

# La danse d'Amalluna

Réveiller nos corps et nos cœurs

par Marie Motais



A travers « Amalluna », un espace de rencontres et d'échanges dédié aux femmes, Marie Motais nous dit que nous pouvons recontacter notre sagesse ancestrale.

Le féminin sacré incarne l'expérience de se sentir une femme entière, dans toutes ses dimensions, des plus charnelles aux plus spirituelles, reliée à tout ce qui l'entoure, à la nature, à la société dans laquelle elle vit, aux hommes, esquisse d'une autre humanité guérie, ensemble. Quand nous cocréons cette culture guérie qui soutient le féminin sacré, nous guérissons le féminin blessé par le patriarcat. Et quand nous guérissons le féminin blessé, nous guérissons le masculin blessé. Car l'histoire du féminin blessé est aussi l'histoire du masculin blessé; cela ne concerne pas que les femmes, cela concerne chacun d'entre nous dans notre société, cela nous concerne tous. Redonner, retrouver les dimensions sacrées de la féminité (de la menstruation, de l'accouchement en conscience, en honorant la naissance, les premières règles, la ménopause et la mort), c'est

redonner sa dimension sacrée à la vie. C'est se souvenir de la sagesse des cycles et rétablir l'équilibre entre masculin et féminin, ensemble et séparément.

### *Les cercles de femmes*

Je me souviens... Il fut un temps où les femmes naissaient, vivaient et agissaient au sein de « cercles de femmes ». C'était tout simplement un mode de vie où chaque femme, par le simple fait de sa naissance en tant que fille, recevait cette conscience, cette connaissance d'être. En tant que petites-filles, elles observaient leurs mères, leurs grands-mères et toutes les autres femmes de leur tribu agir, « transformer », prendre soin du quotidien à chaque instant; être là pour les autres femmes, avec instinct et savoir; accueillir, partager, accompagner les naissances et les autres temps de la vie, honorer

les aînées ; prendre soin de leur vie spirituelle en « marchant » un chemin de sagesse, de souveraineté et de beauté dans leur expression unique d'être femme au sein de leur clan, de leur communauté, avec les hommes.

Au temps des premières règles, les premières « lunes », les jeunes filles étaient honorées et initiées, accueillies au sein de cette vaste « lignée de femmes », prêtes à recevoir dans leurs propres cœurs l'ancienne sagesse héréditaire de toutes les femmes qui avaient marché avant elles, sagesse des « lunes » et de leurs énergies créatrices, sexuelles et spirituelles. Puis, tout en vivant leurs temps de femme, mère et grand-mère, les voix des ancêtres les appelaient parfois et continuaient à chuchoter à leurs oreilles des sagesse de savoir, de vérité, d'intuition, de guérison, de sage-femme, toute cette connaissance qui leur permettait de « marcher entre les mondes », de se mettre au service des autres femmes et de leur communauté.

Et mon cœur me dit... Même si le temps que nous vivons est très différent maintenant, même si les conditions de vie de certaines femmes dans notre monde actuel sont loin de cet « idéal », les cœurs et les corps de femmes que nous sommes sont toujours les mêmes instruments parfaits, précieux et totalement accordés pour entendre et recevoir cette sagesse ancestrale intuitive et pour la mettre en vie dans notre quotidien, quel qu'il soit. Chacune, à un moment de notre vie, entendons cette sagesse nous appeler, de manières souvent très différentes, mais la possibilité de trouver de nouveau notre voie dans cette « lignée des femmes » est toujours là.

### Trois grands axes d'intention

Je vous propose de partager, dans la simplicité du quotidien et le bonheur de se vivre « femme » trois grands axes d'intention.

#### 1. Soutenir et réveiller en nous cette sagesse profondément féminine :

■ En permettant de comprendre et d'apprécier à leur juste place les interconnexions entre toutes sortes de vie sur terre. La sagesse des cycles de la nature nous offre une profonde réflexion sur notre vraie nature. Si, en tant que femme, nous nous réapproprions physiquement et concrètement la compréhension du potentiel de guérison des cycles de la nature et de sa puissance « magique » de vie, nous pouvons être porteuses d'un sens nouveau d'équilibre et de bien-être pour la terre et pour tous ses habitants.

■ En honorant nos ancêtres et la sagesse des cultures traditionnelles.

#### 2. Offrir un enseignement expérimental simple, à partir de la vie de chacune : des attentes, des besoins et des rôles :

■ En offrant un enseignement qui honore les menstruations, la grossesse, la naissance et la ménopause en tant qu'expériences chamaniques fortes.

■ En offrant un enseignement expérimental qui permette d'approfondir la compréhension d'être femme et la connexion subtile avec les cycles naturels de la terre, de la lune et du corps.

■ En facilitant la guérison de nos blessures de vie.

■ En créant l'opportunité pour les femmes de trouver en elles-mêmes les compétences et les capacités pour accompagner leurs propres transformations, pour « accoucher » d'elles-mêmes et en aider d'autres au cours de leur voyage.

■ En cocréant un contenant « sûr » pour toute femme entrant dans ce processus de transformation.

*Les jeunes filles étaient honorées et initiées.*

#### 3. Participer à la cocréation d'un autre quotidien :

■ En aidant chaque femme à prendre sa place au sein de sa propre famille/communauté de vie pour à son tour partager cette connaissance et ce savoir aux femmes autour d'elle, dans une simplicité quotidienne.

■ En cocréant une communauté vivante de femmes avec des temps réguliers de partage, d'exploration, d'écoute et un soutien à la mise en place de temps similaires dans un cadre plus vaste que leurs propres communautés de vie.

#### Pratiquer « Amalluna »

« Notre corps est comme la terre, la terre est comme notre corps », disent les Indiens Kogis. Depuis la nuit des temps, les êtres humains ont dansé, dessiné, chanté, raconté des histoires pour traverser et honorer chaque événement de leur vie quotidienne. Avec le temps, nous avons perdu cette simplicité et ces pratiques d'art au quotidien. L'idée est de nous souvenir que nous sommes une part de la nature, que nous sommes tous reliés, qu'il n'y a pas de frontière entre l'art et la vie, mais un processus incessant d'apprentissage qui « intertisse » chaque instant, qui nous invite à ouvrir nos perceptions, à aller rencontrer notre propre créativité et à l'amener dans notre quotidien comme une nouvelle manière de regarder la vie, d'interroger, de comprendre, d'avancer. C'est la question du chemin, du « comment » : comment « je me sens », comment « je suis » et comment je l'exprime et le rends visible à chaque moment de ma vie. Chaque instant peut alors devenir le lieu de l'expérience et une place totalement unique pour guérir et pour être créatif, pour soi, son travail, sa famille, son art, les autres, la terre. Nous avons de nombreux outils pour y parvenir, notamment la danse, pour sentir et écouter profondément la mémoire et l'intelligence du corps, pour laisser émerger des danses individuelles et collectives. ■

### PORTRAIT

Marie MOTAIS a créé « Amalluna », un espace de cercles, de rencontres et d'échanges dédiés aux femmes ; une invitation à retrouver le féminin sacré dans une simplicité quotidienne. « Amalluna » est porté par le cercle des femmes, artistes et créatrices de sa compagnie de danse « Alluna », créée en 2002 pour « Danser pour la Terre ». [allunamarie@gmail.com](mailto:allunamarie@gmail.com) [www.allunadanse.com](http://www.allunadanse.com)