

A dreamcatcher with a circular web of white cotton threads, several white feathers, and gold beads hanging from a light-colored cord. The background is a clear, bright blue sky.

SEPTEMBRE 21

Le Saphir

Sommaire

- La pierre du mois
- Le rituel du mois : Mandala Coloré
- Méditation graphique en musique
- PAIX
- Page DUO : l'attrape-rêve
- Pour conclure

SEPTEMBRE : Le SAPHIR

- Vertus associées : **vérité, fidélité, méditation, sagesse, paix**
- Le saphir est en général d'une couleur bleue intense qui le rend unique mais on peut en trouver de d'autres couleurs telles que le rose, le violet...
- C'est une pierre traditionnellement portée pour la méditation et pour la protection contre le mensonge et la négativité.
- Pierre de naissance du mois de septembre, le saphir est une pierre qui favorise l'élévation spirituelle mais aussi la méditation. Elle apaise les craintes tout en favorisant le dynamisme. Le saphir offre la concentration et la créativité.
- Le saphir est aussi connu pour son aide à retrouver un meilleur sommeil. Pierre de méditation, elle aide à la concentration et à l'inspiration. Elle redynamise l'activité mentale et lutte contre les formes de colère et d'impatience.

Source : photo www.pixabay.com

Texte : <https://www.arbrobijoux.com/blog/definitions/signification-des-pierres-de-naissance.html>

Le Rituel du mois : le mandala coloré

- Tracez un rond
- Dans des magazines, des papiers colorés, des photos, ... cherchez des images, des mots de la couleur « saphir » : nuances de bleu.
- Agencez les et collez les dans le mandala.
- Ecrivez autour de votre mandala, une phrase spontanée ou en utilisant l'amorce suivante « **Je rencontre Septembre et il me dit ...** »



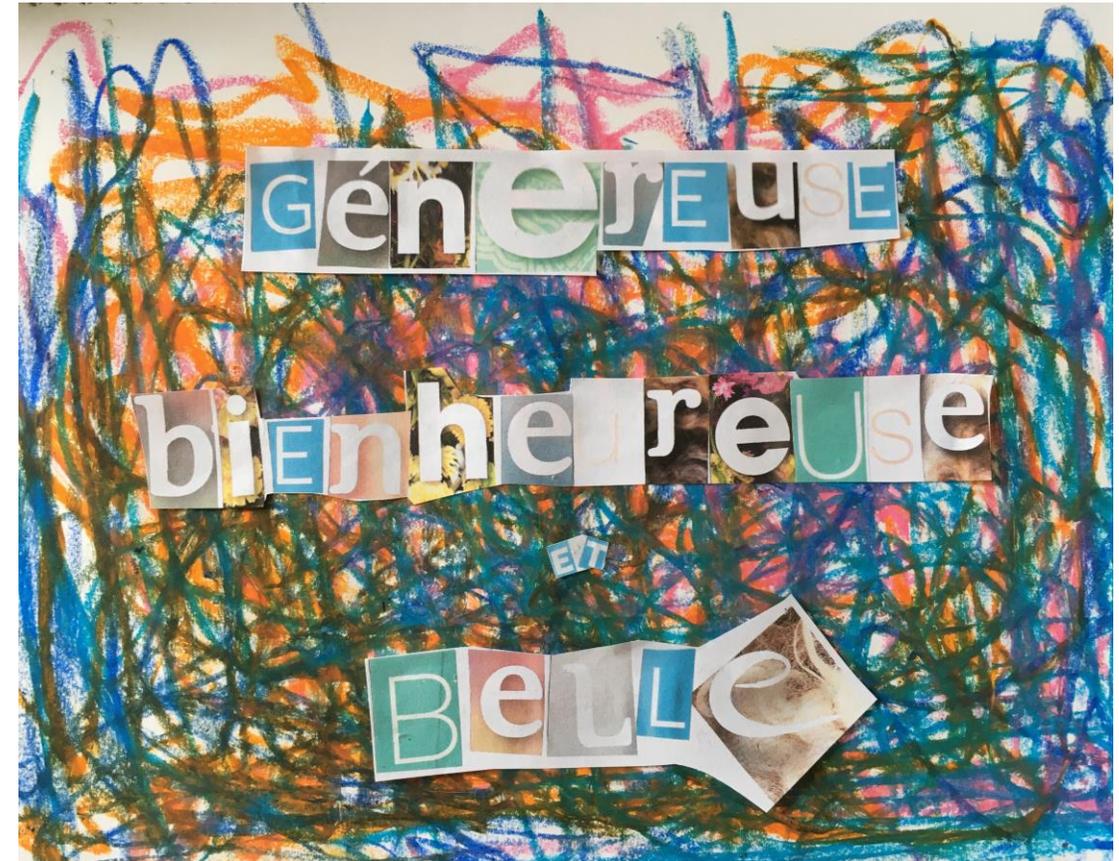
Méditation graphique en musique



Je vous invite à lancer la musique (voir lien sous la photo ou sur le site), à l'écouter dans un premier temps en fermant les yeux puis, quand c'est le moment pour vous, d'ouvrir les yeux et de tracer des lignes au rythme de la musique. Vous pouvez changer de main, de position (assis/debout), d'outils scripteurs, etc...

Ensuite, quand vous êtes prêt(e) et n'attendez pas forcément la fin de la musique qui est assez longue (*environ 14 minutes*), découpez dans vos magazines, les lettres nécessaires pour écrire quelques mots inspirants suite à ce moment d'écoute.

Pour ma part, j'ai écrit le nom de la chanson traduit en français.



<https://www.youtube.com/watch?v=nqFZTmXyddI>



“PAIX”

- Je vous invite à lire un extrait du livre « Foutez-vous la paix » de Fabrice Midal (en version poche : page 48-49)

« Calme » nous dit le dictionnaire vient de l'occitan *calma*. Ce terme maritime désigne l'absence de vent qui contraignait autrefois les marins à l'inactivité, c'est-à-dire au chômage. Quand la mer est calme, il est impossible d'avancer! Le calme est l'absence de mouvement, l'immobilité statique.(...)

« Paix », nous dit encore le dictionnaire, est issu de la vieille racine indo-européenne *pegh* que l'on retrouve dans le latin *pax* mais surtout dans le verbe *pango* et dans le grec *pégnumi* et qui signifie réparer, ajuster et travailler. La paix implique un effort pour que tout soit rassemblé avec justesse. (...) La paix n'est pas l'absence de trouble mais la capacité d'entrer en rapport, avec patience et douceur, avec l'ensemble de la réalité, y compris sa propre rage, avec son chagrin dont on reconnaît ainsi l'existence au lieu de les nier.

- Tracer un grand rond sur une nouvelle page.
- Coller une image au centre qui représente pour vous la PAIX.
- Autour de votre image, dans le cercle, écrivez tout ce qui vous vient en lien avec ce thème "la paix", dessinez, explorez avec votre propre fil conducteur...
- Ecrivez une phrase de synthèse autour de votre cercle.

Variante : faites une écriture spontanée sur le thème de la paix en fond, puis collez l'image choisie et ensuite, complétez en ré-écrivant par-dessus le fond quelques mots, dessin, ...



Le lien vers la photo que j'ai utilisée : <https://pixabay.com/fr/photos/monde-paix-continent-terre-3043067/>



La PAGE DUO...

Un enfant, un adulte
(peut être réalisé seul aussi, bien sur!)

L'esprit de la protection : l'attrape rêve

- Tracez un rond (environ 10-12 cm de diamètre) sur une page blanche volante (**hors journal**).



- Remplissez le en faisant un gribouillis.
- Cherchez ensuite un dessin dans votre gribouillis : un animal, un personnage ou un objet. Mettez le en évidence.
- Découpez le rond et collez-le en haut d'une page de votre journal en y insérant (entre le rond et la page de votre journal) 3 fils de laine dans le bas (voir photo page 10).



L'esprit de la protection : l'attrape rêve

- Découpez des bandes de 1,5-3cm de large et de 8-12cm de longueur.
- Pliez les en deux
- A l'intérieur, écrivez ce pourquoi vous avez besoin de protection, ce dont vous voulez vous débarrasser. Une phrase par bande de papier.
 - J'ai besoin de protection car...
 - Je souhaite être protégé de ...
 - Je me débarrasse de...
 - Je me libère...



Je me protège de



plume ↑

coller en
face à face
mais en ayant
inséré le fil
entre les
2 épaisseurs
de papier.

Puis découper
en forme de
plume.

compléter la
phrase.

Pour aller un peu plus loin...

- <https://www.lepaysdesmerveilles.com/attrape-reves-facile.html>
- Voici un tuto qui vous permettra de créer un attrape rêve en dehors de votre journal!
- Bonne création



Pour CONCLURE...

- En utilisant la page "plume" téléchargeable sur mon blog (sous l'article de Septembre), reprenez les mots des vertus associées au saphir.
- Feuillotez les pages des exercices réalisés et notez les mots qui en découlent, dans quelques autres plumes.
- Avec tous ces mots, faites-en un texte (vous pouvez coller les plumes ou recopier les mots).
- Décorez votre page.



**« A bientôt,
au mois d'octobre »**

