

Ménopause, sage écologie du corps féminin

“Lors de ses premières lunes, la femme prend conscience de son pouvoir, durant ses cycles, elle le pratique, rendue à la ménopause, elle l’incarne.”

Il y a 3000 ans, les chamanes du territoire chinois écrivaient leurs découvertes au sujet de la reproduction sur des carapaces de tortue.

Il y a 2000 ans, ces chamanes ont commencé à écrire des traités de médecine traditionnelle chinoise et taoïste pour comprendre et soigner les déséquilibres physiques et énergétiques de la femme. Ils ont nommé “les maladies sous la robe” les symptômes qu’ils ont répertoriés.

600 ans après Jésus Christ, les médecins traditionnels chinois ont écrits le 1^{er} livre de gynécologie de la femme.

Depuis bien des lunes, les thérapeutes en médecine traditionnelle chinoise, examine le sang des menstruations, et investiguent sur le cycle menstruel de la femme pour comprendre les déséquilibres qui sont à la source des symptômes et ainsi trouver le traitement adéquat qui ramènera l’harmonie entre le Yin\Yang de la femme.

Lors de la cessation des menstruation, l’énergie vitale pré natale héritée à la naissance, qui était utilisée pour fabriquer le sang de l’endomètre, est dorénavant récupérée et utilisée pour élever le potentiel de l’esprit.

Au lieu de fabriquer des enfants, la femme peut maintenant semer en elle des graines d’idées, et utiliser cette précieuse énergie pour nourrir ses grossesse spirituelle, mener à terme et donner naissance à ses créations, manifester ses dons et incarner pleinement les couleurs de son âme.

À partir de la ménopause, la femme doit apprendre à préserver son énergie, et savoir la canaliser dans ce qui compte vraiment pour elle. C'est une chance de faire un "reset".

Car rendu à cette période de sa vie, la femme a acquis assez d'expérience et de sagesse pour voir les choses différemment, faire un bilan, redéfinir ses priorités et se repositionner.

Le corps va donner pleins de signaux pour nous aider à faire des réajustements.

Les agents perturbateurs, les attitudes mentales, les émotions que nous n'avons pas appris à harmoniser, vont ressurgir avec intensité, car à la ménopause, nous ne sommes plus "régées" par nos cycles, qui eux agissaient comme régulateurs.

Il y a un voile qui tombe et nous sommes supposée avoir acquis assez de sagesse durant les cycles menstruels, pour être en mesure de nous auto-réguler, nous sommes supposée être devenues de plus en plus des expertes pour comprendre les messages de notre corps et faire des choix conscients pour en prendre soin.

Les bouleversements hormonaux propres à la période d'adaptation qu'est la transition qui mène à la ménopause, vont se greffer sur les déséquilibres qui étaient préexistants et vont les amplifier.

Jusqu'à la ménopause, notre corps avait fait tout son possible pour supporter tant bien que mal les déséquilibres, sans trop broncher.

Souvent nous avons abusé de sa résilience, et l'avons fait taire.

Mais à la ménopause, le corps va se mettre à crier, à hurler, lorsque nous transgressons ses limites, et il le fait avec une bonne intention, c'est pour nous protéger, nous préserver et nous guider.

Les symptômes sont des messagers, des gardes fous et non des ennemis.

La ménopause est un revirement de la circulation de l'énergie, au lieu de nourrir la paroi de l'endomètre à chaque mois pour la nidation

d'une possible grossesse, cette fabuleuse énergie va être récupérée et redistribuée autement pour soutenir l'épanouissement de la femme dans son second printemps et lui permettre de renaître. C'est aussi une manière très sage, une écologie intérieure, qui permet à la femme d'économiser de l'énergie et de vivre plus longtemps en bonne santé et agir comme sage-femme au sens large du terme, dans sa communauté.

La cessation naturelle de l'ovulation est un processus de préservation, une redirection de l'énergie vers le coeur, pour élever la spiritualité.

C'est un grand moment charnière pour détecter là où il manque de SENS, là où il y a de l'incohérence dans notre vie.

C'est l'occasion de redéfinir notre relation à notre sexualité, et se réapproprier notre puissance sexuelle pour nous même, réactiver notre libido de vie et l'utiliser comme un levier pour se redresser, se réaligner. Puiser dans notre fontaine de jouvence pour allumer notre feu sacré, et s'épanouir d'avantage.

Se désirer soi-même. Assumer ses OUI et ses NON.

C'est le moment de s'unir pour véhiculer une image de la femme mature, souveraine sur ses terres, se soutenir entre femmes pour incarner ensemble un nouvel archétype féminin, un nouveau paradigme.

Texte écrit par : Marie-Claude Rodrigue, co-directrice de l'école de Qi Gong Fragments Libres, 2021