

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

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

Edito En 2 Mots

“C'est tout ce qui n'est pas l'innocence qui fait vieillir et mourir”! Io Appel-Guéry



Le silence de solitude

Le remplissage en image et en son de notre environnement est saturé ! Aujourd'hui dans notre société le silence est une espèce en voie de disparition. La pollution visuelle et auditive est partout. Tout est sonorisé à outrance, de la crème-rie à l'ascenseur en passant par les cabines d'avion. Quelle est cette pathologie de vouloir à tout prix nous saturer les oreilles de musiques compressées en général, de sonorités de toutes sortes, de sonneries « polyphoniques ». Comment apprécier un concerto de Rachmaninov, quand celui-ci est utilisé pour sonoriser la kermesse paroissiale du dimanche...?

Le grand silence, celui qui est nommé « le silence de solitude » a été appelé ainsi par les moines de la grande chartreuse. Faire vœu de silence et ne pas mot dire !

Comme le dit si bien ce proverbe arabe :

- « n'ouvre la bouche que si tu es sûr de dire quelque chose de plus beau que le silence ».

La peur se cache derrière le silence. Un gouffre immense qu'il faut combler radicalement. Le silence est devenu la déchet-terie du citoyen de ce monde.

Chacun y décharge ses angoisses et ses déchets dont il se sent inca-pable à traiter et à recycler!

Il devient difficile de dénicher un espace silencieux, sans aucune pollution quelle qu'elle soit. C'est inévitable de combler l'abyme de son vide et ce, depuis le plus jeune âge, par le fameux compagnon du 3^{ème} millénaire ; le téléphone portable. L'outil devenu pire qu'une pandémie moyenâgeuse. Il faut pouvoir être joint exactement au moment où l'autre en a décidé : dans le train, l'avion, le bus, le restau, le ciné, le concert, ou bien en salle d'attente chez le dentiste...C'est tout un environ-nement qui est modifié par l'intermé-diaire d'un seul individu relié à son « mobilophone ».

Comment retrouver ces instants de silence utiles et nécessaires à notre existence.

Il est temps de ré-apprendre et d'appivoiser le silence. C'est dans le silence que le cœur peut trouver un espace pour s'épanouir, se centrer sur Soi, prendre conscience de son souffle, de ses battements de cœur et écouter la musique du monde intérieur. Une symphonie avec toute la gamme des émotions, audible au moment où l'agitation du monde extérieur se tranquillise.

Dans le silence intérieur, la cohé-

rence cardiaque peut alors poindre son nez...elle apportera la cohérence à l'entièreté de l'être face au chaos de l'impé-rieuse formalisation.

Le silence devient si rare, qu'il devient indispensable d'en faire des cures ! Les enfants doivent faire l'expé-rience du silence. C'est ainsi qu'ils découvriront qu'il y a une vie riche ailleurs que de-hors, et qu'on la leur avait cachée !

L'expérience du silence de solitude est le plus beau ca-deau que chacun puisse s'of-frir. Un dialogue intérieur alors s'instaure, le silence laisse émerger d'immenses moments de joie, des souffran-ces bien enfouies peuvent aussi se faire entendre. Enten-

C'est dans le silence que le cœur peut trouver un espace pour s'épanouir !

dues, les souffran-ces peu-vent deve-

nir des richesses qui font gran-dir l'être.

C'est peut-être ce que l'on nomme « Le Pardon », une réconciliation avec Soi-même, une rencontre possible, bien avant le grand silence dont personne encore n'en est reve-nu pour en témoigner...

Tifen novembre 2008

SOMMAIRE

- L'agenda Terre d'éveil pour décembre
- Le massage énergétique par Tifen (extrait de l'article paru dans « Soleil Levant » de novembre 2008)
- Le Curcuma Bio « un puissant anti-oxydant et anti-inflammatoire »

AGENDA

Le samedi 06 décembre
14h - 18h

« Atelier CNT Thématique »

« La Rate »

60€.

Info : 05.56.42.23.94

Le dimanche 21 décembre

Fête du solstice d'hiver
10h - 18h. 80€.

“Éveil corporel, danses, méditations, voyages intérieurs... un rayon de soleil”



LIVING GREENS

Boisson Bio au Curcuma

Info : 05.56.42.23.94

Le **curcuma** (*Curcuma longa*) est une plante herbacée rhizomateuse vivace de la famille des Zingibéracées originaire du sud de l'Asie, parfois appelée safran des Indes.

La poudre de **curcuma** a longtemps été utilisée en Asie du Sud-Est pour renforcer la saveur des aliments et les conserver.

Le **curcuma** est utilisé depuis de longues années en médecine traditionnelle. Le **curcu-ma** est déjà mentionné dans un herbier assy-rien datant d'environ 600 ans avant Jésus-Christ. Il est également cité dans le traité du célèbre médecin grec Dioscoride.

La **curcumine**, extraite du curcuma, est un puissant antioxydant qui

apporte une protection efficace contre les lésions occasionnées par les radicaux libres. Des travaux scientifiques ont montré qu'une alimentation contenant de la curcumine diminuait le stress oxydatif.

Des tests en laboratoires, ont démontré que des souris traitées avec du Curcuma voyaient la maladie diminuer de façon significative en agissant directement sur leur cerveau. Les chercheurs ont conclu que la consommation régulière de **Curcuma** peut-être une alterna-tive pour aider à réduire l'inci-dence de cette maladie ainsi que

l'inflammation cellulaire.



www.goh.biz/h2o

Le Massage énergétique



Pour certaines cultures, le massage est une nécessité de contact et d'intimité, du début à la fin du cycle de vie.

Le massage améliore la santé, favorise la détente, la sérénité, la bonne circulation des énergies,

l'abandon, le lâcher-prise. Il favorise l'expulsion des cellules mortes et des toxines permettant de nettoyer en profondeur notre corps.

La technique du toucher mène souvent à la cicatrisation de vieilles blessures et permet la communication avec notre être profond.

Le massage est une des formes de communication les plus puissantes. Malheureusement dans notre société, le toucher a peu à peu disparu avec le temps et aujourd'hui il faut réapprendre aux mamans l'art de toucher l'enfant. Dans certains pays, où les enfants sont abandonnés et parqués comme des animaux de batteries, ils perdent peu à peu leurs repères et développent des troubles psychiatriques souvent irréversibles.

Les adultes ont beaucoup de mal aussi à accepter le contact physique. Pourtant, depuis la première inspiration du nouveau né à l'ultime l'expiration du mourant, la possibilité d'apaiser de grandes souffrances passe par le toucher.

Masser une personne en fin de vie jusqu'à son dernier souffle est un acte empreint d'extrême sagesse et de magie dans le sens où « l'âme agit ».

Ayur : vie et Véda : connaissance

Originaire de l'Inde, l'**Ayurveda** constitue une approche holistique (**Holistique vient d'un mot grec, holos, qui signifie totalité**) qui considère l'être humain dans sa globalité.

Beaucoup de ces techniques utilisent les huiles, adaptées au tempérament du patient. Une des particularités de ces techniques est l'utilisation d'huiles tièdes sur le corps, en massage, ou en ruissellement, ce qui peut avoir un effet très apaisant.

L'Ayurveda constitue une approche de médecine holistique, qui prend en compte l'état mental autant que la santé physique de l'individu.

Il existe une interaction entre les émotions, le corps, l'intellect, les actes, et l'environnement dans lequel nous vivons. L'objectif pour chaque être humain repose

sur le principe d'équilibre de tous ces aspects.

Selon l'Ayurveda, nous sommes composés de trois énergies vitales, appelées "**doshas**" :

La constitution de chaque être humain est composée des 3 doshas à des degrés variés, dont un ou deux peuvent être prédominants. Il en découle pour chaque type d'individu une alimentation, des exercices et des types de soins adaptés à l'individu tel que le massage.

Bien sûr, un individu ne peut pas être réduit à une seule particularité, l'être humain doit être pris en compte de façon holistique.

Le Taoïsme est enseigné depuis plus de 2500 ans en Chine et transmis de maître à élève. L'élève, est celui que le maître élève, c'est-à-dire que le maître l'élève vers un autre niveau de conscience.

Aujourd'hui, maître et élève sont des termes qui n'ont plus grand sens dans l'enseignement tel qu'il est proposé !

La particularité du massage Tao et principalement le Chi Neï Tsang, est qu'il s'adresse à notre deuxième cerveau : le ventre. La maxime des taoïstes est : **« creuse au fond de ton nombril, un jour tu y trouveras de l'or ».**

Au centre du nombril, là où tout a commencé dès la naissance, s'accumulent émotions, tensions, résistances, douleurs, etc...

C'est ainsi qu'avec le CNT, l'on voit disparaître des pathologies installées depuis des années qui avaient résisté à tant d'autres techniques.

Le massage est une relation qui transcende la dimension du corps et par conséquence guérit les blessures les plus profondes, les plus anciennes et souvent les plus inaccessibles.

L'apport d'huiles essentielles amène une dimension supplémentaire et la quintessence de la plante va accompagner au plus juste le soin prodigué.

Depuis l'Antiquité, les parfums sont utilisés durant les rituels de guérison et aujourd'hui cette sagesse a traversé les âges pour notre plus grande providence.

- En s'autorisant un moment de pause...

- En s'accordant le meilleur...

- Vous Savourez les délices d'un jardin intérieur qui a su retrouver la stabilité, le calme, la profondeur d'une beauté d'un Jardin d'Eden...



© Tifen octobre 2008

Retrouvez-nous sur le Web !
www.terre-d-eveil.fr

Terre d'éveil - 9, Rue Du Merle - 33600 Pessac

Centre de reviviscence

Massage aux huiles bio, Massage Tao Chi Neï Tsang

Harmonisation énergétique, Rebirthing, Expansion de conscience, Cohérence Cardiaque

Accompagnement individuel - Groupes - Formations - Conseil en nutrition et diététique - Distributeur indépendant GOH

☎ 05.56.42.23.94

Courriel : info@terre-d-eveil.fr