

TÉMOIGNAGE

Un week-end de relaxation pas comme les autres !

SUR LE CHEMIN DE LA MÉDITATION CHAMANIQUE



Dimanche soir, me voici de retour à la maison, je reprends pied tout en douceur dans mon univers familial. J'atterris paisiblement après un magnifique week-end d'initiation aux techniques chamaniques au cœur de la belle nature spadoise. Je me sens sereine et heureuse après le partage de ce voyage au cœur des songes avec mon animal totem.

Remontons quelques semaines en arrière

C'est à Banneux, autour d'une délicieuse crêpe Mikado que Franca Rizzo m'exprime son souhait de partager avec vous, sa passion pour cette ancienne médecine du corps et de l'âme, le Chamanisme. Ma première pensée est dubitative. Comment évoquer le mot « chamanisme » sans susciter auprès de vous, chers lecteurs et lectrices la peur de l'inconnu que je ressens moi-même lors de cette discussion ?

Franca me présente le chamanisme comme un moyen de reprendre contact avec la nature et, ce qui m'intéresse davantage, comme une technique pour se sentir mieux. Elle m'invite gentiment à participer au prochain week-end d'initiation qui se déroule quelques semaines plus tard ...

10 heures, ce samedi matin

Dès mon arrivée sur le lieu du stage, une demeure en bordure de forêt spadoise, je suis enchantée par la beauté de la nature environnante. Je fais la connaissance de mes partenaires de week-end. Point de babas cool ou de mystiques, mais un public de tout âge. Seuls deux participants ont déjà eu une première approche du chamanisme. Ils ont l'air enthousiaste et concentré à l'idée de participer au rituel de détente.

Nous nous asseyons en cercle et disposons sur notre tapis de gymnastique, couverture, coussin, bouteille d'eau, ... que nous avons emportés avec nous. Franca nous invite à nous présenter en quelques mots et à poser notre intention pour ce week-end de formation.

C'est le moment de laisser tomber le masque pour faire connaissance !

C'est ainsi que Marie, 19 ans, musicienne qui adore dessiner et lire recherche la confiance en elle en vue de trouver le chemin professionnel qu'elle devrait emprunter. Fabienne, mère de 2 enfants et 3 fois grand-mère a déjà pratiqué 8 ans auparavant. Elle s'interroge sur les âmes et leur devenir. Marc, 47 ans est passionné de nature. Il a un ressenti avec les animaux et cherche à le comprendre et à l'apprivoiser. Laurence a parfois des intuitions qu'elle souhaite développer. Elle ne sait pas comment les aborder. Des signes prémonitoires auxquels elle n'avait pas prêté attention se sont manifestés peu avant la leucémie de sa fille ... Aurore envisage de changer d'orientation professionnelle. Elle souhaite que ce week-end lui permettra d'y voir plus clair et de trouver un travail plus épanouissant. Chantal, 39 ans, infirmière en soins palliatifs divorcée et mère d'une petite fille de 5 ans souffre de crises d'angoisse durant son sommeil. Elle souhaite comprendre et surmonter cette peur qui l'empêche d'avancer sereinement. Elle participe à ce week-end suite à la lecture d'un livre sur le respect de la nature et de son corps. Elle est sceptique et a une appréhension par rapport au déroulement de ce week-end. Joëlle, enseignante, la quarantaine connaît bien Franca avec qui elle a suivi des séances de développement en plein potentiel. Elle pratique le chamanisme et souhaite trouver des signes pour répondre à ses questions personnelles.

Franca nous explique que le chemin emprunté sera différent pour chacun d'entre nous : « ce chemin est montagneux avec des hauts et des bas. Chacun est à un stade différent de la montagne mais peut apporter quelque chose à l'autre. » Il arrive que la vie nous amène à des situations que l'on ne souhaite pas ou qu'elle ne nous permet pas d'exaucer nos vœux les plus chers.

« Accepter ce qui est, c'est le mot d'ordre de la voix chamanique. L'importance c'est l'information qui nous viendra lors de ce week-end et des pistes de réflexion pour notre futur. »

Quels sont les maîtres mots clefs de ce week-end ?

1. La confiance en ce qui vient, qui apparaît et ce sans jugement.
2. L'impeccabilité ou rester attentif aux consignes données lors du voyage.
3. L'attention permet de rester concentré sur la méditation.
4. Partir avec une seule intention
5. Le respect du groupe, de la confidentialité et laisser sa place à chacun.
6. L'humilité, ne pas se faire valoir ...

Entrée en matière ...

Autour d'un « autel » composé d'un plateau sur lequel sont disposés des éléments évoquant la terre, l'air, l'eau, le feu, des plantes, des symboles, des photos ou images qui ont du sens pour nous. La bougie blanche allumée évoque le feu, une petite pierre évoque la terre. Franca Rizzo allume le charbon de bois déposé préalablement sur un support. Cette étape requiert de la concentration et de la patience et nous permet d'entrer tout en douceur dans la séance. Nous y brûlerons ensuite chacun à notre tour un petit morceau de sauge blanche sèche qui dégage une fumée et une odeur agréable. La fumée sert au rituel de purification de notre corps et du local qui nous accueille.

Se rapprocher de l'état alpha de relaxation ...

Point de potions hallucinogènes ou de champignons magiques !

Nous nous disposons simplement debout autour du feu et recevons chacun(e) un tambour. Nous commençons par synchroniser le rythme régulier des battements de tambour sur celui initié par Franca. Les yeux fermés, nous rentrons dans un état de relaxation qui nous permet de visualiser « un rêve, une situation ». Après 20 minutes, rappelés par 4 coups de tambour, nous revenons à la réalité. La dynamique de groupe facilite beaucoup les choses.

Le premier voyage chamanique au tambour

L'univers chamanique est décomposé en 3 niveaux :

- Le monde d'en bas, où l'on rencontre ses animaux de pouvoir, son animal totem.
- Le monde d'en haut, où l'on rencontre ses guides, et également les divinités.
- Le monde du milieu, contrepartie spirituel de notre monde matériel.

Le but du premier voyage est de trouver son animal de pouvoir, l'animal ami, l'animal Totem. Je le rencontrerai dans le monde d'en bas à partir d'un lieu dans lequel je me sens

bien. Formuler mentalement 3 fois mon intention « je veux descendre dans le monde d'en bas pour rencontrer mon animal de pouvoir ». Visualiser mon entrée puis la passer. Au bout d'un moment, les images viennent d'elles-mêmes ; Je me retrouve dans un tunnel qui forme un labyrinthe. Certaines voies sont sans issues et il me faut rebrousser chemin. A la sortie d'un tournant, je distingue un œil qui m'observe dans le noir. Celui-ci se transforme en un cerf majestueux qui me regarde avec bienveillance. Son regard doux et amical me conforte dans cette certitude, il est mon animal totem. Paradoxal, depuis ce jour, je rencontre très fréquemment le cerf au détour de mon chemin que ce choix dans une décoration de Noël ou une enseigne lumineuse ou les bois de cerf accroché au mur d'une personne chez qui je me rends pour la première fois, Suis-je devenue plus réceptive aux coïncidences ? Je pense que ces "signes" sont des messages adressés par mon inconscient.

D'autres exercices nous seront proposés tout au long de ce week-end de formation tel que « le recouvrement de l'animal de pouvoir » qui donne un regain d'énergie à la personne qui le reçoit. Cette pratique est efficace lorsque l'on se sent fatigué, mal dans sa peau, des choses se dérèglent constamment dans notre vie, ...

A un autre moment, nous choisissons chacun, au rythme régulier du tambour une carte parmi le jeu de l'animal. Ce jeu permet d'aller plus loin que de la simple guidance, il a une approche de connaissance de soi et d'évolution personnelle. Fait troublant, je pioche une carte avec un animal, un chiffre et des images qui me rappellent des éléments clefs de mon passé. Je me retrouve ébranlée et stupéfaite. Pourquoi cette carte ?

Je ne vous décrirai pas la totalité de ce week-end riche en émotions dont je suis revenue sereine, épanouie, plus légère avec un point de vue différent sur certaines périodes de ma vie. Tout simplement heureuse d'avoir mis mon scepticisme de côté et d'avoir vécu cette expérience inoubliable que je vous invite vivement à pratiquer.

Comme nous le présente Franca, les animaux au travers de leur symbolique sont là pour nous ANCRER. L'énergie animale nous aide à traverser les épreuves et à aller chercher le côté joyeux de la vie. Elle agit comme un antidépresseur et donne des pistes de réflexion pour envisager la vie avec sérénité.

Témoignage de Michèle Durieux

Mme Franca Rizzo

Centre de bien-être Terata

Rue du Bex, 74 - 4870 Nessonvaux

087/268795 - Info@terata.be

www.terata.be

Le voyage
chamanique n'est
pas plus dangereux
que de rêver