

Avec le livre de Lisa Sarasohn,
Devenez amie avec votre ventre,
5 minutes par jour pour se relier à notre source d'énergie
nous voilà à l'écoute de notre ventre de femme.

Lisa Sarasohn nous propose d'approfondir la conscience
de notre ventre et de son énergie.

Une suite d'exercices simples
nous entraîne à « **vivre notre puissance de femme** »
d'une façon stimulante et adaptable à notre journée.

Voici ce qu'elle nous dit sur notre véritable pouvoir de femme :

**Quelle différence l'énergie qui vient du ventre peut-elle faire dans votre vie ?
Est-ce que davantage de vitalité, de plaisir, de confiance en soi, de
compassion, de créativité, d'intuition et le sentiment d'un but dans votre
existence pourrait changer votre quotidien, ou même changer le monde ?**

Ces qualités viennent de votre centre de pouvoir, de votre ventre.

Notre culture occidentale contemporaine a tendance à faire honte au ventre des femmes et c'est une tactique astucieuse : ainsi notre ventre nous devient inconfortable ! C'est pour éviter de ressentir cet inconfort que nous en sommes arrivées à perdre contact avec le pouvoir qu'il abrite. Nous avons retiré notre conscience du centre de notre corps – en quelque sorte, nous nous sommes abandonnées nous-mêmes. Et nous nous demandons pourquoi nous nous sentons si vides à l'intérieur...

Aujourd'hui, les femmes peuvent choisir de prendre soin du centre de leur corps, le centre de leur être. Elles peuvent libérer leur ventre de ses multiples carcans, le laisser respirer et vivre à travers sa profonde sensibilité. Et elles peuvent prendre en charge son pouvoir créateur – procréateur, bien sûr, mais surtout porteur de créativité, de vie – développer cette énergie et l'exprimer de multiples façons.

Quand on écoute ainsi son ventre, en prenant soin de son énergie, on peut mener *une vie qui a du cœur au ventre*. Et, peu à peu, en revalorisant et consacrant à nouveau le féminin en soi, dans son corps et son énergie de femme, on transforme la culture de notre société.

En tant que femmes, nous pouvons créer un monde nouveau, un monde qui affirme et chérit la vie.

•

Enseignante de yoga et thérapeute depuis de nombreuses années, Lisa donne des ateliers et des conférences aux Etats-Unis et en France, et anime des cours interactifs.

[Éditions Trédaniel](http://www.editions-tredaniel.com)