

# LA GAZETTE DE CATHERINE



Newsletter éditée par Catherine PETITBOIS  
pour la pratique des mouvements d'énergie favorisant une  
nouvelle écologie de la vie

[www.lesateliersdessenia.fr](http://www.lesateliersdessenia.fr)

[www.relaxmouvements.com](http://www.relaxmouvements.com)



## Comment communier avec le printemps ?

Dans l'art de vivre essénien, le printemps est le moment où l'on étudie la manière de percevoir le monde extérieur en fonction de sa sensibilité:

Qu'est ce qui enrichit ma vie intérieure ? Qu'est ce qui l'appauvrit ?

Vers quoi sont tournés mes sens ? Le visible ou l'invisible ?

Est ce que mon corps physique m'apporte de la sérénité ? Ou souffre-t-il ?

Est ce que je prends le temps d'habiter mon corps physique en conscience ?

Suis je consciente de l'être qui m'anime quand la colère éclate en moi ?

Quelle est la qualité de mon sommeil ?

Est ce que ma respiration est consciente ?



Ai-je la force de m'arrêter plusieurs fois par jour pour prendre le temps de percevoir si je maîtrise mon énergie ou si je la gaspille ?

Ai-je besoin de communier avec la grandeur ? Avec l'éternité ?

Suis-je consciente des énergies qui animent mon corps ? Suis-je consciente du courant qui diminue la vie en moi ? Suis-je consciente du courant qui augmente la vie en moi ?

Il existe des mouvements de relaxation qui nous permettent de prendre conscience de tout cela par le biais d'une pratique régulière.

Les règles de l'air sont des mouvements de relaxation qui nous apprennent à nous détendre afin de goûter la qualité spéciale de l'air au printemps.

Elles nous montrent comment s'intérioriser pour ne pas être déstabilisé par les énergies bouillonnantes printanières.

La pratique régulière augmente notre enracinement afin que nous puissions offrir au printemps des états intérieurs délicats, fins comme les fruits d'un arbre.

Le corps est une base qui demande à être maîtrisée afin notre âme puisse se manifester et que nous puissions l'entendre. Notre corps doit être au service de notre Âme et non l'inverse. Le corps n'est pas notre ennemi mais il ne doit pas être celui qui dirige notre vie.

Pratiquer les mouvements du printemps nous aide à percevoir quand est ce qu'il faut trouver les solutions dont nous avons besoin dans le monde des hommes et quand est ce qu'il faut les chercher dans le monde divin. Et ceci est possible quand nous arrivons à nous concentrer pleinement sur ce que nous faisons sans nous laisser détourner par tout ce que le monde de la consommation nous propose pour détourner notre énergie.

Pratiquer les mouvements de l'air nous permet de créer en nous des organes subtils afin d'être mieux armés pour la vie actuelle.

Cette « gymnastique douce » nous apprend à ne pas laisser le corps à l'abandon sans orientation mais à le guider comme un cavalier guide son cheval c'est à dire lui donner sa juste place.

L'art de vivre essénien par l'enseignement des mouvements nous apprend à vivre consciemment dans notre corps physique pour créer en nous un corps collectif qui nous permet de communier avec l'intelligence subtile du monde supérieur en dépassant l'attraction pour la matière.

Cela est physiquement perceptible quand nous pratiquons la première règle de l'air « Etudie ton corps comme une manifestation de l'Esprit de vie ou de l'éther de la mort ».

Si la pratique des règles du printemps vous tente, des vidéos sont disponibles sur le site [www.relaxmouvements.com](http://www.relaxmouvements.com)



**Prochains ateliers sur les mouvements de l'Archange Raphaël à 15 heure :**

7-21 mai 2022

4 - 18 juin

13 rue Saint Maurice  
17100 Saintes



**Catherine Petitbois**