Par Eveil & Sens

# Les Rituels du coeur connecté

Maëlle et Léandre, un couple moderne toujours pressé, avaient l'impression de se perdre un peu dans le tourbillon de la vie quotidienne. Les enfants, le travail, les courses et toutes les tâches quotidiennes à faire. Sans parler de devoir préparer chaque soir la journée du lendemain. Ils étaient fatigués de tout cela.
Maëlle et Léandre, ressentaient bien l'urgence de sortir de tout cela, leur couple ne communiquait plus que pour des choses à faire et souvent dans l'urgence du moment. Et de par leurs pudeurs respectives, ne se parlaient même plus entre eux de leur sexualité quasi inexistante, ni de leurs moments de tendresse qu'ils appréciaient tant au début de leur relation !
Chacun ressentait l'urgence de faire différemment, de sortir de la routine où la vie les avaient amenés. Mais aucun d'eux ne se sentait le courage de pouvoir l'exprimer à l'autre. Quelque part en eux, il était déjà trop tard de pouvoir inverser la vapeur.
Mais un soir, Maëlle, lors du moment où elle faisait du rangement dans la maison, trouva un vieux livre poussiéreux intitulé "Les Rituels du Cœur Connecté". Un livre de tantra dont elle se souvient l'avoir acheté lorsqu'ils sortaient tous les deux faire les brocantes. Ils adoraient chiner durant des heures et discuter de chaque objet qu'ils trouvaient intéressant. Mais c'était avant …
Intrigués, ils décidèrent de l'ouvrir ensemble pour le redécouvrir.

Il s'agissait de textes anciens, une traduction du sanscrit, venant du fond des âges en relation directe avec la philosophie tantrique. Il parlait de connexion des êtres et du cœur, un chemin pour mieux se retrouver ensemble.
Et bien plus encore, un recueille donnant sept rituels à effectuer. Un seul par soir pour retrouver la conscience de soi et de l'autre.
Cela avait l'air simple à mettre en action. Tout y était expliqué : le temps nécessaire pour chaque rituel, l'ambiance à donner, une explication précise de chaque rituel.
Alors, ils ont décidé de l'ouvrir et de le lire ensemble.

# Rituel Jour 1 - Le Regard de l'Âme

**Temps nécessaire :**
15 minutes

**Ambiance :**
Calme, sans bruits, éclairage faible par une bougie ou un éclairage tamisé permettant de voir l'autre, possibilité de laisser flotter dans l'air un doux parfum apaisant (comme une huile essentielle).

**Exercice :**
Assis l'un en face de l'autre, ils devaient se regarder dans les yeux pendant cinq minutes, sans parler, juste observer (petite astuce : ne regardez qu'un seul œil durant cet exercice, cela vous évitera de chercher constamment d'un œil à l'autre si c'est le bon. Votre concentration ne sera que plus importante.).
Au début, c'était un peu gênant, car cela faisait tellement longtemps qu'ils n'avaient pas pris le temps de se regarder en face.
Puis leurs regards se sont adoucis, moins à chercher l'accusation de ce qu'ils vivaient.
Leur regard est allé plus au fond de l'autre, passant au travers de l'œil comme pour voir l'âme de son partenaire.
A la fin de l'exercice, ils ont terminé dans le silence en se remerciant d'une caresse. Pouvant ainsi rester sur leur impression vécue et pouvoir comprendre ce qu'ils ont ressentis.

# Rituel Jour 2 - Le Toucher Conscient

**Temps nécessaire :**
25 minutes

**Ambiance :**
Calme, sans bruits, éclairage faible par une bougie ou un éclairage tamisé permettant de voir l'autre, possibilité de laisser flotter dans l'air un doux parfum apaisant (comme une huile essentielle).

**Exercice :**
Assis confortablement (en tailleur, à genoux ou les jambes allongées de chaque côté de l'autre). L'un en face de l'autre et assez proche pour pouvoir le toucher sans avoir le bras complètement détendu.
Après 3 grandes respirations lentes prisent en même temps, en se regardant dans les yeux (5 minutes pour cela).
L'un fermait les yeux pendant que l'autre explorait délicatement son visage, ses mains, ses bras, avec une plume ou le bout des doigts, en se concentrant sur chaque sensation qu'il ressentait.
Son envie guidait son rythme, la lenteur par moment, plus rapide par d'autres.
L'autre reste concentré uniquement sur ce qu'il/elle est entrain de vivre. La douceur des caresses de l'autre, les parties du corps qu'il visitent, etc. ... Tout ce qu'il ressent. L'amour et la présence de l'autre.
Après 10 minutes, ils ont changé de rôle. Celui/celle qui faisait les caresses devient celui qui va fermer les yeux pour ressentir.
A la fin de ses temps de grande tendresse, ils se sont salués pour se remercier.
Chacun après se temps à deux, pouvait se délecter de tout ce qu'il venait de vivre pour ensoleiller ses rêves.

# Rituel Jour 3 - Le Souffle Unifié

**Temps nécessaire :**
15 minutes

**Ambiance :**
Calme, sans bruits, éclairage faible par une bougie ou un éclairage tamisé permettant de voir l'autre, possibilité de laisser flotter dans l'air un doux parfum apaisant (comme une huile essentielle).

**Exercice :**
Ils s'allongèrent l'un à côté de l'autre.
Une main sur le ventre de l'autre pour mieux ressentir les mouvements.
Ils synchronisèrent leur respiration, au fur et à mesure de leur respiration commune, inspirant et expirant ensemble, sentant le rythme commun de leurs corps.
Après un temps de recherche à avoir une respiration synchronisée, sans forcément en être conscient.
Leurs deux souffles se sont mit sur le même tempo.
Après un moment de recherche et d'hésitation, puis d'ivresse à ses grandes et profondes respirations.
Ils ressentent au fond d'eux comme une fusion avec l'autre. Il n'y a plus deux souffles mais un seul.
C'est le début de l'unité qui au fur et à mesure des respirations qui passent, se fait évidence et présence.
Nous ne sommes plus qu'un. Comme il est bon de le ressentir au fond de soi !
Ils se sont endormis ainsi, l'un à coté de l'autre dans une même respiration et sans s'en apercevoir.

# Rituel Jour 4 - L'Écoute Profonde

**Temps nécessaire :**
20 minutes

**Ambiance :**
Calme, sans bruits, éclairage faible par une bougie ou un éclairage tamisé permettant de voir l'autre, possibilité de laisser flotter dans l'air un doux parfum apaisant (comme une huile essentielle).

**Exercice :**
Chacun à son tour, parlait de ses joies, de ses peurs, de ses rêves, de ses envies, de ses besoins. Pendant que l'autre écoutait sans interrompre, sans juger, offrant une présence totale et une écoute active jusqu'à la fin du temps de parole de l'autre.
A la fin de ses dix premières minutes, ils ont échangé leur rôle.
Celui/celle qui exprimait à l'autre tout ce qu'elle avait besoin de lui dire, devient la personne qui va écouter patiemment et avec la plus grande attention l'autre. Et celui qui écoutait devient celui qui va parler.
Ils ont bien respecté, l'un et l'autre, la consigne, aucun d'eux n'a coupé l'autre durant son temps de libre expression. Ni fait de commentaire après.
Cela leurs à permis de mieux comprendre l'autre et d'en savoir un peu plus sur tout ce qui se trouvait au fond de son cœur.
Ils ont pris bien soin de dire les choses à l'autre sans accuser l'autre, sans mot qui aurait pu blesser l'autre et se sont toujours exprimé en commençant les phrase par : « Je ».
Le résultat était merveilleux, apportant amour et compréhension sur chacun des mots de l'autre.

# Rituel Jour 5 - Le Massage du Cœur

**Temps nécessaire :**
30 minutes

**Ambiance :**
Calme, sans bruits, éclairage faible par une bougie ou un éclairage tamisé permettant de voir l'autre, possibilité de laisser flotter dans l'air un doux parfum apaisant (comme une huile essentielle). Le lit débarrassé de ses taies d'oreiller, draps, un joli fouta ou un joli tissu épais (pour l'huile) mis sur le matelas.

**Exercice :**
Ils ont décidé de qui commencerait les massages en tirant cela au hasard grâce à des cartes (les dés ou pierre/feuille/ciseau fonctionne aussi très bien).
Après un temps de connexion par le regard et la respiration, Maëlle et Léandre, ont commencé le massage.
Ils se massèrent chacun à leur tour, les épaules, le cou, le dos, les jambes, bref tout leur corps (avec une huile bio et non parfumée), en prenant le temps et en se concentrant sur la détente et le bien-être de l'autre, un geste d'amour silencieux.
Après 15 minutes (mais vous pouvez augmenter le temps imparti à votre convenance), ils ont échangé leur place. Celui qui massait est devenu la personne massée.
C'est dans cette élan du cœur au travers des mains qu'ils ont redécouvert la sensualité qu'il leur avait tellement manqué ces dernières années.
Ressentir l'autre, la texture de sa peau, la chaire de poule par moment, les rondeurs, les courbes, les creux, ..., tout ces paysages oubliés.

# Rituel Jour 6 - La Danse Libre

**Temps nécessaire :**
15 minutes

**Ambiance :**
Calme, sans bruits, éclairage faible par une bougie ou un éclairage tamisé permettant de voir l'autre, possibilité de laisser flotter dans l'air un doux parfum apaisant (comme une huile essentielle).

**Exercice :**
Ils ont pris le temps de choisir des musiques ensemble.
Après avoir fait un peu de place autour d'eux afin de pouvoir bouger sans encombre dans la pièce.
Ils ont mis de la musique douce.
Ils laissèrent leurs corps s'exprimer librement en fonction de ce que la musique leur inspirait au fond d'eux.
Les yeux fermés pour commencer, en prenant le temps de ressentir.
Les mouvements étaient loin d'une chorégraphie pour époustoufler en boîte de nuit. Mais c'était cela le but de cet exercice.
Seuls dans un premier temps, espace nécessaire au déploiement de leur intériorité.
Puis ensemble, petit à petit, se touchant du bout des yeux. Les doigts, les mains qui s'efflorent dans une dans à peine perceptible. En se suivant, se laissant porter par le mouvement et la connexion à l'autre.
Leur deux corps réunis dans une dans lente, sensuelle, douce, magique.
Cela faisait tellement longtemps que Maëlle et Léandre ne s'étaient pas laissé aller ainsi tous les deux.
Dieu que c'est bon !

# Rituel Jour 7 et dernier - Le Rituel de Gratitude

**Temps nécessaire :**
15 minutes

**Ambiance :**
Calme, sans bruits, éclairage faible par une bougie ou un éclairage tamisé permettant de voir l'autre, possibilité de laisser flotter dans l'air un doux parfum apaisant (comme une huile essentielle).

**Exercice :**
Maëlle et Léandre s'assirent ensemble. Prirent le temps de réfléchir à ce qu'ils allaient dire à l'autre en le ressentant au plus profond de leur être.
À tour de rôle, ils ont exprimé à l'autre trois choses pour lesquelles il/elle leur était reconnaissant(e). L'autre ne faisant que d'écouter, sans commentaire, sans bruit, juste à accueillir avec son cœur les mots qui allaient arriver.
Cela faisait longtemps que de tels mots n'étaient plus arrivés à leurs oreilles.
La plupart de leurs discussions se centraient sur le quotidien à gérer, les enfants, le travail, les voitures, les travaux pour refaire l'appartement. Mais plus rien pour eux !
Quel doux son que ces mots d'amour pour venir renforcer leur lien. Se sentir à nouveau aimé, remercié, désiré, ...
C'est un instant dont ils se souviendrons longtemps !

Au fil de cette semaine, Maëlle et Léandre avaient redécouvert la magie de leur lien. Chaque rituel avait tissé un fil invisible, renforçant leur amour et leur compréhension mutuelle.

Leur seul regret était que ce vieux manuscrit, comme il est souvent le cas, n’avait plus toutes ses pages.

Le livre « **Les Rituels du Cœur Connecté** » était maintenant une partie précieuse de leur histoire. Ils savaient qu'ils pouvaient toujours y revenir, pour nourrir leur amour, un rituel à la fois, et continuer à grandir ensemble.

Ils savaient aussi qu'ils pourraient continuer cette redécouverte de l'autre en y ajoutant de nouveaux chapitres en participant à un séjour de tantra couple. Cette lecture les ayant rassurés sur le but du tantra pour leur couple.
C'est ainsi que Maëlle et Léandre ont découvert Eveil & Sens. Ils se sont inscrits à un Stage Tantra Couple avec Claudine et Stéphane, dont ils vous partagent le lien ci-dessous :
https://eveil-sens.com/stages-tantra-couples/

Ce livret vous est offert dans le cadre de votre stage tantra couple que vous suivez ou allez suivre avec nous et ne peut en aucun cas être reproduit entièrement ou partiellement sans un accord écrit de Eveil & Sens.

Est punie de deux ans d'emprisonnement et de 300 000 euros d'amende toute fixation, reproduction, communication ou mise à disposition du public, à titre onéreux ou gratuit, ou toute télédiffusion d'une prestation, d'un phonogramme (enregistrement sonore), d'un vidéogramme (œuvre audiovisuelle) ou d'un programme, réalisée sans l'autorisation, lorsqu'elle est exigée, de l'artiste interprète, du producteur de phonogramme ou de vidéogramme ou de l'entreprise de communication audiovisuelle. Est punie des mêmes peines toute importation ou exportation de phonogrammes ou de vidéogrammes réalisée sans l'accord du producteur ou de l'artiste interprète, lorsqu'elle est exigée.

**EVEIL & SENS**
39 Route de Bontemps
Rouffenac
12120 RULLAC-SAINT-CIRQ
France

Site internet : https://eveil-sens.com
Téléphone : 07.68.03.93.09
E-mail : contact@eveil-sens.com
Facebook : https://www.facebook.com/EveilEtSens12
Chaîne YouTube : https://www.youtube.com/channel/UCtFn8NZV-VB4ObfhpmtargQ
Instagram : https://www.instagram.com/eveil.et.sens.06/
TikTok : https://www.tiktok.com/@eveil_et_sens06

©2025 - Eveil & Sens – Tous droits réservés.