

Rituel de réactivation de l'énergie vitale

Durée : aussi longtemps que ton corps en ressent l'appel
À faire dans un espace calme, seul-e, en toute liberté.



1. Prépare l'espace

Choisis un endroit où tu peux bouger librement. Un espace intime. Sans regard extérieur.

Tamise la lumière si tu le souhaites. Tu peux allumer une bougie. Comme un symbole. Celui de la vie qui brûle en toi.

Choisis une musique tribale, mystique, organique, incandescente... Une musique qui ne parle pas à ton mental mais à quelque chose de plus ancien, de plus profond.

2. Entrer dans le corps

Ferme les yeux. Respire profondément.

À chaque inspiration, imagine une chaleur douce apparaître dans ton ventre.

À chaque expiration, laisse tomber les tensions, les attentes, les rôles.

Encore... Lentement.

Puis imagine qu'au centre de toi, une braise existe depuis toujours.

Même quand tu l'as oubliée. Même quand tu étais épuisé(e). Même quand tu survivais. Elle n'a jamais disparu. Elle attend simplement que tu reviennes à elle.

3. Éveil du feu

Commence maintenant à bouger très lentement.

Laisse le corps guider le mouvement avant le mental. Un souffle. Une épaule. Le bassin. Les mains. La colonne. Comme si ton corps se souvenait d'un langage oublié.

Imagine que chaque mouvement attise doucement cette flamme intérieure.

Elle monte.

Elle circule.

Elle réveille la vie.

Tu n'as rien à contrôler. Ton feu sait déjà danser.

4. Danse intuitive

Laisse maintenant les mouvements devenir plus libres. Plus instinctifs. Plus vrais.

Danse comme si ton corps expulsait la peur, la honte, la retenue, les années passées à te contracter. Et à chaque mouvement reprends un morceau de toi. Ton désir. Ta présence. Ta puissance. Ton droit d'exister pleinement.

Si une émotion monte, laisse-la traverser. Le feu ne détruit pas toujours. Parfois, il transforme.

Danse comme une renaissance.





5. Intégration

Puis ralentis progressivement. Jusqu'à l'immobilité.

Reste debout. Les pieds ancrés dans le sol. Les bras légèrement ouverts.

Respire. Sens la chaleur dans ton corps. Les battements de ton cœur. La présence.

La vie.

Et répète intérieurement :

- *"Je suis en vie."*

Encore une fois. Doucement.

6. Retour

Remercie ton corps. Remercie cette flamme intérieure. Puis reviens lentement ici.

Ouvre les yeux.

Bois un verre d'eau.

Et observe simplement ce qui, en toi, semble un peu plus vivant qu'avant.

