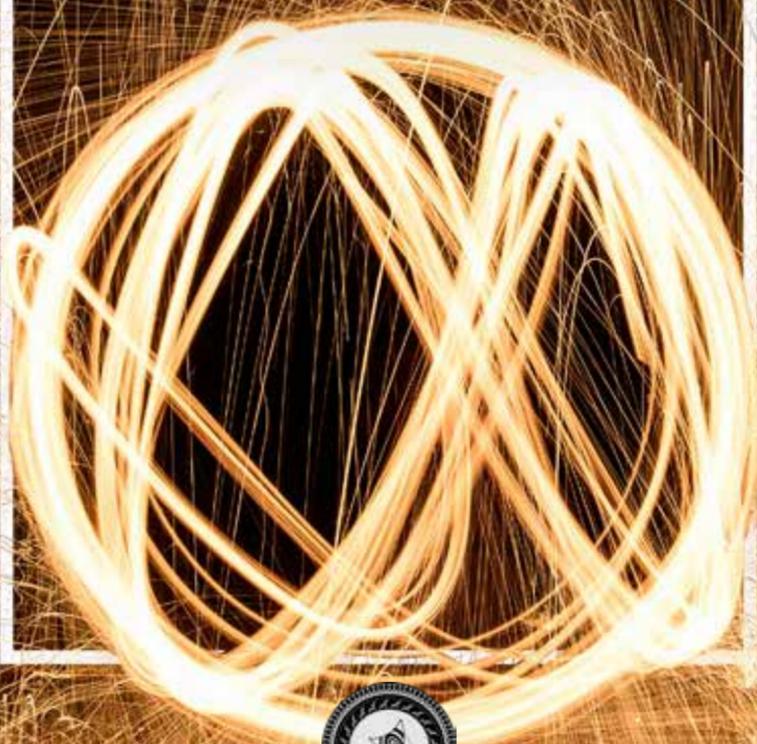


Initiez-vous au Mana, l'énergie sacrée polynésienne

JE SUIS

MANA IFIQUE



Mini-Guide proposé par l'Association VaiHere Light Center

INTRODUCTION	p06
LES MOTS DU MANA	p08
MANTRA DU MANA	p16
UPO'O : L'ESPRIT DU MANA	p24
TINO : LE CORPS DU MANA	p32
FENUA : LA NATURE DU MANA	p40
TAMA'A : NOURRIR SON MANA	p48
TAHU'A : RESENTIR LE MANA	p54
QUE LE MANA SOIT AVEC VOUS	p60
LEXIQUE	p61

O vai oe ?

Piquée au tiaré, l'âme polynésienne,

Je suis une eau qui passe,

Un souffle oiseau qui aime

Ses racines pour mes ancêtres.

Très respectueusement, j'écris avec vous

Ces mots d'une vibration ancienne...

Une sagesse mā'ohi éternelle et vivante.





la Ora Na !

Qu'est-ce que le *Mana* ? En voilà un mot-institution ! Depuis plus de trois ans, j'explore la richesse de ce mot universel. Energie, force, autorité, pouvoir, magie, créativité, art, mot secret à ne pas prononcer... Le *Mana* provoque des réactions multiples du dédain à la passion, l'ignorance ou la peur. Ce « concept » a été discuté par de nombreux scientifiques connus.

Loin d'être un ouvrage scientifique, ce mini-guide s'appuie sur des références universitaires, historiques et des légendes polynésiennes afin de vous initier au *Mana* et à la richesse de la culture polynésienne et plus largement, la culture *mā'ohi*. Cette dernière est partagée par les peuples du triangle polynésien qui s'étend sur un territoire aussi grand qu'un continent de Hawaï au Nord, la Nouvelle Zélande à l'Ouest et l'Île de Pâques à l'Est. Cette unité culturelle inclut également les peuples pratiquant les langues austronésiennes dont fait partie la langue tahitienne.

Avant tout, ce guide est un partage d'expérience autour des cinq piliers de l'association VaiHere Light Center :

1. *Upo'o* : l'esprit en tahitien pour ouvrir son esprit, acquérir des connaissances et développer la conscience de soi ;
2. *Tino* : le corps ou comment entretenir une relation harmonieuse avec son corps, renforcer son énergie et la connexion à ses sensations ;
3. *Fenua* : la nature et son foyer, cela signifie entretenir des liens avec l'extérieur et son monde intérieur pour mieux se respecter et respecter ;
4. *Tama'a* : le repas permet de nourrir son souffle sacré et nourrir notre conscience pour mieux vivre le présent ;
5. *Tahu'a* : l'expert qui fait accéder à la connexion spirituelle et qui relie à la part supérieure de notre être, à notre énergie divine.

Ce guide propose des photos réalisées par les étudiants de l'ISEPP. En novembre 2018, l'événement « Manu Iti : les 100 voix du *Mana* » a fait découvrir au public, plus d'une centaine de témoignages sur le *Mana*. Ce guide est un condensé des découvertes de cette enquête. Vous pouvez en savoir plus en suivant notre Page Facebook : VaiHere Light Center.

Bon voyage au cœur du *Mana*, votre *Mana* !

Céline Hervé-Bazin,
Présidente de l'association VaiHere Light Center



LE MANA, LE MOT VALISE

Le *Mana* : une catégorie à caractère universel (Nicolas Meylan)

Le *Mana* : « un machin » (Claude Lévi-Strauss) « Ce signifiant flottant, qui est la servitude de toute pensée finie (mais aussi le gage de tout art, toute poésie, toute invention mythique et esthétique), bien que la connaissance scientifique soit capable, sinon de l'étancher, au moins de le discipliner partiellement. »

Le *Mana* : un mot totalitaire (Roland Barthes) « un mot-*Mana*, un mot dont la signification ardente, multiforme, insaisissable et comme sacrée, donne l'illusion que par ce mot, on peut répondre à tout. »

LE MANA, LA PUISSANCE

Le *Mana* : puissant, fort, qui a de l'autorité (Académie tahitienne).

Le *Mana* : pouvoir (John Davies, *Tahitian and English Dictionary*).

Le *Mana* : être influent, puissance (Etienne Tepano Jaussen).

Le *Mana* : pouvoir, autorité (Ernst Dieffenbach, *Voyages en Nouvelle Zélande*).

LE MANA, LA MAGIE

Le *Mana* : des événements surnaturels, des pierres mystérieuses (Teuira Henry, *Tahiti aux temps anciens*).

Le *Mana* : pouvoir de sorcier, qualité magique d'une chose, chose magique, être magique, avoir du pouvoir magique, être incanté, agir magiquement (Marcel Mauss).

Le *Mana* : croyance autochtone dans la magie (Robert H. Codrington), « C'est un pouvoir ou une influence loin d'être physique, elle est plutôt surnaturelle mais elle se manifeste dans le corps ou en toute forme de pouvoir qu'un homme peut détenir. »

Le *Mana* : une force religieuse interpersonnelle ; un principe totémique (Durkheim).

Le *Mana* : une force divine (Handy).

Le *Mana* : un effet ; un miracle ; une autorité ; un prestige (Tregear).

Le *Mana* : une vérité (Hocart).

Le *Mana* : un sentiment de terreur mystérieuse et d'étonnement provoqué par la confrontation avec un pouvoir impersonnel (les penseurs du début du XX^e siècle selon Mircea Eliade).



© Allison Maran



LE MANA, L'ESPRIT DIVIN

Le *Mana* : une force psychique (Marett).

Le *Mana* : pouvoir spirituel (James Cook).

Le *Mana* : l'esprit (Bob Putigny) « Il est possible qu'il (le *Mana*) provienne du sanskrit «Man» qui signifie «penser». Chez un être, le *Mana* est à la fois l'*éManation* et la qualité de l'âme. »

Le *Mana* : l'esprit (Hindouisme) : le *Māna* est une unité de mesure du corps et par extension, un « onzième organe » intégré au *karma* et au *jñāna* permettant de créer ce que l'on désire. Le *māna* est une force d'attraction et de manifestation. Le *Mana-u* se rapporte à la conception ou esprit de Dieu, il est associé aux *Lois du Manu* à l'origine des religions indiennes et un des textes les plus anciens au monde.

Le *Mana* : le divin (Edgar Tetahiotupa) : le *Mana* partage la même racine que *manu*, l'oiseau en tahitien. Que symbolise l'oiseau si ce n'est la connexion au ciel et le divin dans de nombreuses traditions ?

Le *Mana* : « pouvoir surnaturel que possédaient autrefois en Polynésie surtout les grands chefs et *tahu'a*, mais parfois des objets inanimés. » (Dictionnaire Illustré de la Polynésie)

Le *Manna* : la Manne, la protection divine. « Le *manna* – la Manne - est donnée par Dieu pour nourrir les Hébreux dans le désert.

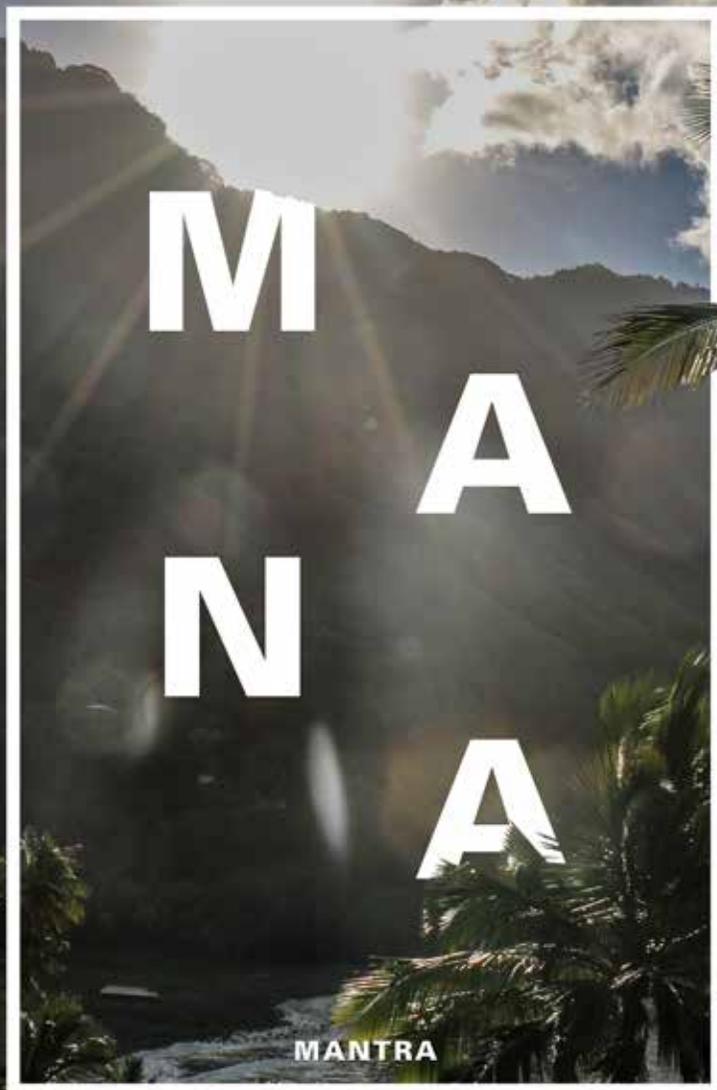
LE MANA, LE SOUFFLE CREATEUR

Le *Mana* : le Chi, le prana, le souffle – selon trois des personnes que nous avons interrogées.

Le *Mana* : l'énergie vitale (près de 20% de nos interrogés).

Le *Mana* : l'expression artistique de soi, ce que l'on ressent en dansant, peignant, écrivant, sculptant... L'inspiration créatrice (plus de 5% des interrogés).





LE PREMIER SECRET DU MANA

Quelle est la première manière de ressentir le *Mana* ? En pratiquant le souffle ancré ! La conscience de soi, de son corps, de son être. Dès votre arrivée à Tahiti, vous serez accueillis par des danses traditionnelles et un collier de fleurs symbole de la générosité des Polynésiens. En prenant un instant pour répondre à l'accueil en souriant aux danseurs, en humant les fleurs délicieuses, en ressentant l'ambiance tahitienne, vous laisserez le *Mana* entrer en vous. Peut-être serez-vous « piqué au tiaré » c'est-à-dire submergé par des sensations de *déjà-vu*. Nombre de visiteurs vivent ce moment très spécial où une intuition naît en soi... Cette intuition vous murmure que vous appartenez à la Terre polynésienne... Vous ressentez l'accueil, l'ouverture et l'amour du *fenua*, la nature et le foyer de chaque Polynésien. Ouvrez vos sens et respirez cet air chargé de *Mana*.

LE TIARÉ, FLEUR SACRÉE

Le tiaré, une fleur enivrante. Elle peut désigner le statut amoureux d'une personne. Portée à gauche, le cœur est pris et à droite, le cœur est libre. A Raiatea, le Tiare Apetahi est unique au monde. Elle représenterait la main d'une jeune femme qui se serait donné la mort après la trahison de son aimé. La fleur de tiaré embaume la confection du monoï offrant à la peau ses senteurs délicieuses. En collier, elle accueille les visiteurs qui sont immédiatement plongés dans sa magie. Fleur blanche, elle est signe de chance et d'abondance. Dans la sagesse ancienne, la fleur de tiaré permet de se connecter à l'amour pur, à l'amour de soi. Sentir et ressentir la fleur de tiaré, c'est se connecter à son essence

originelle. Humez profondément son parfum. Succombez au vertige des sensations fortes que le *Mana* de Tiaré vous apporte, demandez-lui sa protection. Le tiaré est une invitation à l'exploration de soi et à l'ouverture des mémoires de son *Mana*... *Maeva e Manava i Tahiti* ! Bienvenue à Tahiti.

MĀNAVA

Maeva était l'accueil réservé aux rois, il a remplacé *Mānava* la bienvenue. Il est amusant de s'attarder sur les trois formes d'écriture de ce mot composé de « *Mana* ». *Manava* est l'estomac ou le centre des émotions. *Mānava* est l'accueil et *Manavā* est quelqu'un qui manque de prévoyance, d'égards... Avec un peu de *Mana*, vous ressentirez l'accueil avec votre ventre qui vous est réservé !

LE HAKA DE SOI

La pratique du *Haka* est une manière d'affirmer son identité et son *Mana*. Traditionnellement, le *Haka* était une pratique très importante pour pour les communautés néo-zélandaises. Cette combinaison de chants et de danses déterminait la puissance et la force de la communauté. Le *Kapa Haka* était une manière de démontrer le rayonnement d'un groupe d'individus. Pour la Terre qui vous accueille, le *Haka* est une manière de vous connaître... Affirmez votre puissance en pratiquant votre *Haka*, un moment pour affirmer votre *Mana*. Cela veut dire de poser ses jambes ouvertes avec son bassin en équilibre comme si vous étiez prêt à faire un *Haka*, la danse guerrière maohi. Vous fermez les yeux et ressentez la force la Terre sous vos pieds. Avec votre esprit, appelez l'énergie de

la Terre à entrer en vous. Levez vos bras en inspirant. Votre tête recule pour aspirer l'air et ressent désormais la lumière du soleil. Arrêtez votre respiration le temps de ressentir l'énergie du ciel. Ouvrez vos bras et expirez de toutes vos forces. Recommencez et n'hésitez pas à bouger vos bras, à taper vos poumons comme un All Black de la Nature, un Maître du Monde, un guerrier puissant, ancré et connecté à la Terre, au Ciel et à son Souffle.

Cet exercice peut se faire partout. Après un long voyage en avion, il est idéal pour combattre le décalage horaire !



Lieu idéal pour un Haka de soi : prenez de l'altitude et dominez l'espace au Belvédère du Tahara'a à Arue en mettant les pieds dans la terre ! Expérience à couper le souffle garantie !

LA SAGESSE DU HO'OPONOPONO

Connaissez-vous la sagesse du *Ho'oponopono* ? Cette prière magique nous vient de Hawaï. Elle est le plus souvent résumée par « Je suis désolé, je te demande pardon, je te remercie, je t'aime. » Pour les amoureux de cette pratique, elle est une prière plus longue à invoquer au quotidien. Pour les Hawaïens, cette prière permet de « nettoyer » c'est-à-dire de retirer des énergies usagées qui forment votre corps, de couper avec ces énergies négatives et de tout transformer en amour... Un processus magique qui aide à changer ses pensées... Nous y reviendrons. Cette prière est modifiée par rapport à l'original. Elle inclut la créatrice divine et nos descendants.



Créateur divin, Créatrice divine,

Père, Mère, Fils, Fille qui ne font qu'un

*Si moi, mon être, mon âme, ma famille, mes mémoires,
mes ancêtres et mes descendants,*

*Vous ont offensé en pensées, en vibrations, en paroles
et en actions,*

*Vous, votre être, votre âme, votre famille, vos
mémoires, vos ancêtres et vos descendants,*

nous vous demandons humblement pardon.

*Puissent ces mémoires, ces liens et ces énergies
négatifs et pervers êtres coupés.*

Puisse tout ceci être nettoyé, libéré, purifié.

*Puisse tout ceci être transmuté, transformé en pure
énergie d'amour et d'unité.*

*Puisse notre unité illuminer
l'univers d'une énergie pure
de lumière et d'amour.*

Je vous aime,

Je suis désolé,

Je vous demande pardon,

Je vous remercie.

Je nous aime.

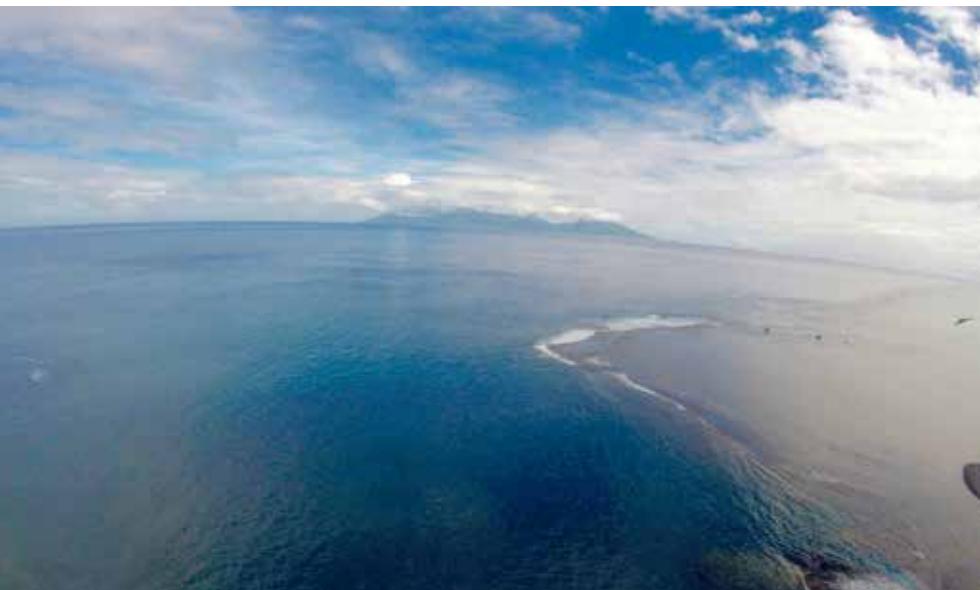


LE SOUFFLE DU MANA

Le *Mana* propose une sagesse complémentaire et similaire au *Ho'oponopono*.

A Tahiti, la sagesse ancestrale est ancrée dans le présent et préserve l'être ici et maintenant. Les Polynésiens d'antan croyaient fondamentalement à un univers interconnecté, tout était relié dans le moment présent. Nous portons le passé avec les Tupuna, les esprits des Anciens et le futur est dans notre dos, impossible à voir. Il est le « prochain présent » selon la sagesse ancienne. La prière du *Mana* valorise le souffle, la conscience et la présence de soi. Elle agit sur le présent afin que nos actions soient responsables.

Elle célèbre l'unité essentielle de notre être et de notre univers autour des mots suivants : « Je suis Un, je suis Tout, Je suis le Tout dans le Tout, Je suis Un dans le Un, je suis. »



Créateur divin, Créatrice divine,

Père, mère, fille qui ne font qu'un.

J'écoute mon souffle, mon être et mon intuition

Je suis lié et relié à l'univers, au présent, à la Terre et au Ciel qui ne font qu'un.

Puissent mes pensées, mes vibrations, mes actions être coupées des envies, des agitations, des énergies qui absorbent.

Mon souffle, conduis-moi.

Aide-moi à être, à voir, à entendre, à aimer, à grandir

En chaque instant de ton présent,

En chaque moment de vie où souffle ta présence.

Mon souffle, mon *Mana*,

Je suis Un, être unique en tout et uni au tout.

Je vis, j'entends, j'écoute, je goûte, je ris,

Je suis.

« Je suis Un, je suis Tout, Je suis le Tout dans le Tout, Je suis Un dans le Un, je suis. »

Je t'aime.

Merci.



NOURRIR SON ESPRIT

Le *Mana* est souvent associé au savoir. Une personne dotée de connaissances détient du *Mana*. Les connaissances, cela s'apprend. Pour s'initier au *Mana*, il est important de régulièrement nourrir son *Upo'o*, sa tête qui désigne aussi, le chef d'un groupe. Soyez la tête pensante, cela fait à la fois travailler la plasticité de votre cerveau et à la fois, la rapidité de vos connexions neuronales. La mémoire est un formidable atout pour exercer son *Mana*. Autrefois, les connaissances étaient transmises à l'oral et chacun avait la charge de retenir.

L'histoire de Tupaia... Un Ario'i et un Tahu'a

Tupaia, célèbre navigateur de Raiatea, était capable de réciter la généalogie de son île et connaissait la position des 74 îles de Polynésie par cœur... Tupaia était un *Ario'i*, un groupe qui correspondrait plus ou moins aux gens du cirque version européenne. Les *Ario'i* pratiquaient des arts sacrés et secrets, ils se déplaçaient d'île en île pour proposer des spectacles nocturnes. Quand Cook et ses navigateurs découvrent Tupaia, l'homme est à Paea en charge de construire un *marae*. L'équipage découvre son savoir en matière de navigation et l'invite à naviguer avec eux. Tupaia était probablement un *tahu'a va'a*, un spécialiste dans la construction de pirogues.

La généalogie, clé du savoir

Aux Australes, un mariage est célébré autour de cette tradition orale. Elle consiste à réciter toute la lignée généalogique aux jeunes mariés et à l'assistance pour que chacun se souvienne de ses origines. En Polynésie, connaître ses origines est essentiel car cela relie à une terre et plus particulièrement, à un *Marae*. Le *Marae* est souvent

considéré comme un temple, il est également un lieu de vie pour la société. On y fabriquait les pirogues ou enseignait la généalogie, les légendes, les connaissances de la commune.



S'INITIER À TAHITI

Lire et relire les légendes

Découvrez les légendes polynésiennes en vous offrant un livre à rapporter chez vous. Vous pouvez également consulter les légendes à la Bibliothèque de la Maison de la Culture. Ne manquez pas le banyan de la Maison de la culture, une institution de *Mana* et un arbre magnifique. En ligne, le site Tahiti Héritage vous propose de nombreux récits légendaires polynésiens.

La langue et la culture tahitienne

Initiez-vous à la langue tahitienne et à la culture tahitienne à travers des cours, des ateliers ou des expositions. Vous pouvez vous rendre à la Maison de la Culture, au Musée des îles et dans les différentes galeries du centre de Papeete. De nombreux prestataires proposent également des activités autour de la langue et la culture tahitienne. Si vous visitez Tahiti en période du *Heiva* des Ecoles, peut-être aurez-vous la chance de participer à un concours de *Orero*, un discours oratoire qui propose bien souvent, un récit revisité des légendes et de la vie en communauté.



Lieu idéal pour déclamer une légende polynésienne : les jardins de l'Assemblée ! Calme, verdoyant et protégé par la statue de la Reine Pomare, un amphithéâtre vous attend pour vos talents d'orateur !

SE CONNECTER À SON UPO'O

En méditation et en énergie, se connecter à soi est ce moment de grâce où pendant une ou deux secondes, vous ressentez le vide et le présent. Cette sensation pure est l'expression du *Mana*. Nous entrons pendant un court instant en communion avec tout ce qui est autour de nous. Le ressentir une fois dans sa vie permet de le revivre plus fréquemment et au quotidien. Cela nécessite une pratique de la méditation, qui est un art à part entière que de nombreux ouvrages, ateliers, retraites pourront vous enseigner si vous débutez ou ignorez cette pratique. Restons polynésiens... Pour se connecter à son *Upo'o*, deux moyens : la terre et l'eau.

LE UPO'O DE LA TERRE

A Tahiti, de nombreuses randonnées s'offrent à vous. En prêtant attention, vous verrez de nombreux marcheurs pieds nus. Pas de craintes à avoir, aucun scorpion, serpent ou mygale dans les fourrés tropicaux polynésiens. Un seul ennemi peut vous causer problème, le cent-pieds pique plus fréquemment après la pluie. Faites attention aux pierres, morceaux de bois épineux peuvent s'avérer douloureux... Néanmoins, ouvrir la connexion sacrée avec la Terre, c'est retrouver le contact avec la Terre, le sol, la boue, les pierres. Marchez quelques centaines de mètres en silence. Laissez la terre vous ancrer c'est-à-dire, vous relier à sa force. Vous pouvez également vous asseoir ou vous allonger sur la terre et ressentir sa force. Ecoutez autour de vous. Ecoutez l'arbre, la pierre, la cascade... Tous vous parlent, tous nourrissent votre esprit.



Lieu idéal pour marcher pieds nus sans danger... Partez à la Fautaua à Papeete, une balade facile et balisée qui vous emmènera au cœur d'une vallée calme et apaisante. Terminez la boucle en suivant le panneau qui mène au Marae pour vous recueillir sur un lieu sacré.

LE UPO'O DE L'EAU

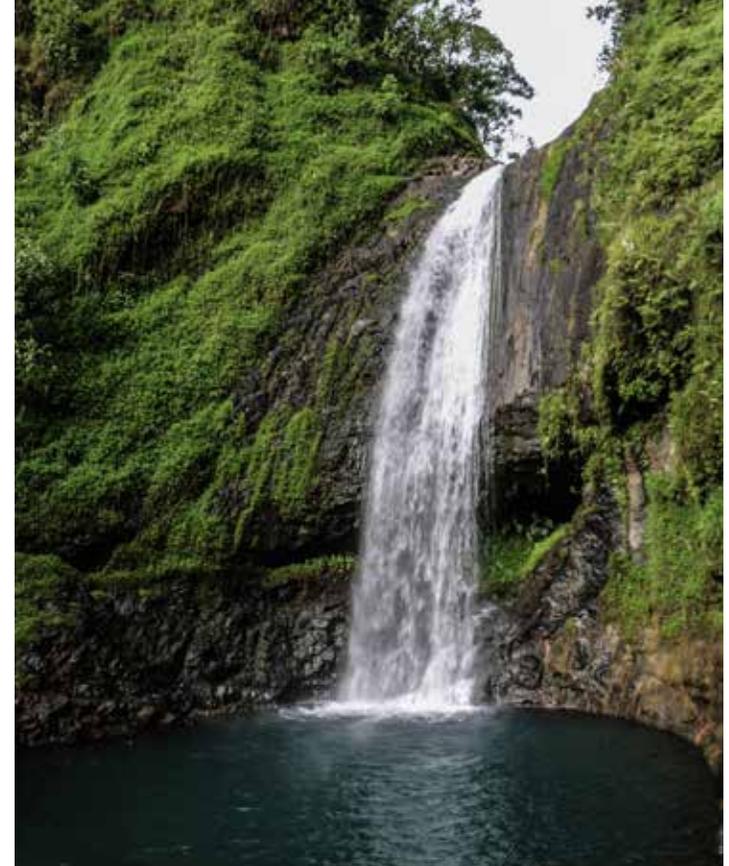
Pour développer ses capacités à communiquer quoi de mieux qu'une immersion dans l'eau ? Dans les rites anciens, l'initié devait se plonger dans l'eau et rester calme jusqu'à ce que le maître décide de le faire sortir de l'eau... Une manière un peu brutale de développer la respiration. Que se passe-t-il sous l'eau ? Le silence. Les bruits minimes des poissons, des coraux, de la houle. La plongée en apnée ou en bouteille vous offre cette ouverture à un monde où notre esprit engrange des informations silencieuses. Sous l'eau, tout nous parle. La raie, le requin, la tortue qui passe... Nous entrons dans la connexion magique d'un langage bien plus grand et puissant que nous. Bienvenue dans les eaux du *Mana*. Vallée blanche, faille Saint-Etienne, la Source, les trois pitons... De nombreux spots de plongée vous réservent de belles rencontres, profitez-en !

VAI, L'IDENTITÉ POLYNÉSIENNE

En tahitien, plus de deux cents mots sont composés du mot *vai* ou se réfèrent à l'eau sous toutes ses formes. L'eau qui jaillit, l'eau saumâtre, l'eau du puits, l'eau de l'océan... Une des premières questions lors d'une rencontre est « *o vai oe ?* » qui signifie dans le langage commun, qui est-tu ? Littéralement, cette phrase se traduit par « quelle est ton eau ? » A Tahiti, vous pouvez découvrir tous les aspects du cycle de l'eau et de sa connexion sacrée. Collectionnez les mots de l'eau, ils vibrent d'un *Mana* réparateur comme :

Vaihere, je suis source de l'amour / *Vaitiare*, je suis une eau fleurie / *Vaihi*, je jailliss de joie / *Vaima*, que la pureté vienne à moi / *Pūfenua*, je suis connecté à mon eau originelle...

A vous de découvrir les mots de l'eau qui font l'eau de votre identité !



Lieu idéal pour se connecter à la source... Vibrez avec la Source Vaima à Papara, un lieu incontournable de connexion et très fréquenté des Polynésiens. Plus confidentielle, la cascade de la Maroto !



DÉPLOYER LA PUISSANCE DE SON CORPS

Tamau, Faarapu, Varu, Taparuru... Le *Ori Tahiti*, la danse polynésienne, hypnotise et libère. Pratiquer la danse tahitienne, c'est découvrir les mouvements puissants de son corps. Pratiquer la rame traditionnelle, le *va'a* ou encore, le surf a des effets similaires de renforcement et de libération des énergies primaires, celles situées dans notre ventre. Les mouvements de ces sports polynésiens ancrent fondamentalement à la Terre, ils utilisent beaucoup l'équilibre, les hanches, les mouvements des pieds et des bras. Ils accentuent l'alignement de notre colonne vertébrale symbolisant le prolongement de l'homme entre Terre et Ciel. Le *Haka* des All Blacks, le *Ka mate* est l'expression parfaite de cette force. Inspiré d'un poème, il dégage son pouvoir à travers les expressions du torse et du visage. Regardez une course de *va'a*, une compétition de surf, un concours de danse fait partie des plaisirs du voyage à Tahiti... Tentez l'expérience en vous initiant aux sports traditionnels pour manifester le *Mana* de votre corps !

LE VARU, LE HUIT FONDAMENTAL

Le *varu* est un des pas les plus connus et pratiqués en danse polynésienne. Il consiste à réaliser un mouvement de « huit » avec ses hanches. En s'intéressant à la symbolique, le huit nous révèle qu'il est le chiffre de l'infini. Il forme à la fois une boucle qui se répète et un cycle montant et ascendant. Il nous communique le mouvement fondamental de la naissance et de la vie caractérisé par l'ascension puis la maladie et la mort par

la descente qui se termine par le retour au point de départ... La renaissance ou la résurrection. Comme pratiquer le *haka* ancre le corps, le *varu* développe ses capacités énergétiques en particulier, l'alchimie de l'énergie féminine et masculine. En résumé, le féminin est la création et l'acceptation et le masculin est le développement et la séparation. En réalisant un « *varu* », nous participons à la communication de nos deux énergies... Certains les compareront au Yin et au Yang, en polynésien, cela donne le *tane* et la *vahine*. Il suffit d'assister à un spectacle de danse pour ressentir cette complémentarité essentielle expression même de l'amour de soi et l'amour du couple.

Lieu idéal pour danser avec la nature, le Marae de Paea. Laissez-vous porter par le lieu et pratiquer quelques mouvements de varu. En hiver, vous pouvez assister à un spectacle de danses, un moment inoubliable.



SOIGNER SON CORPS PAR LE MASSAGE

Le *Taurumi* est un art sacré. Traditionnellement, le massage polynésien travaille sur des points d'acupuncture, les méridiens, les connexions nerveuses et musculaires. Il appuie sur les zones connectées aux organes vitaux. Pas de détente en général dans un massage traditionnel mais plutôt, des pressions profondes souvent douloureuses qui dégagent les pressions et dénouent les blocages. Cette manière de procéder aide à évacuer les mauvais esprits ou les émotions négatives gardées par notre corps. Offrez-vous un massage traditionnel polynésien dans la plupart des SPA ou centres de massage de Tahiti. Profitez-en pour vous relaxer et puiser le *Mana* de l'instant présent !

FAIRE SORTIR LE VAIRUA

Vairua est une source mystérieuse à la Presqu'île de Tahiti qui aurait des vertus de guérison. Traditionnellement, *Vairua* signifie l'esprit. En décomposant le mot, le mot signifie l'eau de l'ouverture ou les deux eaux. Dans la tradition, les *Vairua* représentaient les esprits qui pouvaient s'emparer de l'âme d'une personne. Elle présentait alors des syndromes cliniques comme des déséquilibres mentaux ou des maux physiques étranges et inexplicables comme des problèmes dermatologiques ou des douleurs musculaires. Faire sortir le *Vairua* consiste notamment à pratiquer le massage pour évacuer l'esprit de la personne. Il aide aussi à évacuer les émotions négatives... Pratiquez le massage sur vous-même. Quand vous ressentez des émotions fortes et désagréables,

devenez l'artisan de votre guérison avec un massage puissant des organes de votre corps ou de vos muscles. Evidemment, une séance de massage traditionnel aidera à faire sortir le *Vairua* qui est en vous et retrouver votre *Mana* !

Où trouver un massage chargé de Mana ? Sous la cascade de la Fara'Ura ! Votre corps sera embarqué dans des sensations exceptionnelles. Vous pouvez aussi choisir un massage Taurumi dans les nombreux spa et centres de massage de l'île.

S'INITIER À L'AUTO-GUÉRISON

Notre corps a une formidable capacité de renouvellement et de guérison... Notre *Mana* est le gardien de cette guérison. S'initier au *Mana* de notre corps, c'est réveiller notre force intérieure. En Polynésie, seul le présent compte et dans ce culte du moment, l'esprit se libère et prend du recul. Il libère les pensées inutiles pour se concentrer sur le langage de son corps. Dans la Polynésie d'antan, les anciens prônaient la présence du corps, cela signifiait prendre le temps de visualiser avant d'agir, de préparer son corps et au moment de l'action, de faire de son mieux en demandant l'aide des divinités et des esprits des anciens, les *Tupuna*. Cette discipline au quotidien s'exprimait par des rites de prières, par des moments consacrés à l'écoute de l'environnement afin de décrypter l'extérieur miroir de l'intérieur et par la pratique des rêves et des visions. La connexion à son esprit vivant permet de comprendre l'état de son esprit et de son corps pour rester en harmonie et en bonne santé.

LE KOROU, GESTE D'AUTO-GUÉRISON

En néo-zélandais, le *Korou* signifie « canal ». Il est souvent représenté par une spirale. L'escargot ou la spirale est un des symboles les plus anciens et les plus sacrés dans de nombreuses civilisations. Quand nous réalisons le geste de la spirale avec nos mains au-dessus de notre corps, nous appelons les forces de l'univers. Ce geste symbolise le nettoyage à travers la représentation gestuelle d'un canal de lumière que nous activons sur notre corps. Dans la sagesse polynésienne, le *Korou* peut se pratiquer tous les jours et à tout moment. En fermant les yeux quelques minutes et en réalisant ce geste de spirale, nous entraînons les énergies usagées à l'extérieur et nous créons un mouvement d'énergie pure et ascendante. Observez que bien souvent, nous faisons ce geste pour reconforter un proche. C'est simple, ce geste réchauffe et éloigne.





SE CONNECTER À LA NATURE

Balades, cascades, sources, randonnées, escalades... Tout à Tahiti invite à la déconnexion avec la nature. Quelle que soit votre forme physique, vous pouvez trouver un lieu pour cheminer au creux de la végétation luxuriante, le *Fenua* vous attend. Selon la tradition, le *Fenua* signifie la Terre. Ce mot recèle un *Mana* puissant pour les Polynésiens. Le *Fenua*, c'est le foyer, le refuge, les racines de la terre, l'amour profond pour son île et son environnement, c'est la famille, les liens, le présent et les moments ensemble qui forment les émotions positives de retrouvailles et de l'identité polynésienne. En découvrant le *Fenua*, le royaume de la nature, le *Mana* vous invite à faire le silence en vous, écouter les bruits de la nature et parcourir le chemin... Une fable symbolique pour partir à la découverte de soi. Laissez-vous transporter dans une aventure organisée par un guide ou par un ami averti.

MANU, TRANSPORTER SON MANA

L'étymologie du mot *Mana* a fait couler beaucoup d'encre. La plupart considèrent que *Mana* signifie l'esprit pur en séparant mā et na. D'autres considèrent qu'il vient du sanskrit, *Mana* signifiant esprit. Pour Edgar Tetahiotupa, garder cette racine amène au mot *Manu*, qui désigne l'oiseau. L'oiseau est porteur de divin dans de nombreuses traditions. Imaginez-vous un instant, vous êtes un *Manu*, vous êtes un oiseau. Projetez-vous depuis l'œuf qu'il a cassé pour naître, des plumes qu'il a vu grandir, de ses premiers pas jusqu'à la préparation au saut qui lui offre la capacité de voler. En vol, ressentez la force du vent, l'importance de la vision et de la direction, l'enjeu de garder ses réserves pour atteindre sa destination. L'image du

Manu offre une parfaite comparaison avec notre *Mana*. Nous devons apprendre à le créer, l'appivoiser et le maîtriser. Le *Manu* nous offre cette part magique de transporter et déployer le *Mana*. Selon la tradition pascuane (venue de l'île de Pâques), le *Manu Iti* représente le petit porteur de *Mana*.



ECHANGEZ AVEC LA GARDIENNE DE LA FAAONE

De nombreuses randonnées existent à Tahiti et elles sont toutes extraordinaires pour se connecter à l'eau, à l'histoire, aux arbres ou aux pierres chargées de *Mana*. A l'orée de la Presqu'île, les cascades jumelles de la Vaihi accueillent une foule de touristes ébahis par la grandeur de deux chutes. Pour la balade, il suffit de s'aventurer sur les escaliers à gauche et suivre la rivière où un chemin balisé vous mènera à un embranchement. A gauche, vous partez découvrir six merveilleuses et impressionnantes cascades fortes d'une

énergie masculine de nettoyage. A droite, c'est un sillon de sept chutes qui vous ouvre à la réparation de vos chakras au rythme de l'énergie féminine. La boucle entre les deux flancs se réalise avec un peu de sens de l'orientation et de préférence, avec un guide expérimenté, les fourrés changent vite avec la densité hydrique de Tahiti ! Pour les plus prudents, le bain en « huit » qui est situé à quelques mètres après les escaliers permet de vivre une belle reconnexion à la rivière et à soi.



Illustration du jeu Vai & Mana

Quelques symboles polynésiens d'antan



9. *Anaiva* : l'étoile de la constellation du Cocher pour nous guider vers l'unité, le mot se traduisant par la neuvième grotte ou la neuvième source, symbole de fin d'un cycle.

11. *Maeha'a* : les jumeaux font honneur au lien fusionnel que nous partageons tous, il désigne l'amour inconditionnel et nous rappelle que nous avons tous un alter égo



24 : *Ha'ari* : la noix de coco est sacrée et indispensable. Fruit de Hina, elle lutte contre la soif, produit le monoï et l'huile, nettoie le corps en *ra'au* tahiti.

29. *Topata* : la goutte d'eau est à l'origine de la vie. Une goutte d'eau arrose le désert et change la composition d'un mélange. Ayez le courage de cette goutte qui change et renforce son *Mana*.



SE GUÉRIR AVEC L'EAU

Nous buvons 80% de nos maladies... 80% de notre guérison. L'eau à Tahiti est réputée pour sa beauté. Les lagons turquoise à perte de vue, les cascades majestueuses, les sources apaisantes... Deux sources d'eau sont exploitées en eau minérale en bouteille. Les Polynésiens aiment prendre des bains dans les eaux cristallines des vasques, des rivières et de la mer. Tout à Tahiti amène à l'eau dans cette île entourée de l'eau. Les vertus de l'eau se transmettent

à travers un bain d'eau salée, relaxant et déstressant, avec une douche d'eau tropicale aux vertus réparatrices ou avec un bain fleuri au *mono'i*. Au détour d'un snorkeling, d'une plongée en bouteille ou de plongée en apnée, vous ressentirez cette détente musculaire qu'offre l'eau de Tahiti. Il fait bon y somnoler et libérer le temps d'un instant d'immersion bienfaiteur.



PETITE INITIATION À VAIMANA

Sur cette photo, vous voyez des jeunes en communion. Ils ont chacun un verre d'eau sous la main. L'eau est chargée de mémoires et de vibrations. A Tahiti, connectez-vous à l'eau, elle est partout ! L'eau du lagon, l'eau de la rivière, l'eau de coco à boire... Cette eau délivre des messages et vous bénit. Si vous êtes accueillis par la pluie, comme de nombreuses traditions, cela est signe de chance et de bénédiction. Profitez de l'eau de Tahiti pour développer votre relation à l'eau, précieuse et vitale. Elle est *VaiMana*, l'eau puissante et l'eau de libération. Au quotidien, utilisez les pouvoirs de l'eau en donnant des intentions à votre eau. Un verre d'eau le matin pour nettoyer, une douche le soir pour évacuer.

SE CONNECTER À SA NATURE

Nous avons tous un jardin secret comme le veut le proverbe. Avec la connexion à la nature de Tahiti, apprenez à cultiver un jardin secret mental, un lieu où vous pouvez par le pouvoir de l'esprit, vous connecter à des ressources intérieures qui vous appartiennent. Les paysages de Tahiti facilitent l'exercice... Fermez les yeux et ancrez les sensations dans votre corps. En pratiquant le *Mana*, nous apprenons à nous souvenir avec le souffle et le corps. Cette communion par l'esprit avec la nature délivre une sensation de puissance.

Trois lieux pour se connecter au *Mana* :

1. Le *Mana* lunaire et de Vénus se trouve au creux de la baie de Matavai.
2. Le *Mana* ancestral se niche au cœur de Tahiti dans la vallée de la Maroto.
3. Le *Mana* de libération se trouve dans les jardins de Vaihi.

QUELQUES NOTIONS D'AUTO-MANA

- Les 4 éléments : Vous l'aurez compris, l'eau est un élément fondateur de l'identité polynésienne. Le feu, la terre et l'air sont les trois éléments fondamentaux reliant la sagesse polynésienne aux nombreuses traditions pour lesquelles les quatre éléments sont primordiaux.
- Les animaux protecteurs : Dans la tradition polynésienne, les animaux sont des protecteurs

puissants. En invoquant leur sagesse, vous pouvez activer la guérison de votre corps.

- Le tatouage : Le tatouage est une pratique sacrée en Polynésie pour signifier un rang social, raconter une histoire sur son corps ou protéger son corps. Cet art des dieux est un moment important pour votre corps. Pour cultiver votre *Mana*, vous pouvez vous tatouer et ainsi, renforcer votre *Mana*.
- Les rites quotidiens : répéter des prières, faire brûler de l'encens, offrir des fleurs à la nature... Si nous faisons un détour à Bali, nous réalisons une unité du peuple « nésien » formée par un ensemble de pratiques où s'adresser aux différentes divinités est une manière d'honorer le *Mana* universel.





MANGER, SOUFFLE DE MANA

Notre alimentation est la première gardienne de notre santé. Pendant des siècles, les Polynésiens se sont nourris de la nature. Le lagon est leur « garde-manger » et il est riche en nutriments. Poisson, oursin, moule, bénéitier... étaient accompagnés des fruits, des racines ou encore, du célèbre fruit de l'arbre à pain. Dans son ouvrage, Christophe Serra-Mallol décrit les bases de l'alimentation ancienne qui incluait également les animaux terrestres et les oiseaux. L'alimentation était associée aux vertus de l'abondance, de la convivialité et de la quantité. Traditionnellement, le repas est un temps lent et partagé avec sa famille, ses proches ou des invités. En pratiquant le *Mana*, nous reprenons les bases de l'alimentation sociale et sacrée.



LES RACINES POUR S'ANCRER

Quand nous cherchons la connexion divine, il est essentiel d'être « ancré ». Qu'est-ce que cela signifie ? Rester accroché à la Terre. Le *Mana* est un souffle puissant qui aide à s'envoler. Notre esprit s'éloigne dans les confins de notre inconscient et des capacités exceptionnelles que nous détenons comme la télépathie ou la télétransportation. Dans la sagesse ancienne, consommer des racines était un moyen de rester ancré selon l'idée que la racine consolidait la structure de l'être... *Uru*, *Taro*, *Fe'i*, tous les végétaux qui poussent dans la terre sont à la fois des aliments bons pour la santé et pour son *Mana*.

LA LÉGENDE DE PALILA

Palila signifie « libre tel un oiseau. » Palila est un guerrier qui faisait peur et qui se nourrissait de bananes cultivées sur un site sacré. Il était connu pour posséder une force hors du commun. On racontait que si l'on détruisait son plan de bananes sacrées, sa force disparaissait. Un soir, Kama'alau et Kulaina, des faux jumeaux ont essayé de détruire son plan de bananes, ils furent transformés en pierres instantanément. Bien d'autres légendes existent sur la banane. Maui, célèbre demi-dieu, consommait des bananes au petit-déjeuner avec sa grand-mère ; la Déesse Pélé aurait vécu une incartade romantique avec un planteur de bananes ; Le Dieu Ku, dieu de la guerre était dit favorable aux offrandes de bananes ; ou encore, Kanaloa et Kana, les dieux de la création et fertilité, auraient planté des plans de bananes pour les habitants d'*Hawaii*.

INCANTATION SYMBOLIQUE DES

FRUITS ET LÉGUMES

En développant votre *Mana*, apprenez la symbolique des aliments... Saviez-vous que le poireau est l'emblème du *Pays de Galles* ! Une anecdote pour les amateurs de rugby. Manger symbolique, c'est nourrir les connaissances historiques et les valeurs attribuées aux aliments. Pour la banane, ses vertus sont multiples. Sa forme symbolise la vie reproduisant le sexe masculin, sa peau jaune protège une chair fraîche et nourrissante. La banane est associée à la fertilité et à la libération.

Découvrez le Mana de la terre sur le plateau de la Presqu'île et ressentez l'importance de l'agriculture, des cultures et du travail du sol.

PRATIQUER LE CRU ET LE CUIT

Le repas polynésien mélange subtilement cru et cuit, sucré et salé, mijoté et rôti. Le *ma'a tahiti*, le repas polynésien traditionnel allie différentes viandes, du poisson, des légumes, des fruits. Il est préparé au four traditionnel cuisant les aliments à l'étouffée. Le repas est composé de poisson cru, du thon cru mariné dans de l'eau de mer ; du poulet *fafa*, du poulet mijoté dans du lait de coco et des feuilles ressemblant à des épinards ; des racines comme le *taro*, les patates douces ; la banane plantain ; du *uru* ou fruit de l'arbre à pain ; du *pua'a chou*, du chou avec du porc et plus rarement aujourd'hui, du *pahua curry*, de la chair de bœuf épicée. Le *Mana* est un art subtil entre assimiler et séparer, mélanger et différencier. Chaque aliment nous offre vibrations et propriétés nutritives.



© Teina Kaahlynn

PENI, DESSINEZ LES COULEURS DE VOTRE ALIMENTATION

Peni pourrait se traduire par pinceau ou couleurs. Pour développer votre *Mana*, apprenez l'histoire et les secrets des couleurs... Puis appréciez un repas coloré. Nous célébrons les mets bien présentés dont la diversité visuelle et culinaire remplit déjà notre estomac. Un repas coloré est une manière de nourrir notre *Mana*, notre esprit et notre corps avec des vertus différentes symbolisées la diversité des couleurs de notre alimentation.

Succombez aux couleurs de l'alimentation au marché de Papeete, un lieu rempli du Mana des commerçants.

SE NOURRIR DE MANA

De nombreux Polynésiens s'amuse toujours quand on évoque les « mangeurs de *prana* », les personnes qui se nourrissent d'air. Cette pratique paraît incompatible avec l'amour et le respect pour le repas ou peut-être est-ce la gourmandise légendaire des Polynésiens ? Pourtant, en assistant à des rituels en honneur des divinités ou au cours de rituels pour guérir les personnes, la plupart des *tahu'a*, ceux qui officient se nourrissent peu voire pas du tout avant un soin. Ils boivent abondamment eau, thé ou jus à base de plantes pour alléger leur corps et mieux sentir les énergies... Manger léger aide à pratiquer la connexion spirituelle, un argument en faveur des effets bénéfiques du jeûne.

'ĀNAVE, LE SOUFFLE PRIMORDIAL

Comme dans les traditions asiatiques où le *prana* ou le *chi* sont des clés de bien-être, pratiquer le souffle primordial est intégré à la sagesse polynésienne. *'Ānave* se pratique avec régularité et persévérance. Aujourd'hui, avec la modernité, nous disposons d'outils simples et gratuits pour nous accompagner comme les applications de cohérence cardiaque téléchargeables sur téléphone. Quelques minutes par jour permettent de nourrir votre souffle primordial... et votre *Mana* ! Sur la côte Est, le trou du souffleur illustre cette rencontre entre l'eau, la roche et les éléments... Prenez un peu de souffle au creux de cette magnifique surprise de la nature !



DÉCOUVREZ LES RA'AU TAHITI

Les *ra'au tahiti* sont considérés comme l'ensemble des savoirs ancestraux sur les vertus médicinales des plantes. Les Polynésiens préparent régulièrement des décoctions pour se guérir de différents maux, des tendinites aux calculs biliaires en passant par les maux de tête. Pendant plusieurs décennies, ces savoirs et pratiques ont été interdits au nom de la médecine du *taote*, la médecine chimique ou la médecine des *popa'a*. Aujourd'hui, les *ra'au* reprennent leur place dans la société polynésienne. Des ouvrages et des ateliers partagent ces connaissances malgré les craintes et le caractère secret des *ra'au*. Pour expliquer cette discrétion, rappelons l'étymologie de *ra'au* qui signifierait le soin de dieu. Transmis dans un temps où les hommes étaient en harmonie avec les divinités, les plantes médicinales revêtent un statut sacré qui appelle au respect et à la foi de la personne qui reçoit le *ra'au*.



S'INITIER AUX RITES TRADITIONNELS

Le rite traditionnel le plus populaire pratiqué chaque année à l'occasion du *Heiva* est le *Umu ti*. Cette marche sur le feu est un rite de purification impressionnant et puissant qui permet à l'individu qui le pratique de se nettoyer à l'arrivée de la saison sèche. Il est ainsi protégé pour cette période difficile de limitations des ressources naturelles. Autre tradition immanquable, la célébration du lever des Pléiades ou *Matarii i ni'a* en novembre. Ce moment particulier honore l'ascension de Orion et le début de la saison d'abondance. La disparition des Pléiades en mai de chaque année annonce la disette et ouvre les festivités de *Tiurai* en préservation de la saison sèche. Bien d'autres rites existent souvent réservés aux initiés ou membres des associations culturelles de Tahiti... Une manière de s'initier est de partir à la rencontre d'un *tahu'a*.

L'AVEI'A, L'ENSEIGNEMENT SACRÉ

DU TAHU'A VA'A

'Avei'a signifie boussole. Cet enseignement ancien initiait à la navigation avec les étoiles. Vagues, courant, teintes de l'océan de jour et observation des astres la nuit ont permis aux Polynésiens de parcourir des millions de kilomètres dans tout l'océan Pacifique. Se relier à une constellation est une manière de renforcer son *Mana*... En étudiant les noms des constellations polynésiennes où se trouvent le requin ou l'hameçon de Maui, vous pourrez vous relier à leur force légendaire.

Connectez-vous à des cieux magnifiques dans les lieux reculés de la Presqu'île à Teahupoo, la voûte céleste s'expose loin des lumières de la ville... En journée, le lagon magnifique et la vague légendaire vous invite à explorer les profondeurs de votre être... Ici, c'est le Mana en terre et mer, ciel et être humain qui s'expriment.

LE POUVOIR DU SON

Pahu, Toere, Fa'atete, Tari Parau, Vivo, Ihara, Pu...
Les instruments polynésiens ensorcellent et honorent les vibrations. Ils accompagnent de leur puissance et leur lyrisme, les arts polynésiens et l'âme. Que vous soyez en quête de réveil ou d'apaisement, initiez-vous à un instrument polynésien pour vivre l'expérience du temps polynésien. Le plus connu et le plus symbolique de tous : le *Ukulele*, instrument à quatre cordes accompagne la joie de vivre ou l'*Aparima*, danse figurant le chant ou la musique.

RENCONTRER UN TAHU'A

Voici un temps mystique... Partir à la rencontre d'un *tahu'a*, d'un guérisseur. Dans l'imaginaire polynésien, les *tahu'a* ont disparu avec *Tiurai*, dernier grand guérisseur décédé au XIX^e siècle. C'est pourtant faux, de nombreux tradipraticiens vivent à Tahiti, ils ont différentes capacités. Vous pouvez trouver des guérisseurs pratiquant le massage, d'autres proposant les ra'au, d'autres capables de lire l'avenir ou les mains, d'autres enfin, ont des capacités pour ressentir les corps, libérer les esprits ou lire les âmes...

LE FEU PURIFICATEUR

Chaque année se déroule la cérémonie du feu, *Umu ti* au *Marae* de Paea. Le feu symbolise la purification, il nettoie le corps, la terre, le *Mana* de la personne. Selon les Pascuans, le rite total de purification mobilise les quatre éléments en commençant par le feu qui brûle, purifie et régénère. L'eau suit pour nettoyer et renouveler. L'air permet l'élévation et l'envoi des énergies usagées à notre univers. C'est aussi un moment d'élévation pour sa conscience. Avec cette prise de recul, l'être est prêt à retourner à la terre et planter à nouveau pour féconder un nouveau projet par exemple. Employez ce cycle quand vous vous sentez démuni ou perdu par une épreuve. Le feu vous permet de purifier, libérer et reprendre de la force pour avancer.



QUE LE MANA SOIT AVEC VOUS

Cette courte initiation au *Mana* est un combiné d'éléments simples et accessibles pour ressentir le *Mana*. Cette énergie vous appartient, elle est votre intuition. Pour continuer à la vivre, l'appeler, la pratiquer, la vibration du *Mana* mérite votre attention et votre apprentissage. Dans la Polynésie d'antan, le *Mana* ou plutôt, les connaissances et les rites de la pratique sacrée s'enseignaient, s'apprenaient et se méritaient. Traditionnellement, la saison de l'apprenti s'ouvrait avec la période de la sécheresse. L'enseignement durait trois lunaisons, trois cycles lunaires ce qui signifie que l'apprentissage s'étalait du mois de juin au mois de septembre. A partir de septembre, l'apprenti était soumis à la pratique et devait montrer ses capacités. En novembre, avec le lever des Pléiades, il pouvait prétendre à rejoindre officiellement la communauté des apprentis. Certains rejoignaient un *tahu'a* qui initiait l'apprenti aux techniques plus poussées de la sagesse traditionnelle, un enseignement long basé sur plusieurs expériences.

Aujourd'hui, pourrait-on enseigner ces arts sacrés ? Ce guide est un premier pas dans un monde riche de transmission. Ce premier pas dans le monde du *Mana* est une invitation à devenir un apprenti au quotidien du *Mana*... Un art pour réveiller votre force, votre énergie et la conscience de vous-même. Simple et limité, il est appelé à évoluer et s'approfondir avec le temps.

Que le *Mana* soit avec vous !

Lexique du Mana

Ari'i : roi, prince. Les Ari'i désignent la noblesse polynésienne. Les Ari'i étaient détenteurs d'un grand *Mana* du fait de leur position dans la société.

Ario'i : les baladins... Un groupe d'artistes pratiquant différents arts et l'art des connaissances. Ils jouent un rôle essentiel dans la transmission des valeurs de la société d'antan.

'Avei'a : la voie des étoiles, la guidance qui fait naviguer les anciens, la boussole intérieure. Connaître son *'avei'a*, c'est pratiquer l'art de l'intuition intérieure, une clé de *Mana*.

Fetia : l'étoile. Relié à notre étoile, nous pouvons nous connecter au *Mana* venu du Ciel... A vous de comprendre et accueillir votre étoile gardienne.

Heiva : les célébrations traditionnelles de la saison sèche sont un moment particulier. Solidarité, libération, créativité, rencontres... C'est un moment fort en *Mana* à vivre en juin-juillet à Tahiti.

Ho'oponopono : magnifique sagesse hawaïenne, elle signifie la pratique de la droiture, des valeurs de respect.

Huna : cette sagesse hawaïenne enseigne l'art de renouveler ses cellules, elle est une porte ouverte à la guérison par la force de la pensée et du soin apporté à son corps.

Matabiapo : les anciens comme les grands-parents.

Ra'au : les préparations traditionnelles à base de plantes sont

Tupuna : les anciens décédés ou les esprits protecteurs des défunts de sa famille.

Tahu'a : cet expert est un maître dans son art... Il a acquis son *Mana*, son aura, son charisme par le travail, la répétition et l'ouverture d'esprit.

Taurumi : massage traditionnel polynésien qui peut tantôt offrir détente, tantôt travail intense de son corps.

Va'a : la pirogue traditionnelle file sur l'eau comme une évidence... Cette force est pourtant bel et bien le résultat d'efforts, concentrations et préparation.

Le *Mana*, cette énergie sacrée, ce souffle vital, cette sensation unique de connexion... Pendant des décennies, le *Mana* a été disséqué et analysé par les plus grands auteurs des sciences sociales du monde entier. De la France à Hawaï en passant par l'Angleterre, le *Mana* a intrigué les sociologues, les anthropologues, les psychologues... En Polynésie, certains considèrent le *Mana* comme une pratique réservée aux gardiens des traditions ancestrales. Pour d'autres, le *Mana* est ouvert et accessible à ceux qui font l'effort d'apprendre à le ressentir.

Ce mini-guide partage une expérience du *Mana* appuyée sur des recherches scientifiques et plus de deux cents entretiens. Il est le fruit d'un travail collectif mené par l'association VaiHere Light Center dans quatre des cinq archipels polynésiens et à l'international (Île de Pâques, Chili, Indonésie, Etats-Unis, France, Nouvelle-Zélande). Ce mini-guide a été rédigé par Céline Hervé-Bazin, Présidente de l'Association. La mise en page par Totara Communication a été réalisée grâce au soutien du Fonds pour le Développement de la Vie Associative du Haut-Commissariat de la Polynésie. Le travail de recherche notamment en Nouvelle Zélande, en France et aux Etats-Unis a été soutenu par Air Tahiti Nui.