



Initiation aux Runes et à la Sagesse Nordique (I)

Programme d'un atelier-formation r/unique sur deux journées.

Par Dominic Idier, Ph.D (www.viriyawellness.org, www.kaosmateria.net)

Première Journée (I.1)

MATIN

9h - 10h15

Accueil et présentation. Distribution du livre.

Quelques clefs pour comprendre la société nordique / suédoise. *Janteloven*, *Allemansrätten*, *Midsommar*, etc... Expériences vécues. Bastu/sauna / bain froid : première expérience "runique" ?
Initiation aux langues scandinaves (prononciation, structure).

10h15 - 12h30

Éléments de la Mythologie Nordique. Entre nature/objectivité, subjectivité et société.

Principes de "puissance" : *wihaz / Sunaturel et *hailagaz / bien-être / invulnérabilité.

Origine du Monde et des Humains. Les Pôles du Cosmos, principes essentiels de Vie.

Les êtres surnaturels (Géants, Nains, Alfes...), les Dieux, les Humains, les Dieux. Yggdrasil & les Neuf Mondes. Ragnarök. Les figures complexes d'Oðinn / Odin / Woden et de Freyja / Frigg.

(Lien avec l'âge de Bronze. Les figures sur pierre, la relation avec Mycène.)

Déjeuner participatif et *networking*

APRÈS-MIDI

14h - 15h15

Origines possibles des Runes. FUTHARK ou UTHARK : un siècle de controverse.

Ordonner, grouper et dessiner les Runes : une autre géométrie sacrée.

Écrire un nom runique de différentes manières.

15h15 - 15h30

Choisir des Runes. Méditation créative / visualisation.

15h30 - 17h

Les Runes : symboles vivants d'une autre Tradition. Sur les symboles (selon Jung).

Signification commune, mythologique et "ésotérique" des Runes.

Comment peut-on vivre / incarner les Runes ?

17h - 18h

Un yoga runique ? Assise, respiration et mouvements.

Seconde journée (I.2)

Prérequis : connaissance élémentaire du système runique UThARK

MATIN

9h - 10h30

Les couleurs et les sons de la Sagesse du Nord.

Peut-on créer des sceaux/talismans runiques ?

Le côté "nocturne" des Runes (introduction). Une autre vision du Monde.

Principes de "Magie" (*Magick theory*). Les deux "Voies".

10h30 - 11h

Choisir des Runes. Méditation créative / visualisation / Yoga runique.

Collation.

11h - 12h30

Les âmes humaines : **lik** (corps physique), **önd** (souffle), **hugr** (intellect/logos), **minni** (mémoire ancestrale/*muthos*), **fylgja** ("ange" gardien/animal totem), **hamr** (apparence), **vård** ("esprit"/fantôme), **od** (extase/inspiration divine), **hamingja** (illumination/chance), **megin** (pouvoir magique).

Les pratiques "magiques" : **Runa**, **útisetá** / méditation, sceaux / talismans, **Galders** / incantations, rituels / cérémonies, magie naturelle, lieux sacrés / labyrinthes, **Sejd** / mystères / féminin sacré, **Ödrörir** / chaudron / décoctions / "graal".

Déjeuner participatif et *networking*

APRÈS-MIDI

14h - 14h45

Formation d'un cercle. Conversation / questions / réponses sur les runes et la sagesse Nordique.

Retour sur la journée précédente.

14h45 - 15h

Choisir une Rune. Méditation créative / visualisation / Yoga runique

15h - 17h15

Préparer un "grimoire" runique.

En immersion dans la Nature/forêt (suivant météo) :

- Percevoir le monde autrement : visualisation de la forêt vivante. Vision "angulaire".

- Choix des matériaux naturels. Utilisation de dessins et/ou de photographies.

ALTERNATIVE : Labyrinthes, aspect "nocturne" des Runes (approfondissement) (1h30)

Rune yoga (45min).

17h15 - 18h

Échange final : conversation / questions / réponses.

Éthique et informations pratiques

Les Runes vont bien au-delà de dessins géométriques. Il s'agit d'une "Vision du Monde" intégrale, efficiente, qui est même peut-être restée assez proche de certains aspects de la Tradition Primordiale, sans doute grâce à la localisation de la sagesse Nordique à hautes latitudes (plus proche du "Pôle"), régions relativement préservées. Les ateliers / formations RUNR que nous proposons sont une initiation à cette Tradition Nordique, "polaire", et au système runique ancien (F/UTHARK) dans plusieurs de ses aspects, physique, symbolique et plus ésotérique. L'objectif est de pouvoir "incarner" les Runes, d'utiliser leur *energeia* primale pour la transformation du corps, de l'esprit et de sa "réalité".

Nous utilisons entre autres les matériaux produits par "l'école suédoise", qui possède le mérite de compter dans ses rangs des chercheurs contemporains comme le Pr. Thomas Karlsson (de l'université de Stockholm), qui n'hésitent pas à aller au-delà ou même à l'encontre de ce qui est communément admis à la fois par le petit monde académique et par le milieu "new age". Nous nous efforcerons toujours d'être le plus rigoureux possible tout en empruntant la voie du chercheur honnête et ouvert aux différentes interprétations et pratiques.

La première journée est une introduction aux Runes et à la spiritualité Nordique pour toute personne intéressée, sans prérequis. La seconde journée est en quelque sorte un approfondissement et une "incarnation" plus avancée des éléments runiques / polaires. S'il est possible de venir à une seule journée, il est alors préférable d'avoir quelques connaissances préalables pour participer seulement à la seconde journée.

Un petit livre bien illustré avec des références est donné aux participants.

Les durées des parties de l'atelier sont indicatives et peuvent varier un peu avec le contexte physique et le déroulement.

L'atelier a lieu dans un endroit bien choisi, à proximité d'un espace naturel. Prévoir des vêtements/chaussures adaptés au mouvement en milieu naturel.

Amener un bloc-note et un crayon de bois/critérium, et une bouteille d'eau. Prévoir aussi un carnet/cahier qui pourra servir de "grimoire" runique.

