Les carnets d'*Isa*

Féminité, maternité & enfance

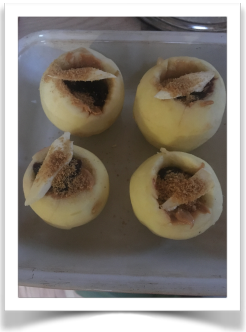
Isa - Yo! Soy la Reina

Equinoxe d’hiver

- Une recette pour se chouchouter
- De l’extérieur vers l’intérieur
- Une pratique pour se rencontrer
- Qu’est-ce qu’un enfant sauvage?

Une recette pour se chouchouter

Les pommes aux four, façon Isa



Ingrédients:

- Des pommes à cuir
- De la compote de votre choix
- De la purée de cacahuète
- De la confiture (en option pour les gourmands, ou désireux retrouver le goût de la recette originelle)
- Une noisette de beurre pour chaque pommes

Eplucher (ou non) les pommes entières. Les creuser au centre pour enlever le trognon et les pépins (avec un vide-pommes si vous avez). Les remplir avec la compote, la purée de cacahuète et la confiture. Ajouter la noisette de beurre et mettre au four 30 min.

Notes:

De l’extérieur vers l’intérieur

Qu'est-ce qui te fais rêver, quand dehors le vent vient piquer ton visage et tes mains, jusqu'à rentrer parfois dans ta chaire ? Vers quoi ton esprit t'amène?
Peut-être vers une plage de sable chaud...
Peut-être vers une île paradisiaque où toi tu te vois bien siroter une Margarita allongé dans un transat...

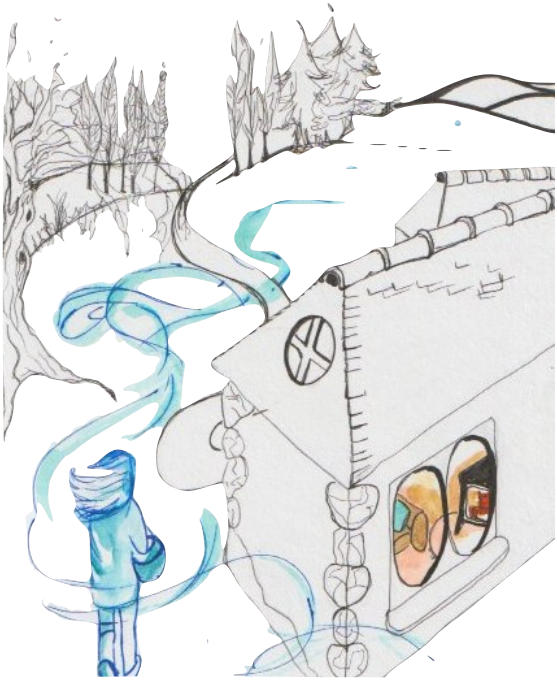
Vivre la réalité dans le monde où l'on est. Au présent. Notre monde actuel ne nous le permet plus. Car nous savons qu'une réalité autre existe ailleurs et nous fait croire qu'elle est mieux!! Qu'elle est plus fun!
Notre esprit nous y emmène car il est dupé par cette société qui veut que tout soit possible. Qui veut que tes rêves les plus fous se réalisent. Sans limites...

On nous dit, et on accepte de le croire, que les rêves doivent devenir notre réalité. Comme ceux des enfants. Mais les enfants sont des Êtres bien plus conscients de leur réalité présente. Ils n'ont pas de rêves décalés, disproportionnés. En tous cas pas naturellement. Cela se transforme avec l'éducation, le conditionnement.

Un conditionnement au toujours plus, toujours vers plus de confort matériel, de conditions extérieures plus que favorables... hummmm... et si au final, ce n'était qu'illusion? Et si cette voie là nous rendait plus inapte à accueillir ce qui est, à accepter notre environnement ? Inapte à aider notre corps à s'acclimater?

Le cycle des saisons se déroule devant nous comme un cadeau. L'hiver il fait froid, ici en Europe, en France. En Bretagne il pleut. L'eau s'infiltre, ruisselle, rend les sols, la végétation, les biens des humains humides.
Le vent balaye, s'engouffre, chahute. Parfois tempête...
La lumière se fait de moins en moins forte, présente...

Tous ces éléments, quand ils sont dans la vrai vie, dans notre quotidien... ne nous font pas rêver. Et pourtant ils sont nécessaires dans ce cycle. Ils nettoient, ils sont l'équilibre entre lumière et ombre, ils nous révèlent nos failles, pour peu qu'on accepte leur rôle, et leur guidance.



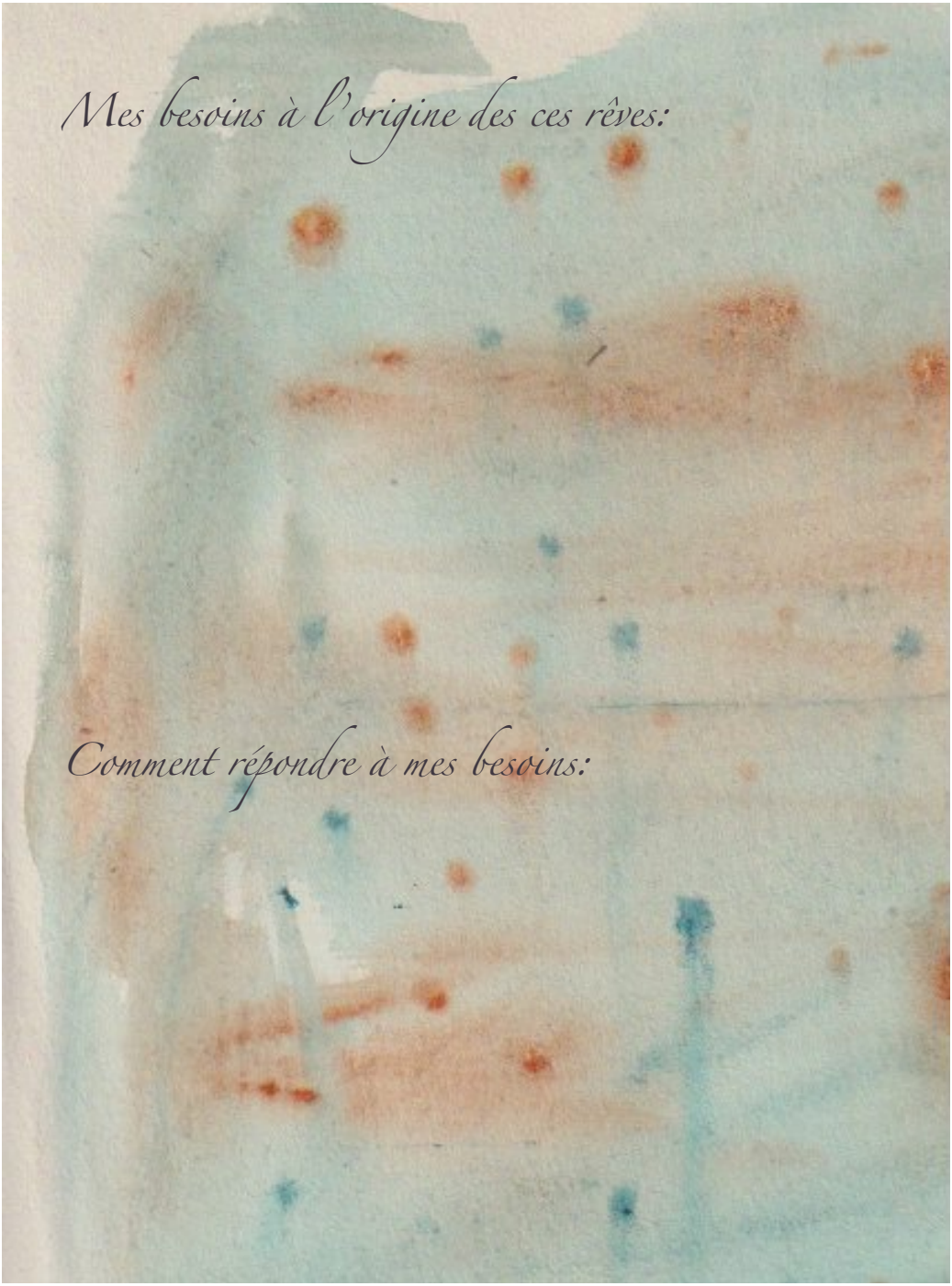
L'hiver n'est pas doux.
Soit.
As-tu besoin de douceur? De chaleur ?
L'hiver t'invite à prendre soin de ton intérieur.
Comment pourrais-tu t'accorder ça?
Quelles sont tes ressources disponibles autour de toi, qui ne viendraient pas puiser sans conséquences dans les ressources de notre Terre?
Accepter que l'on est là où l'on est. Que notre environnement nous offre se dont nous avons besoin. Et que le mirage d'un ailleurs qui répondrait mieux à nos besoins est un leurre. Certes séduisant. Mais un contrat dont nous ne connaissons pas toutes les clauses.

Noël est une occasion cette année de t'offrir une de ces ressources qui peuvent t'apporter et nourrir tes besoins fondamentaux, et qui perdureront dans le temps, grâce à leurs qualités renouvelables, réparables ou durables.
Pourquoi pas? ...

Pour continuer sur ce thème, je t'invite à aller voir mon article du blog: www.dessinemoilavie.com.

Rubrique: « De moi à moi, au fil du temps… »
Titre: « Prendre soin de soi: mes 3 astuces »

Avec tout mon amour, Isa.


Mes besoins à l'origine des ces rêves:
Comment répondre à mes besoins:

Une pratique pour se rencontrer

La célébration de la nouvelle mère

Elles seraient nombreuses les occasions ou les étapes d'une vie d'une femme qui mériteraient que l'on s'arrêtent dans le flow du quotidien et que l'on prenne un temps de célébration ou d'introspection, ou même les deux! L'on peut les aborder comme des passages, des cycles, où une partie de nous est volontairement ou involontairement laissée pour faire la place à une autre partie de nous, un autre rôle.

Les ménarches (premières menstruations/règles), les tranches d'âges où l'on passe un cap émotionnel-physique-psychique, quitter un lieu de vie, changer de travail, donner la vie à un enfant, ...

Et pourtant, nous accordons peu de temps à ces passages.

La nouvelle mère, que ce soit son premier enfant ou les suivants, laisse bien une partie d'elle mourir, pour faire de la place à son nouveau rôle. Le post-partum de la mère est l'occasion de la célébrer dans ce nouveau rôle, de prendre soin d'elle, de lui permettre des temps d'introspection et de guidance. Dans nombre de sociétés, elle est au centre des soins. Car Elle, elle prends soin de cette nouvelle vie, son attention est porté aux soins du bébé, de l'enfant.

Célébrer la nouvelle Maman, par un soutien quotidien les premiers 40 jours, par des soins corporels (massages, bandage du bassin, nourriture adaptée à sa convalescence…), par une cérémonie en son honneur, lui permet de l'accompagner pleinement dans ce deuil et ce renouveau de son être et prend pleinement soin de la nouvelle vie qui vient de naître.

Qu'est-ce qu'un enfant sauvage?

Extraits d'1 année de réflexions

Automne

Le (petit) Etre humain est programmé, depuis la nuit des temps à apprendre de son milieu, de sa culture. Il met en oeuvre de nouvelles compétences chaque jour pour s'adapter, pour se protéger aussi. Il ne fait rien qui mette en danger sa vie, SI son environnement prend en compte ses réelles capacités motrices, sensorielles, psychiques... Nous, les adultes, en sommes garants. » 28 septembre 2019

Nous sommes allez au jardin partagé à côté de chez nous. Nous avons pu récolter: carottes, blettes, persil, physalis. Nous avons pu désherber des pissenlits, des chardons... mais encore, apprendre le nom des plantes, les reconnaître dans leur état différent, graines, jeune plant, montée en graine. Et tout ça en pouvant toucher, sentir, se piquer, utiliser sa force... du concret quoi!! Et puis partager, parce que tout le monde peu y venir, créer du lien, se parler, toutes générations... C'est ça la socialisation. » 2 octobre 2019

L'enfant sauvage n'est pas sans lois: « Nos enfants ont une fenêtre (tranche d'âge: 1-4 ans) où se développe les fondements de l'intelligence humaine, les préliminaires à l'apprentissage. Que pour apprendre un ensemble de choses, ou acquérir certaines compétences, il est important qu'ils musclent

leurs COMPETENCES EXECUTIVES au préalable: la mémorisation, le contrôle inhibiteur, la flexibilité.

11 octobre 2019

Hiver

Un enfant est en grande partie HEUREUX grâce à l'autonomie qu'il acquiert. » 2 décembre 2019

Gardons ça en mémoire pour nos enfants: eux seuls savent ce qui leur est utile d'apprendre, à chaque instants de LEUR vie. 2 février 2020

Printemps

Si tu ne peux pas t'arrêter et te reposer sur ton chemin...C'est que tu n'as pas choisi celui qui te permet d'aller à ton rythme. Et qu'est-ce qui est plus précieux que ton rythme à toi?

21 avril 2020

L'équilibre est trop précaire et notre société ferme les yeux sur les besoins des parents. Il faut tout un village pour élever un enfant. Et quand nous sommes QUE tous les deux fac à face, moi qui hurle et toi tremblant qui a peur, peut importe ce qui nous a amener là, le village devrait nous entourer pour nous apaiser. 5 juin 2020

Eté

« Il faut que tu… » « Tu dois.. » « Tu devrais… » «c'est obligatoire! » Nous sommes certainement ces enfants qui ont été éduqué avec ces phrases. Et c'est aujourd'hui un sacerdoce pour se connecter à notre élan naturel et spontané à faire ce qui est vivant pour nous dans l'instant. Obéir à des injonctions, des consignes…nous avons perdu notre boussole intérieure. 29 juin 2020

Un enfant c'est le dernier des poètes d'un monde qui s'entête à vouloir devenir grand.

Jacques Brel.

A propos de l'auteure

Isa

Créatrice de Yo! Soy la Reina, j'accompagne les femmes, les mères et leurs enfants dans leurs projets vers la physiologie, la bienveillance et un équilibre entre conscience & sauvage.

Grâce à des cahiers d'introspection, des objets précieux pour se célébrer, des accompagnements personnalisés.

je veux contribuer à ce que l'Etre Humain se réinsère dans le cycle de la Vie, et prenne de nouveau sa place au sein de la Nature. J'aime vivre l'inconfortable et la vulnérable Authenticité, le lien et la connexion au vivant.

Retrouve les carnets d'*ISA*:

- En le téléchargeant sur mon blog, gratuitement et tu peux laisser un pourboire sur tipeee.com, en échange, si ça t'a plu!
- Dans ta boîte mail, gratuitement, en t'abonnant à mon info-lettre.
- En version imprimée papier, sur demande dans ta boîte aux lettres (la vrai devant ta porte!) ou dans des points de distribution: 3,5€

Pour le recevoir écris-moi à dessinemoilavie@gmail.com

Blog: www.dessinemoilavie.com

La reproduction, la diffusion ou l'utilisation partielle ou complète de ce carnet est strictement interdite sans l'accord de l'auteure.