des rythmes du macrocosme. Ce que l'Univers crée dans le Ciel, la Femme le crée sur la Terre, à l'image de la Déesse-Mère qui met au monde et nourrit la Vie.

### **Les rites de passage de la femme dans le grand cycle de la Vie «Naissance-Croissance-Sommet-Déclin-Transformation»**

#### **Puberté - Découverte du corps**

La femme vit son enfance selon un profil linéaire croissant jusqu'à sa puberté. Les premières règles sont le symbole de son entrée dans le cercle des femmes. Le lien du sang menstruel relie toutes les femmes, de façon immuable, depuis la nuit des temps. C'est ainsi que la jeune fille pubère va s'initier à cette nouvelle énergie cyclique. Elle observera les métamorphoses de son être physique et psychique, cycle après cycle, pour vivre ce rite de passage comme un tremplin vers la maturité. Cette phase peut être comparée à la Lune Croissante, au printemps de la vie, à l'éclosion des forces germinatives en effervescence. La connaissance du fonctionnement de son corps, de son

cycle et de la nature de sa féminité sont de précieux trésors. Chaque jeune fille devrait être initiée par les aînées de son cercle familial féminin, par sa mère, tante, sœur, grand-mère ou autre figure féminine importante dans sa vie. L'ambiance actuelle est peu favorable à ce genre de transmission, et ce qui devrait être vécu comme un rituel de passage festif est encore passé sous silence, rebutant ou considéré comme un fardeau implacable.

#### **Le « Temps des Lunes »**

Le corps est un merveilleux instrument, un diapason qui donne le tempo pour permettre à chaque femme de vivre harmonieusement les rythmes variés de sa nature cyclique. Durant leurs règles, beaucoup de femmes n'entendent plus les signes d'appel de leur corps qui, engendrant pesanteur et introspection les poussent naturellement à ralentir le rythme de leur vie. Le contexte social et économique exige des femmes qu'elles soient aussi performantes et productives que les hommes, de façon linéaire et constante, du premier au dernier jour de leur cycle.

Plus elles essayent de rendre invisible et inexistante cette période de leur cycle plus elles vivent à contre-courant de ce flux naturel, symbole même de la Vie. Chaque cycle est une naissance et une petite mort, dont les règles marquent le passage

vers le renouveau. Les règles sont l'ultime signe visible de cette nature cyclique que la société actuelle cherche à étouffer et à faire disparaître. Les nouvelles générations de contraceptions hormonales font taire l'expression cyclique de la nature féminine en rendant les règles quasi inexistantes. Elles mettent au repos les hormones naturelles en plaçant artificiellement la femme dans un état de jeune fille pré-pubère.

#### **Maternité - Ouverture du Cœur**

Le second rite marque le passage de la femme à la mère nourricière. La grossesse est un long cycle de 9 mois, hors du temps et du cycle habituel de la femme. La vie se transforme avec intensité en son corps lui permettant de faire rayonner cette force de vie dynamique, puissante et communicative. Elle est au zénith de son potentiel créateur sur le plan physique.

Le rite de passage de l'enfantement lui permet d'intégrer l'amour maternel désintéressé et de développer ses qualités de don de soi, d'écoute de l'autre dans une attitude altruiste et d'ouverture du cœur. Cette phase de plénitude peut être comparée à la Pleine Lune, lumière indirecte, reflétant le rayonnement solaire. Ce n'est qu'au retour de son cycle menstruel, qu'elle va retrouver ses qualités féminines dans un rythme cyclique, tout en intégrant cette

#### **POUR EN SAVOIR PLUS:**

*Conférences, ateliers à thème et formation sont organisés régulièrement en Suisse Romande.*  
Approche naturopathique de la conception, de la contraception et de la gynécologie.  
Karen Morand  
Naturopathe  
Route de l'Etraz  
62 - 1260 Nyon  
karenmorand@yahoo.com  
- Tél. 0041 (0)79 542 36 04

## l a f e m m e s a c r é e

énergie nouvelle qu'apporte l'enfantement. La recherche du juste équilibre et de l'harmonie entre la double fonction de femme épouse et de femme mère est un processus délicat mais normal, qu'il est indispensable de vivre sans brusquer les étapes. Ce moment charnière est une étape de vie où les forces d'extériorisation et d'intériorisation recherchent le point d'ancrage, l'enracinement nécessaire à son nouvel équilibre.

### Ménopause - Compréhension et Sagesse

Merveilleux processus de transformation où rien ne se perd, mais où toutes richesses s'élaborent. Le système hormonal est à nouveau bousculé et tend vers une diminution de la fertilité puis progressivement vers la disparition des règles, miroir opposé de l'adolescence. Le corps se transforme, les forces vitales diminuent et le métabolisme ralentit, phase qui peut être comparée à la Lune Décroissante.

Il est important de ne pas vivre dans le déni de cette réalité physiologique pour pouvoir puiser en soi de nouvelles ressources, sans courir derrière Dame Chimère. Les deux énergies physique et psychique, matérielle et immatérielle, extérieure et intérieure, vont se passer le relais, la première allant vers une diminution et la seconde vers une progression. Sa vitalité s'atténue, alors que son besoin d'aller au cœur de l'existence s'accroît et la pousse vers une réflexion plus profonde.

Ce cycle de vie l'incite à réduire ses activités physiques, à s'éloigner des aspects denses et matérialistes de son existence pour davantage d'introspection, de subtilité et de richesse intérieure. Cette période la confronte à ses choix de vie en faisant le bilan de ses réalisations passées face à son idéal de vie. L'espacement puis la disparition des règles soulignent le passage d'un

profil cyclique vers un profil source qui irradie sagesse et maturité par son vécu riche d'expériences. Plus elle gardera ce cap de vie, plus ce passage se fera dans la sérénité, s'orientant avec bonheur vers la plénitude du cœur et l'essence de la vie en se délestant des artifices du monde tourbillonnant.

### Les 4 phases lunaires en résonance avec l'évolution du cycle féminin

Sur cette toile où se dessine le grand cycle de la vie d'une femme, se calque le « petit » cycle mensuel qui accompagne ces mêmes énergies cycliques mois après mois. La connaissance des liens subtils entre le cycle menstruel et le cycle lunaire permet d'entrer en relation avec intimité et richesse dans les profondeurs de la féminité sacrée.

#### Lune Noire - Menstruations

Le premier jour du cycle est déterminé par le premier jour des règles,

période privilégiée de retraite. Un temps pour célébrer sa féminité en prenant soin de soi avec respect et amour. Transition entre la fin d'un cycle et le début d'un autre dans un rythme propice à l'introspection. C'est la saison hivernale où la vie bourgeoise en une riche activité souterraine non visible. Terre fertile où la Vie s'élabore, c'est un temps consacré pour honorer la femme féconde en soi et développer ses qualités intuitives.

#### Lune Croissante - phase pré-ovulatoire

Il s'ensuit alors une phase ascendante et progressive marquée par l'activité des œstrogènes, messagères de la Vie. Ces hormones, conçues pour la procréation et la survie de l'espèce, sont inlassablement actives, depuis la ménarche jusqu'à la ménopause. La fertilité évolue de façon croissante pour atteindre son maximum à l'approche de l'ovulation. C'est une période de renaissance, exprimant



Création libellune.com

## l a f e m m e s a c r é e

la jeunesse du cycle où la femme est débordante d'énergie, enthousiaste, de nature joyeuse et portée sur le monde extérieur. Son corps est souple et agile et ses pensées sont claires et lucides.

### **Pleine Lune - phase ovulatoire**

Au paroxysme de l'énergie ascendante, on atteint enfin le sommet tant convoité, le court instant de l'ovulation qui ne dure que 12 à 24 heures. C'est l'axe charnière du cycle, le passage de la fertilité à l'infertilité, où les œstrogènes passent le relais à la progestérone jusqu'aux prochaines règles. C'est le temps d'arrêt du souffle entre l'inspir et l'expir, ce temps hors du temps, intemporel et magique, qui va transmettre et nourrir la Vie.

La femme va puiser la force intérieure de sa nature féminine profonde pour l'exprimer et l'irradier avec générosité. C'est l'expression de l'été du cycle et de sa

pleine maturité physiologique.

### **Lune Décroissante - phase post-ovulatoire**

Durant la dernière phase du cycle, la femme entre dans un processus évolutif tourné vers les aspects intérieurs et obscurs de la nature féminine. L'énergie physique diminue et les pensées deviennent confuses, alors que les facultés créatrices et intuitives se développent. Cette énergie créatrice pourra s'exprimer positivement si la femme accueille favorablement son aspect instinctif et intuitif. À l'inverse, cette énergie sera vécue de façon destructrice, si les deux polarités, mental et instinct, mal équilibrées, se confrontent.

Si elle essaie d'étouffer ses facultés instinctives jaillissant des profondeurs, sa puissance créatrice contenue s'exprimera de façon spectaculaire et démesurée. Afin d'évacuer les tensions physiques et psychiques, il lui sera nécessaire

d'avoir un exutoire par une activité en plein air, un sport ou toutes formes de créativité artistique libératrice. C'est l'entrée dans l'automne du cycle, pour aboutir aux prochaines règles et repartir vers un nouveau processus de transformation.

Par le corps, s'exprime le flux de la Vie. Il est l'outil d'expression qui véhicule notre état d'être, avec sensibilité et réceptivité. La connaissance des mystères du cycle ouvre chez la femme une voie de liberté et de maîtrise. Chemin d'épanouissement, qui la conduit à la confiance en elle, en sa vie et en sa capacité de gérer sa féminité sous ses aspects physiques, émotionnels et psychiques.

Karen Morand  
*Naturopathe*