

NICOLE RICHARD

# L'ÈRE DU FÉMININ

*Créer sa voie  
grâce à la kundalini*

*Chaque femme qui choisit  
d'élever sa conscience  
devient une pionnière.  
Chaque femme qui choisit  
d'élever sa conscience  
devient une femme du futur.*





LES FASCINANTES  
DIMENSIONS DE  
LA FEMME





Qu'est-ce qu'une femme? Et qu'implique le fait d'être une femme du futur? Pour le savoir, nous devons comprendre la nature féminine. C'est au sein de celle-ci que réside la clé pour être réellement épanouie, être au pouvoir de votre vie et accéder aux riches et infinies possibilités qui n'attendent que vous. En prenant conscience de votre nature féminine, vous découvrirez celle que vous êtes vraiment et, donc, votre voie. Ce chapitre vous ouvre cette porte.

## **LES ATTRIBUTS SACRÉS DE LA FEMME**

À mon sens, le terme «sacré» signifie «intemporel et précieux», voire presque immuable. Nous créons le sacré lorsque nous agissons avec authenticité et intégrité, en connexion profonde avec notre nature.

Voici un bref aperçu des attributs sacrés de la femme, lesquels seront exposés tout au long de ce livre. Ces qualités essentielles du féminin expliquent pourquoi la femme est, par nature, intuitive, créatrice et puissante.

### **Inconnu et réceptivité**

L'inconnu et la réceptivité sont, selon moi, les deux qualités essentielles du principe féminin, desquelles tout le reste dépend.

Pour certaines d'entre vous, l'inconnu peut susciter la peur ou l'insécurité; pour d'autres, il est source d'excitantes possibilités et d'exotisme. Dire oui à votre nature féminine, c'est vous ouvrir à l'inconnu: c'est accepter de ne pas tout savoir, de faire confiance et d'abandonner toute forme de contrôle. Et c'est aussi ce qui vous est demandé lorsque vous explorez le processus d'éveil de la kundalini, lequel sera abordé dans les chapitres suivants.

*Dire oui à votre nature féminine, c'est vous ouvrir à l'inconnu: c'est accepter de ne pas tout savoir, de faire confiance et d'abandonner toute forme de contrôle. Et c'est aussi ce qui vous est demandé lorsque vous explorez le processus d'éveil de la kundalini.*

L'inconnu, c'est quoi? C'est l'expansion sans limites du vide qui recèle des possibilités infinies. Pour avoir quelque chose que vous n'avez pas, vous êtes forcée de dire «oui» à autre chose que vous ne connaissez pas. Or, pour avoir accès à ces possibilités infinies, vous devez entrer dans le vide. Et pour cela, il vous faut être réceptive.

D'un point de vue yogique, la réceptivité est un état de non-dualité. Autrement dit, lorsque vous êtes réceptive, vous appréhendez la réalité comme un tout unifié: vous dites «oui» à tout ce qui est, sans résistance. Il n'y a point de division entre le bien et le mal, le meilleur et le pire, le juste et l'injuste. En tant que yogini, je dirais qu'il y a seulement la conscience et l'inconscience. Cette perspective n'offre-t-elle pas un espace de non-jugement et de plus vastes horizons? Et ne nous permet-elle pas d'agir à partir d'un espace intérieur de clarté et de justesse plutôt qu'à partir d'une réactivité émotionnelle?

Lorsque vous êtes réceptive, vous faites preuve d'ouverture, de non-jugement, d'écoute et de curiosité. Lorsque vous dites «oui» à tout ce qui est, vous agissez à partir d'un espace intérieur de clarté et de pouvoir.

### **Sagesse et profondeur**

Dans la philosophie tantrique tibétaine, la femme représente la sagesse, c'est-à-dire la connaissance intérieure qui réside dans les profondeurs. Chaque femme est un canal pouvant véhiculer cette connaissance «cachée».

Une femme qui renoue avec sa nature féminine retrouve sa puissance, puisqu'elle se connecte naturellement aux trésors qui résident dans ses profondeurs et exprime avec intégrité la sagesse qui en émerge.

***Ce n'est qu'au plus profond d'elle-même qu'une femme peut contacter sa véritable identité et développer la maîtrise de son pouvoir.***

De plus, une femme ne peut réellement contacter la paix que dans ses profondeurs. C'est là qu'elle puise le repos, le ressourcement, la force dont elle a besoin. Ce n'est qu'au plus profond d'elle-même qu'une femme peut contacter sa véritable identité et développer la maîtrise de son pouvoir. Là, elle pourra surfer harmonieusement sur les vagues que lui offre le monde extérieur, puisqu'elle aura créé une connexion réelle avec sa propre intelligence et celle de l'Univers.

**Mouvement et fluidité**

La femme peut apprendre énormément sur elle-même en observant la nature, et plus particulièrement l'océan. À l'image des vagues, l'énergie de la femme est profonde, pénétrante, fluide et toujours en mouvement. Même lorsque nous avons l'impression qu'il n'y a aucun mouvement dans l'océan, il y a toujours la houle provenant du large, si infime soit-elle, qui se transformera en une petite vague lorsqu'elle atteindra la côte.

Comme l'océan, la femme est fluide, rythmique, profonde et légère. Elle peut être aussi chaotique, sauvage et déchaînée. C'est ce qui fait sa beauté.

Pour rayonner, une femme a besoin de bouger, de créer et de jouer. Lorsque quelque chose ne va pas dans votre vie ou que vous vous sentez mal, confuse ou inquiète, c'est que l'un ou plusieurs de ces trois éléments sont déficients.

Demandez-vous ceci :

1. Est-ce que je bouge ?
2. Est-ce que je crée ?
3. Est-ce que je m'amuse ?

L'énergie physique et psychique de la femme a besoin d'être en mouvement. Constamment. Pourquoi ? Parce qu'elle est puissante. Si elle stagne, elle peut devenir destructrice tant pour vous-même que pour les autres. Cette énergie créatrice doit circuler et être canalisée.

Lorsque vous apprenez à être en symbiose avec vos courants intérieurs, notamment grâce aux techniques que je vous propose dans ce livre, vous développez la capacité d'utiliser positivement et avec envigore cette puissance créatrice qui vous habite.

### Plénitude et créativité

Comme femme, vous venez au monde dans un état de totale abondance et de plénitude, et votre corps en témoigne: à la naissance, vos ovaires contiennent déjà tous les ovules que votre corps libérera durant votre vie. Imaginez, tout est déjà en vous! Vous portez dans votre corps ce pouvoir de création incommensurable; il est inhérent à votre nature.

Tout est déjà en vous.

Tout, absolument tout, provient de la créativité de la femme. Vous pouvez concevoir un enfant tout comme vous pouvez concevoir des idées, des projets, votre vie et même un nouveau monde. Votre énergie psychique est puissante et vous permet de créer tout ce que vous voulez. Dès le moment où vous «portez en vous» une intention bienveillante, un rêve ou une vision, par exemple, inévitablement, comme un enfant, il prendra forme et viendra au monde.

***En prenant conscience de votre énergie créatrice  
et en apprenant à la libérer,  
vous vous réappropriiez votre pouvoir.***

Vous créez constamment, c'est dans votre nature. Cela signifie que, en tout temps, vous avez un impact, qui peut être positif ou destructeur, selon que votre énergie créatrice stagne ou circule. Mais peu importe, en tout temps et en toutes circonstances, votre impact est considérable.

En prenant conscience de votre énergie créatrice et en apprenant à la libérer, vous vous réappropriiez votre pouvoir.

### Sororité et leadership

La sororité, la solidarité et l'entraide féminine créent une magie: le meilleur de nous est amplifié par ces liens qui nourrissent nos cœurs

et propulsent notre nature la plus élevée. C'est ce qui se produit lorsque nous nous réunissons entre femmes. Quelle puissante façon de vivre notre nature féminine!

Voilà pourquoi, depuis plusieurs années, je crée de précieuses occasions de rassemblement pour les femmes. Au sein de ces cercles et de ces groupes, j'ai été témoin – et je le suis encore au moment où j'écris ces lignes – d'une synergie à la fois bienveillante et électrisante propulsant l'éveil, la transformation et l'épanouissement de chacune.

***Pourquoi est-ce si important de vivre cette sororité?  
Parce que la femme est la conscience spirituelle  
de la société, et cela vous donne la capacité d'éclairer et  
de guider les autres avec sagesse, force et beauté.***

C'est pour cette raison que nous nous rassemblons: pour unifier notre sagesse et nous rappeler notre rôle dans la société et sur cette terre. Lorsqu'une femme partage son expérience et sa sagesse au sein d'un cercle de femmes, elle permet aux autres de faire émerger leurs souvenirs et de se reconnecter à leur propre sagesse. Cette sororité nous donne la clarté, le courage, le soutien et la force de diffuser cette sagesse pour créer une nouvelle humanité. Et c'est précisément ce à quoi nous convie l'ère du féminin.

Les femmes se rassemblent en sororité depuis la nuit des temps. Aujourd'hui, ce besoin est encore plus présent; nous vivons même dans une ère où il est devenu une nécessité. Le temps est venu de nous retrouver, de nous réunir et de créer ensemble, main dans la main.

Pourquoi est-ce si important de vivre cette sororité? Parce que la femme est la conscience spirituelle de la société. Vous êtes la connexion directe avec la source créatrice (vous pouvez donner la vie, ce que les hommes ne peuvent pas faire) et cela vous permet d'éclairer et de guider les autres avec sagesse, force et beauté.

En cela réside votre leadership.

En cela réside votre pouvoir.

## ÊTRE AU POUVOIR DE SA VIE

Quand on aborde le thème du pouvoir, plusieurs femmes ont le réflexe de se contracter et même de se rétracter. Dans le passé, l'histoire a démontré à plusieurs reprises que lorsque la femme exprime son pouvoir (ses connaissances, ses capacités et ses dons intérieurs), on tente de la censurer, voire de l'éliminer. Cela est présent dans l'inconscient collectif féminin et beaucoup de femmes croient, à tort, que c'est dangereux d'être soi-même, d'où le sentiment d'insécurité qui ronge plusieurs d'entre elles encore aujourd'hui.

Lorsque la femme reprend son pouvoir, elle commence à avoir une plus grande influence. Cette influence fait autour d'elle un bien immense. Il se peut toutefois que, comme par le passé, l'énergie patriarcale se manifeste pour la réprimer.

Mais sachez ceci :

- ▶ *Primo*, la raison pour laquelle on a voulu réprimer les femmes, ou qu'on tente peut-être encore de le faire aujourd'hui, c'est que *vous êtes celles qui détiennent le pouvoir*.
- ▶ *Secundo*, vous n'êtes pas votre passé. Si vous pensez, ressentez et agissez en fonction des autres, vous ne vivrez pas votre vie, mais celle des autres. Êtes-vous venue vivre la vie des autres ou la vôtre? Et si votre passé ou l'inconscient collectif avaient une emprise sur vous, vous avez tous les outils pour vous en libérer, *maintenant*. Ce livre vous en offre les moyens.

Si vous choisissez de vivre ici et maintenant – c'est-à-dire dans la vraie et la seule réalité qui soit –, vous ne subirez plus les effets de vos expériences passées ni de l'inconscient collectif. De plus, vous accéderez à un niveau d'énergie et de vitalité sans pareil. Tout votre potentiel latent deviendra accessible. Ainsi que votre vrai VOUS. Cette version authentique et assumée de vous-même est disponible DÈS MAINTENANT!

Bien sûr, le fait d'assumer votre pouvoir dérangera votre entourage. Vous ne ferez peut-être pas l'unanimité. On vous montrera probablement du doigt, on vous critiquera et on tentera peut-être même (surtout si vous avez une grande influence) de vous discréditer. Peu importe. Dès le moment où vous serez maître de vous-même et au pouvoir de votre

vie, les personnes et les circonstances extérieures ne vous ébranleront plus. Au contraire, elles deviendront de puissants leviers d'évolution et de propulsion de votre expression authentique.

Êtes-vous prête à être réellement vous-même? À ressentir cette joie, cette légèreté et cette puissance créatrice qui sommeillent en vous et qui ne cherchent qu'à s'exprimer? Choisissez-vous d'honorer vos dons féminins et de les utiliser pour créer plus de beauté, de paix et d'harmonie autour de vous?

Si vous répondez «oui» à ces questions, alors vous êtes une femme du futur. Et votre *job* commence *maintenant*.

## VOTRE FUTUR EST MAINTENANT

Ma définition du futur n'est pas celle d'une réalité à venir, mais plutôt d'une réalité déjà existante, mais non encore déployée. Le futur n'a rien à voir avec la notion de temps. Il s'agit d'un «espace» contenant l'ensemble des possibilités infinies. Cet espace, les yogis l'appellent le mental universel. Je le vois comme une immense plateforme virtuelle, à l'image d'un Cloud ou d'un Drive, où sont rassemblées des énergies, des fréquences et des informations. Les pratiques yogiques ont pour but de nous donner un accès direct à cette plateforme, donc à ces données et, par le fait même, à notre potentiel illimité.

***Ma définition du futur n'est pas celle d'une réalité à venir, mais plutôt d'une réalité déjà existante, mais non encore déployée.***

Comme femme, non seulement vous en avez la capacité, mais vous êtes conçue pour vous brancher facilement à cette «plateforme virtuelle» et créer le «futur»: le vôtre ainsi que celui des générations à venir. Il vous suffit d'avoir la biochimie adéquate dans votre corps et la fréquence nécessaire dans votre mental.

La respiration, la combinaison de postures spécifiques et les mantras ouvrent la porte à cette expérience. Par leur action, notamment sur votre cerveau, sur votre système nerveux et sur votre système glandulaire, les

# TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos .....	9
Introduction .....	13
Chapitre 1: Les fascinantes dimensions de la femme .....	23
Chapitre 2: Se métamorphoser .....	43
Chapitre 3: Le yoga: une science appliquée .....	55
Chapitre 4: La méditation: la maîtrise du mental .....	67
Chapitre 5: L'intelligence du futur .....	87
Chapitre 6: Symbiose hormonale .....	107
Chapitre 7: Anatomie yogique .....	125
Chapitre 8: L'éveil de la kundalini .....	143
Chapitre 9: Vitalité féminine .....	159
Chapitre 10: Sexualité féminine .....	175
Chapitre 11: Intuition féminine .....	191
Chapitre 12: Puissance féminine .....	209
Chapitre 13: Rituels féminité et nature .....	227
Conclusion .....	243
Liste des exercices .....	245
Notes .....	247
Crédits photographiques .....	251
Remerciements .....	253