

CARTES SOINS RACINES

PRÉCIS D'UTILISATION

par
Marianne
Grasselli Meier

Les quatre propositions de cartes



Les cartes Ancrage
Ces intentions fortifient vos prises de conscience et les portent à maturation. Vous vous sentez prêt.es.



Les cartes Reliance
Vous êtes invité.e.s à vous sentir soutenu.e.s, accompagné.e.s, par un profond sentiment d'appartenance au monde du vivant.



Les cartes Déploiement
La planète, notre Terre-Mère, attend votre pleine participation. Au centre de vous, un appel de renouveau se fait entendre.



Les cartes Acceptation
La nature, ses éléments et son cycle perpétuel vous offre des inspirations pour votre vie quotidienne.

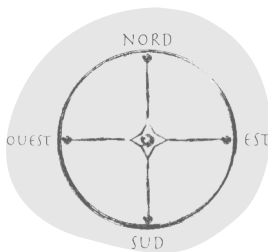
1.

Le tirage des directions

Tirage à 4 cartes

Les énergies des quatre directions sont différenciées selon l'apprentissage de la Roue de médecine amérindienne. Elles sont reliées aux forces de la nature et à son cycle perpétuel. Je simplifie ici les énergies de chacune des directions, afin de vous proposer un choix de questions pour votre tirage. Si vous souhaitez en savoir plus sur la Roue de médecine, d'autres ouvrages[1] sont à votre disposition.

- Les énergies de l'Est sont celles du renouveau et de votre potentialité
- Celles du Sud font appel à votre sensibilité et à votre cœur
- La puissance de l'Ouest se trouve dans l'accomplissement de vos intentions, votre présence au monde
- Quant au Nord, ses énergies favorisent l'acceptation du passé et du présent pour favoriser un avenir plus serein



[1] Le réveil des gardiennes de la terre ; guide pratique d'écothérapie
Marianne Grasselli Meier

Est : qu'est- ce qui m'attend ? Comment m'ouvrir à d'autres possibles ?

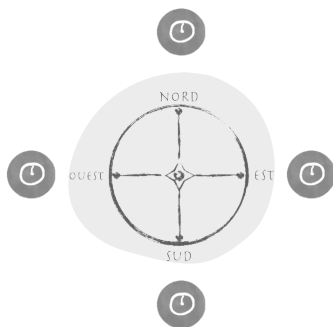
Sud : quels sont mes besoins affectifs ? Comment puis-je sentir aimé.e ?

Ouest : qu'est-ce que la vie me demande de faire exister ? Quelle est ma place ?

Nord : quelle est la particularité de mon destin ? Que puis-je pardonner, ou lâcher ?

À présent, dites à haute voix (ou intérieurement) la question que vous souhaitez poser à la direction de l'Est et tirez votre carte.

Faites de même pour la question de la direction du Sud, de l'Ouest puis du Nord.



Tirage des directions

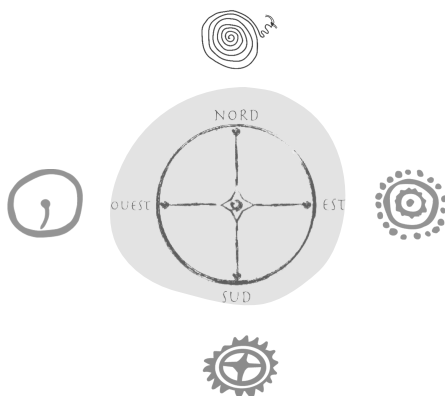
Vous pouvez également les trier par catégorie et placer :

Les cartes Déploiement à l'Est

Les cartes Reliance au Sud

Les cartes Ancrage à l'Ouest

Les cartes Acceptation au Nord



À présent, dites à haute voix (ou intérieurement) la question que vous souhaitez poser à la direction de l'Est et tirez votre carte.

Faites de même pour la question de la direction du Sud, de l'Ouest puis du Nord.

Intention finale

Levez vos deux mains face au ciel, puis descendez en enroulant lentement votre colonne vertébrale jusqu'à poser vos mains sur la terre : offrez à la terre votre message. Vous relevant, placez vos deux mains sur votre cœur.

Respirez doucement en vous sentant totalement vivant.e et présent.e

Vous pouvez replacer la ou les cartes tirées dans son sachet ou faites le choix de les laisser sur votre autel.

Qu'il en soit ainsi. Aho !

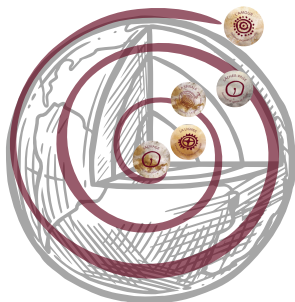
Ce qui est bon pour vous, ce que vous avez compris, ce qui vous a touché, ce qui vous a apporté plus de force ou d'espoir, offrez-le à présent à la terre, aux règnes qui la composent, aux éléments qui nous unissent.

À haute voix, en toute simplicité, dites par exemple : « Terre mère, à toi et à tous tes enfants, j'offre (La sérénité qui vit en moi. J'offre la vitalité qui je sens renaître en moi...) »

2.

Le tirage des profondeurs

Tirage à 5 cartes



1. Le noyau solide. Votre question, votre intention, votre situation
2. Le noyau liquide. Votre environnement, ce qui bouge autour de votre intention de tirage
3. Le manteau précieux. Un soin vous est particulièrement destiné
4. La croûte terrestre. Votre tirage vous apporte un éclairage, une piste, un chemin à suivre
5. Le cocon énergétique. Avec ce bonus, sentez-vous unifié.e et harmonisé.e

3.

Un corps à corps

Tirage d'une seule carte

Tirez une seule carte et couchez-vous sur le sol. Sentez la présence soutenance de la terre et détendez les parties que vous sentez tendues en les relâchant doucement au contact de la terre.



Déposez votre carte sur votre corps, là où vous sentez la nécessité de vous renforcer, de vous aimer davantage. Prenez juste le temps d'accompagner cette prise de conscience à la fois corporelle et spirituelle par une respiration tranquille et fluide. Énoncez plusieurs fois à haute voix ou en chantonant le message de la carte, comme une récitation méditative.

Marianne Grasselli Meier

est écothérapeute, musicothérapeute, fondatrice de la formation de praticien.ne en Ecorituels® et de la communauté des Moon Mothers® de Suisse (Miranda Gray). Pionnière des cercles de femmes en Suisse (le Cercle de Grâce – CH et BE), elle œuvre depuis 25 ans pour rétablir notre lien de proximité avec la Nature. Elle est l'auteure de plusieurs livres et oracles.

www.espritdefemme.ch

www.ecorituels.com

