

# LE CYCLE FÉMININ EN DANSANT

**Voici des méthodes de travail corporel qui permettent de maîtriser sa fertilité grâce à la connaissance et la maîtrise de son propre corps : savoir déclencher la menstruation ou l'ovulation, retrouver une sexualité épanouie, guérir des maladies gynécologiques et avant tout retrouver un équilibre entre corps, esprit et âme pour vivre pleinement sa créativité et sa féminité.**

**D**epuis la nuit des temps, les femmes à travers les cultures du monde pratiquent des danses et des exercices pour influencer le cycle féminin. C'est ce que Aviva Steiner, danseuse, kinésithérapeute et professeur de yoga (re) découvre dans les années 1960 en Israël. Grâce à de longues recherches, elle développe une méthode et publie dans les années 1970 la brochure : « Physical Exercises as a Solution for Menstrual Cycle and Pregnancy – A Series of Exercises which cause the Onset of Menses according to the Desire of Women » (Exercices physiques dédiés aux cycles menstruels et à la grossesse – une série d'exercices qui déclenchent la venue des règles selon le souhait des femmes). Aviva Steiner dépose son système entre autres à l'OMS et à l'Office international des brevets.

## Stimuler le bassin

Evoquant souvent la danse africaine et la danse orientale, les exercices stimulent la région du bassin : pour la plupart, ils ont en commun une bascule vive du bassin et la contraction des muscles du petit bassin. Au niveau physique, ce mouvement augmente la circulation du sang et le dirige vers l'utérus. Les résultats bénéfiques sont une croissance de la vascularisation génitale, l'équilibre hormonal et la tonification des muscles du périnée et du ventre.

## Un centre d'énergie

Mais l'impact des danses va bien au-delà du niveau physique. Centre de gravité de notre corps, le ventre est honoré en tant que centre vital en Orient : la tradition ayurvédique voit dans le deuxième chakra (centre d'énergie) le siège de l'énergie sexuelle et créatrice et la médecine chinoise situe le *Dan Tian* – centre de l'énergie vitale Qi – en dessous du nombril. Chez la femme, cet espace est habité par la matrice, l'utérus. Placer son attention et sa conscience dans cet espace, le travailler avec respect et amour peut mener à un équilibre non seulement physique mais aussi énergétique et spirituel



Adelheid Ohlig enseigne la danse Emu qui trouve son origine chez les Aborigènes. Photo © Gyöngyi Hajdu.

– conditions de la fertilité et de la créativité dans tous les sens des termes.

## Maîtrise et autonomie

Ce qui pourrait être une révolution pour les femmes occidentales – pouvoir maîtriser de façon naturelle et autonome leur cycle et leur santé gynécologique grâce à une technique corporelle – est pourtant méconnu par le grand public. L'une des raisons est sans doute à chercher dans le côté fastidieux et fatiguant de l'entraînement. Deux autres femmes ont essayé de mieux adapter cet enseignement aux envies et besoins des femmes de notre culture : Mona Hébert et Adelheid Ohlig enseignent actuellement des méthodes basées sur celle d'Aviva Steiner.

## La GynéGym de Mona Hébert

Mona Hébert – homéopathe uniciste, naturopathe et herboriste, auteur de *La Médecine des Femmes* (éd. du Roseau) – vient plusieurs fois par an en France pour proposer des stages de GynéGym (appelé SexYoga au Canada, son pays d'origine). Accompagnée de musique très rythmée, elle propose un enseignement tonique, gai et plein de joie. Une stagiaire témoigne : « ça rigole à l'intérieur de mon ventre ». D'ailleurs, le plaisir peut mener

jusqu'à l'orgasme de la danseuse ! Lors de ses stages, Mona Hébert conseille à chaque femme une pratique personnelle : la GynéGym peut aider contre les règles douloureuses, rendre plus facile la ménopause, renverser des cas d'infertilité ou encore soigner des pathologies gynécologiques telles que les fibromes et les kystes. Susceptible de déclencher les règles, la GynéGym peut être utilisée comme une méthode de contraception : suivant un programme particulier d'exercices la veille de la menstruation, la femme empêche une éventuelle nidification d'un ovule fécondé – et donc une éventuelle grossesse – tout en respectant son cycle naturel. Mona Hébert souhaite donner aux femmes un outil qui les accompagne tout au long de leur vie.

## Le Luna Yoga d'Adelheid Ohlig

Pour l'Allemande Adelheid Ohlig, journaliste et professeur de yoga, l'enseignement d'Aviva Steiner représente le tronc de l'art corporel dont elle est la fondatrice : le Luna Yoga. Lorsque, pendant les années 1980, elle déclare un cancer du col de l'utérus, elle prend contact avec Aviva Steiner. En deux ans, elle arrive à une autoguérison complète grâce à différentes techniques douces. Pendant

ses nombreux voyages – notamment en Australie – Adelheid Ohlig élargit les recherches de sa professeure et développe un enseignement de yoga dont les exercices se divisent en deux groupes : les postures et les danses. Le placement de la conscience et de la respiration dans le bas-ventre et le bassin sont primordiaux dans ce yoga très doux et imagé. Les danses constituent la « médecine forte » du Luna Yoga et sont à utiliser avec discernement : les danses de fertilité par exemple sont très puissantes et donc à pratiquer de manière ponctuelle et précise. Luna Yoga peut aussi s'adresser aux hommes – par exemple pour travailler la fertilité en couple. En France, seul un de ses livres est publié jusqu'à présent (*Luna Yoga*, éd. Mamamélis) et trois professeurs proposent des cours. Une formation internationale à venir est sans doute susceptible de promouvoir cet art corporel chez nous.

### Reprendre le pouvoir

Dans l'histoire de la gynécologie moderne, les femmes sont trop souvent méprisées : après avoir été brûlées en tant que sorcières, elles sont en majorité dégradées à des rôles secondaires dans la hiérarchie médicale et à des objets en tant que patientes. D'où l'importance primordiale de méthodes qui nous fournissent des outils pour devenir nous-mêmes maîtresses (et maîtres !) de notre corps, de notre santé – et de notre vie ! Les techniques corporelles présentées s'inscrivent entièrement dans cette démarche de transmission et d'autonomie. Suivre l'enseignement d'une professeure compétente et respectueuse – qu'une description écrite ne saurait remplacer – semble pourtant nécessaire. Il s'agit de vivre ces arts corporels avec joie et amour, de les partager avec d'autres – en cercle, comme une pleine lune.



### ■ Ellen Spillmann.

*Ellen Spillmann travaille dans l'accompagnement à la naissance et à la parentalité avec un accent fort sur le travail corporel. Elle est fondatrice de l'association La Loba et travaille pour Marche à 4 pattes, association à vocation internationale.*

### CONTACT

mél : [lalobatoulouse@yahoo.fr](mailto:lalobatoulouse@yahoo.fr)

### SITES

**Luna Yoga** : [www.luna-yoga.com](http://www.luna-yoga.com)  
**GynéGym** : [www.lamedecinedesfemmes.com](http://www.lamedecinedesfemmes.com)

5481F168

Separett des toilettes sans eau et sans odeur

LA MAISON DE L'ÉCOLOGIE  
 Tél 04 76 06 09 99  
 Fax 04 76 25 35 38  
 38960 St. Alphonse

[maison-ecolo.com](http://maison-ecolo.com)

LA MAISON DE L'ÉCOLOGIE



## La gamme familiale d'hygiène corporelle beauté bio et éco.

L'Huilerie Emile Noël vous présente sa marque d'hygiène corporelle, bien-être Emma Noël Beauté.

Cette gamme se pare d'un nouveau design et s'étouffe avec une sélection de plus de 50 produits charte Cosmécobio.

Elle s'inscrit dans une ligne naturelle, sereine avec une touche de fraîcheur et revêt une grande féminité. Emma Noël se distingue également par son utilisation familiale et économique.

Elle se compose de 7 grandes familles : huiles de soins et de beauté, huiles de massage, savons, savonnnettes, savons liquides, gels douche, shampooing, beurres et baumes.



En vente dans les magasins Bio,

liste des points de vente disponible sur [emilenoel.com](http://emilenoel.com)

### L'engagement Emma Noël Beauté

Charte Cosmécobio, certifié Ecocert • Principes actifs d'origine végétale (huiles végétales et huiles essentielles biologiques) • Sans sodium lauryl éther sulfate • Sans cocamide DEA • Sans PEG, Parabens • Sans parfums, ni colorants de synthèse. Sans dérivés pétrochimiques • Non testé sur animaux • Emballage recyclable et sur-emballage restreint • Fabriqué en France.

HUILERIE EMILE NOËL S.A.S. - BP 31099

Chemin des Oliviers

30134 PONT SAINT ESPRIT - FRANCE

Service commercial tél. : 04 66 90 54 51