

# Les runes

## Qu'est ce que les runes ?

Les runes sont un **alphabet ancien**, mais pas seulement des lettres : chacune est un **symbole porteur d'un concept**, une idée fondamentale. De la même façon que le **verbe** peut être vu comme porteur d'une "énergie" — c'est-à-dire une intention, une direction, une force psychologique — chaque rune porte une **énergie symbolique** liée au concept qu'elle représente. Travailler avec les runes c'est comme travaillé avec des divinité le respect est de mise, tous comme avec chaque énergie. Il faut comprendre que chaque concept de ces runes sont aussi en nous et le faite de travaillé avec nous permet de réactivé tous ça en nous.

## Les runes et leur différent utilisations ?

### ✨ Les runes et leurs différentes utilisations

#### 🔮 1. Divination (tirage de runes)

C'est l'usage moderne le plus connu. On tire une ou plusieurs runes pour réfléchir à une situation, un état intérieur ou une décision.

#### 🧘 2. Visualisation

On se concentre sur une rune, son concept, sa forme, et on la "visualise" mentalement. Cela sert à :

- clarifier une intention
- se recentrer
- travailler une qualité intérieure (force, protection, clarté...)

C'est un outil de méditation symbolique.

#### 🗣️ 3. L'appel (nommer la rune)

Prononcer le nom d'une rune, c'est activer son concept dans l'esprit. Par exemple :

C'est une mise en résonance symbolique.

#### 👐 4. La gestuelle des mains ( mudras runiques)

Certaines pratiques modernes utilisent des positions des mains qui imitent la forme des runes. Le but est de :

- incarner physiquement le symbole
- renforcer la concentration
- associer le corps au concept

C'est comparable aux mudras dans d'autres traditions.

## 5. Le yoga runique (stadhagaldr)

On forme la rune avec tout le corps, comme une posture. Chaque posture correspond à un concept, et on la maintient pour :

- travailler une qualité intérieure
- méditer
- renforcer la présence et l'ancrage

## 6. protection et activation

Dans le cadre de la protection, certaines runes sont tracées pour ériger une barrière symbolique, renforçant la sécurité d'un lieu ou d'un talisman. Leur forme, simple mais chargée de sens, sert de canal pour focaliser l'intention de celui qui les inscrit. Pour l'activation, sont employées afin de dynamiser un objet, amplifier son rôle ou éveiller une énergie latente. Qu'elles soient gravées, dessinées ou visualisées, les runes agissent comme des clés symboliques : elles ouvrent, protègent, éveillent ou stabilisent. Leur puissance ne réside pas seulement dans le symbole, mais dans la cohérence entre le geste, la volonté et le contexte dans lequel elles sont utilisées.

# 1. Les 25 runes et leurs usages symboliques

## 1. Fehu

- **Concept : mouvement, richesse, circulation**
- **Galdr : sons en *F-V-Fe-Fehu* pour activer le mouvement**
- **Stadhagaldr : bras légèrement ouverts vers l'avant, comme pour laisser circuler**

## 2. Uruz

- **Concept : force vitale, puissance brute**
- **Galdr : *U-Uru-Uruz***
- **Stadhagaldr : posture solide, jambes ancrées, torse ouvert**

## 3. Thurisaz

- **Concept : protection, frontière, force défensive**
- **Galdr : *Th-Thu-Thuri***
- **Stadhagaldr : un bras levé en angle, comme un bouclier**

## 4. Ansuz

- **Concept : souffle, parole, inspiration**
- **Galdr : *A-An-Ansuz***
- **Stadhagaldr : bras levés en V, poitrine ouverte**

## 5. Raidoh

- Concept : chemin, mouvement juste
- Galdr : *R–Ra–Raido*
- Stadhagaldr : une jambe avancée, bras indiquant une direction

## 6. Kenaz

- Concept : lumière intérieure, compréhension
- Galdr : *K–Ka–Kenaz*
- Stadhagaldr : bras formant un angle, comme une torche

## 7. Gebo

- Concept : échange, lien, don
- Galdr : *G–Ge–Gebo*
- Stadhagaldr : bras ouverts en croix

## 8. Wunjo

- Concept : joie, harmonie
- Galdr : *W–Wu–Wunjo*
- Stadhagaldr : posture ouverte, bras légèrement relevés

## 9. Hagalaz

- Concept : rupture, transformation brutale
- Galdr : *H–Ha–Hagal*
- Stadhagaldr : posture droite, bras formant un angle brisé

## 10. Nauthiz

- Concept : nécessité, contrainte, endurance
- Galdr : *N–Na–Nauthiz*
- Stadhagaldr : bras croisés devant soi

## 11. Isa

- Concept : immobilité, concentration
- Galdr : *Iiii* (son long)
- Stadhagaldr : corps droit, bras le long du corps

## 12. Jera

- Concept : cycle, récolte, patience
- Galdr : *Je–Jera*
- Stadhagaldr : bras formant deux demi-cercles

## 13. Eihwaz

- Concept : stabilité, axe intérieur
- Galdr : *Ei–Eihwaz*
- Stadhagaldr : posture droite, bras légèrement inclinés

## 14. Perthro

- Concept : mystère, destin caché
- Galdr : *Pe–Perthro*
- Stadhagaldr : bras formant une ouverture latérale

## 15. Elhaz

- Concept : protection, vigilance
- Galdr : *Z–Elhaz–Algiz*
- Stadhagaldr : bras levés en Y

## 16. Sowilo

- Concept : lumière, réussite, direction
- Galdr : *S–So–Sowilo*
- Stadhagaldr : bras formant un zigzag ou un S stylisé

## 17. Tiwaz

- Concept : justice, volonté, droiture
- Galdr : *Ti–Tiwaz*
- Stadhagaldr : bras levé droit vers le haut

## 18. Berkano

- Concept : croissance, soin, maternité
- Galdr : *Be–Berkano*
- Stadhagaldr : bras arrondis comme une étreinte

## 19. Ehwaz

- Concept : coopération, mouvement à deux
- Galdr : *E–Eh–Ehwaz*
- Stadhagaldr : posture symétrique, bras parallèles

## 20. Mannaz

- Concept : humanité, soi conscient
- Galdr : *Ma–Mannaz*
- Stadhagaldr : bras formant un M stylisé

## 21. Laguz

- Concept : intuition, fluidité
- Galdr : *La–Laguz*
- Stadhagaldr : posture ondulante, bras en vague

## 22. Ingwaz

- Concept : germination, potentiel
- Galdr : *Ing–Ingwaz*
- Stadhagaldr : posture compacte, bras formant un losange

## 23. Dagaz

- Concept : illumination, transition
- Galdr : *Da–Dagaz*
- Stadhagaldr : bras formant deux triangles opposés

## 24. Othlaz

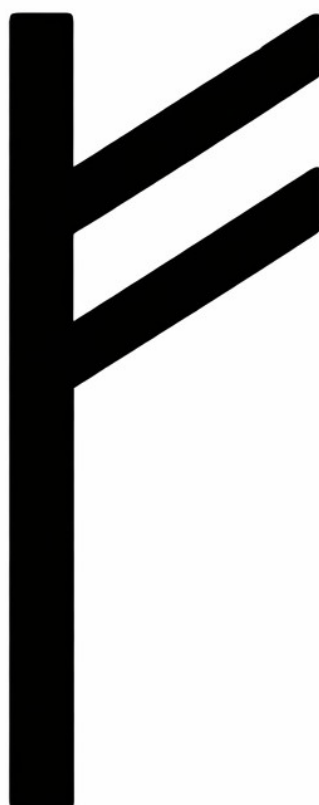
- Concept : héritage, racines, foyer
- Galdr : *O–Othala*
- Stadhagaldr : bras formant un toit

## 25. Wyrđ (rune blanche)

- Concept : le non-manifesté, le possible
- Galdr : silence ou souffle
- Stadhagaldr : posture neutre, réceptive

## Activé les runes

### Fehu



## 1. Fehu

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualisé mentalement ou l'inscrire et resté focus dessus. L'appeler rune fehu et l'accueillir en soi.

## 2. Comment pratiquer le galdr » le chant

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Féhu.
- Chante lentement : ***prononcé féhou***

**“Je te présente mes salutation rune féhu , ainsi qu’a tes énergie qui coulent en moi, je demande a ce tu te active et développe ta puissance en mon être ”. 3 fois**

- Respire profondément entre chaque chant.

## 3. La gestuelle des mains ( mudras runiques)

Pouce et annulaire rapproché parallèle, index majeur et auriculaire tourné vers le haut.

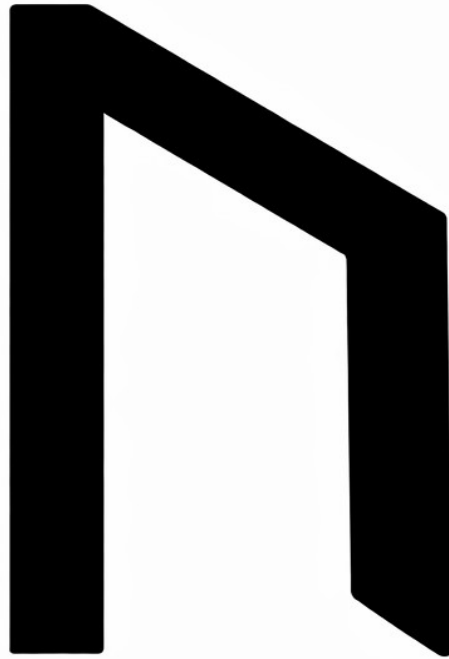
## 4. Stadhagaldr

Debout talon joints, monte les bras devant toi, les paumes des mains tournées vers le haut ; Le bras gauche est plus haut que le droit.

## 5. les énergie de Fehu

Fehu remet en mouvement l'énergie vitale et débloque ce qui stagnait. Elle active la circulation intérieure, l'élan, la motivation et la capacité à commencer quelque chose. Elle renforce le rayonnement personnel et le magnétisme naturel, ce qui aide à attirer ce dont on a besoin. Fehu stimule la confiance en sa propre valeur et la sensation d'être capable d'agir. Elle transforme les intentions en actions concrètes et favorise la manifestation dans la matière. Elle réveille le désir, la chaleur, la vitalité et la dynamique de création. En résumé, Fehu ouvre le flux, met en marche, dynamise et fait circuler l'abondance vivante.

## Uruz



## 2. Uruz

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualisé mentalement ou l'inscrire et resté focus dessus. L'appeler rune uruz et l'accueillir en soi.

### 2. Comment pratiquer le galdr » le chant

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Uruz.
- Chante lentement : *prononcé ourouz*

**“Je te présente mes salutation rune uruz , ainsi qu’a tes énergie qui coulent en moi, je demande a ce tu te développe et active ta puissance en mon être ”. 3 fois**

- Respire profondément entre chaque chant.

### **3. La gestuelle des mains ( mudras runiques)**

Main et doigts tourné vers le bas

### **4. Stadhagaldr**

Debout jambes écarté, penché vers le bas paume des mains tourné vers le sol.

### **5. Les énergie de Uruz**

Uruz active la force brute intérieure, l’endurance et la puissance vitale profonde. Elle réveille l’énergie primitive du corps, la santé, la résistance et la capacité à se relever. Uruz renforce la volonté, la détermination et la capacité à dépasser ses limites. Elle active le courage instinctif, la solidité, la stabilité et la puissance d’ancrage. Elle aide à transformer la faiblesse en force, le doute en assurance, la fragilité en puissance. Uruz reconnecte à l’instinct, à la nature sauvage intérieure et à la force de transformation physique. En résumé, Uruz réveille la force vitale, la résilience, la puissance intérieure et la capacité à se transformer.

## Thurisaz



### 3. Thurisaz

#### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualisé mentalement ou l'inscrire et resté focus dessus. L'appeler rune thurisaz et l'accueillir en soi.

#### 2. Comment pratiquer le galdr » le chant

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Thurisaz.
- Chante lentement : ***prononcé thourissaz***

**“Je te présente mes salutations rune thurisaz , ainsi qu’a tes énergie qui coulent en moi, je demande a ce tu te développe et active ta puissance en mon être ”.** 3 fois

- Respire profondément entre chaque chant.

#### 3. La gestuelle des mains ( mudras runiques)

Pouce et annulaire se touche. Les autres doigts levés

#### 4. Stadhagaldr

Debout pieds joints, Bras gauche qui forme un angle avec la mains posé sur la hanche.

#### 5. Les énergie de Thurisaz

Thurisaz active la force de protection, la capacité à repousser ce qui est nuisible et à poser des limites nettes. Elle réveille la puissance défensive, l'instinct de survie et la réaction juste face aux obstacles. Thurisaz stimule la lucidité, la vigilance et la capacité à dire non. Elle active la force intérieure qui tranche, qui coupe, qui met fin à ce qui doit cesser. Elle renforce la puissance personnelle, la maîtrise de soi et la capacité à canaliser l'énergie brute. Elle aide à transformer l'agressivité en force consciente, et le chaos en ordre intérieur. En résumé, Thurisaz active la protection, la défense, la limite, la lucidité et la force de coupure.

### **Ansuz**



## **4. Ansuz**

### **1. La visualisation**

S'installer confortablement et la visualisé mentalement ou l'inscrire et resté focus dessus. L'appeler rune ansuz et l'accueillir en soi.

### **2. Comment pratiquer le galdr » le chant**

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Ansuz.
- Chante lentement : ***prononcé ansouz***

**“Je te présente mes salutation rune ansuz , ainsi qu’a tes énergie qui coulent en moi, je demande a ce tu te développe et active ta puissance en mon être ”. 3 fois**

- Respire profondément entre chaque chant.

### **3. La gestuelle des mains ( mudras runiques)**

Pouce et annulaire se parallèle. Les autres doigts levés.

### **4. Stadhagaldr**

Debout talon joints, Bras tendu devant vers le bas, le bras gauche un peu plus bas

### **5. Les énergie de Ansuz**

Ansuz active la clarté mentale, l'inspiration et la communication juste. Elle ouvre l'esprit, rend les pensées plus fluides et aide à recevoir des idées nouvelles. Elle renforce la parole authentique, la capacité à exprimer clairement ce que l'on pense et à écouter avec discernement. Ansuz stimule l'intuition, les messages subtils, la guidance intérieure et la compréhension profonde des situations. Elle apporte sagesse, lucidité, alignement intérieur et cohérence entre pensée, émotion et énergie. Elle active aussi le souffle vital, la respiration et l'expression personnelle. En résumé, Ansuz réveille l'inspiration, la parole juste, la sagesse, l'intuition et la clarté de l'esprit.



## 5. Raidho

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualisé mentalement ou l'inscrire et resté focus dessus. L'appeler rune raidho et l'accueillir en soi.

### 2. Comment pratiquer le galdr » le chant

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Raidoh.
- Chante lentement : *prononcé raidho*

**“Je te présente mes salutation rune raidoh , ainsi qu’a tes énergie qui coulent en moi, je demande a ce tu te développe et active ta puissance en mon être ”. 3 fois**

- Respire profondément entre chaque chant.

### **3. La gestuelle des mains ( mudras runiques)**

Pouce et index de la main gauche forment un cercle, les autres doigts tournés vers le bas parallèles à la paume.

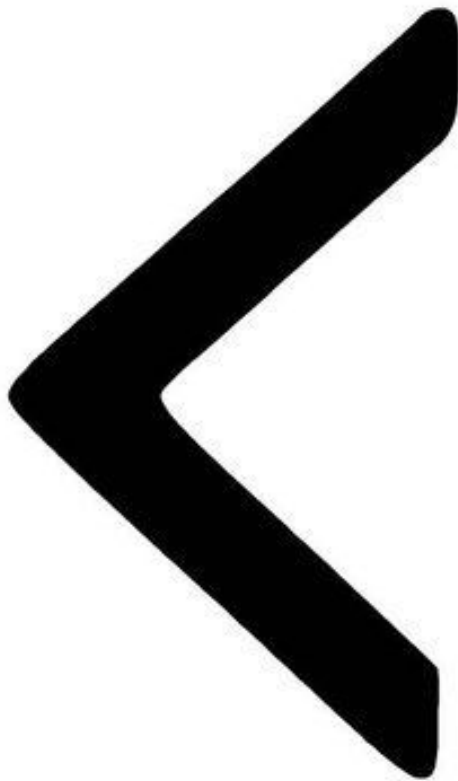
### **4. Stadhagaldr**

Debout pieds joints, bras gauche qui forme un angle avec la main posée sur la hanche et la jambe gauche tendue vers l'extérieur. Le pied soulevé l'orteil touchant le sol.

### **5. les énergies de Raido**

Raido active le mouvement juste, l'alignement intérieur et la capacité à avancer dans la bonne direction. Elle remet en ordre le chemin personnel, harmonise les choix et aide à prendre des décisions cohérentes avec soi-même. Raido stimule la progression, le voyage intérieur comme extérieur, et favorise la fluidité dans les transitions de vie. Elle renforce la maîtrise de son propre parcours, la capacité à guider sa vie et à rester centré malgré les changements. Elle apporte rythme, équilibre, coordination et sens du timing. Raido aide aussi à rétablir l'harmonie entre volonté, action et direction. En résumé, Raido active le mouvement aligné, la progression, la cohérence intérieure et la guidance personnelle.

## Kenaz



## 6. Kenaz

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualisé mentalement ou l'inscrire et resté focus dessus. L'appeler rune kenaz et l'accueillir en soi.

### 2. Comment pratiquer le galdr » le chant

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Kenaz.
- Chante lentement : *prononcé kénaz*

**“Je te présente mes salutation rune kenaz , ainsi qu'a tes énergie qui coulent en moi, je demande a ce tu active et développe ta puissance en mon être ”.** 3 fois

- Respire profondément entre chaque chant.

### **3. La gestuelle des mains ( mudras runiques)**

Les doigts tendu vers le haut, le pouce est écarté et tendu, formant un angle.

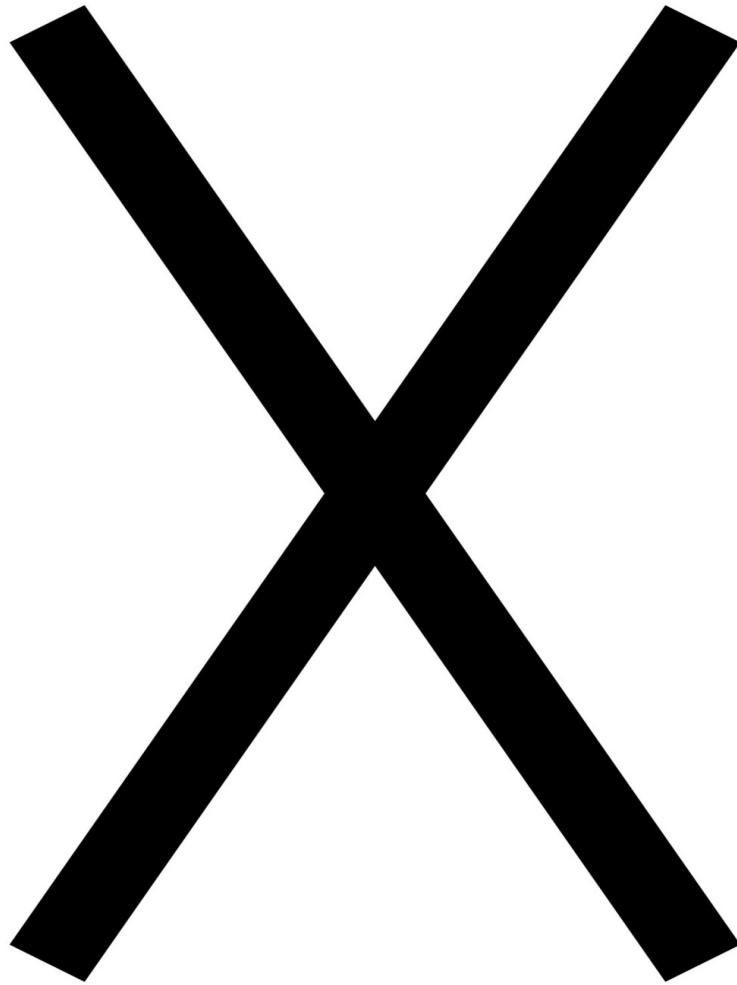
### **4. Stadhagaldr**

Debout talon joints, Bras droit et paume tourné vers le haut et bras gauche et paume tendu vers le bas.

### **5. Les énergie de Kenaz**

Kenaz active la lumière intérieure, la compréhension profonde et la capacité à éclairer ce qui était obscur. Elle réveille l'intelligence intuitive, la créativité, l'inspiration et la capacité à trouver des solutions. Kenaz stimule le feu intérieur, la passion, la motivation et la transformation personnelle. Elle aide à dissiper la confusion, à clarifier les pensées et à révéler ce qui était caché. Elle renforce la connaissance de soi, la lucidité et la capacité à voir la vérité derrière les apparences. Kenaz ouvre la voie à l'apprentissage, à la maîtrise, à l'expression créative et à la révélation intérieure. En résumé, Kenaz active la lumière, la compréhension, la créativité, la clarté et la transformation par le feu intérieur.

## Gebo



## 7. Gebo

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualisé mentalement ou l'inscrire et resté focus dessus. L'appeler rune gebo et l'accueillir en soi.

### 2. Comment pratiquer le galdr » le chant

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Gebo.
- Chante lentement : *prononcé québo*

**“Je te présente mes salutation rune gebo, ainsi qu’a tes énergies qui coulent en moi, je demande a ce tu active et développe ta puissance en mon être ”.** 3 fois

- Respire profondément entre chaque chant.

### **3. La gestuelle des mains ( mudras runiques)**

Les mains sont entrecroisé, les doigts tendu vers le haut, les paume éloigné et les pouce touche les base des index.

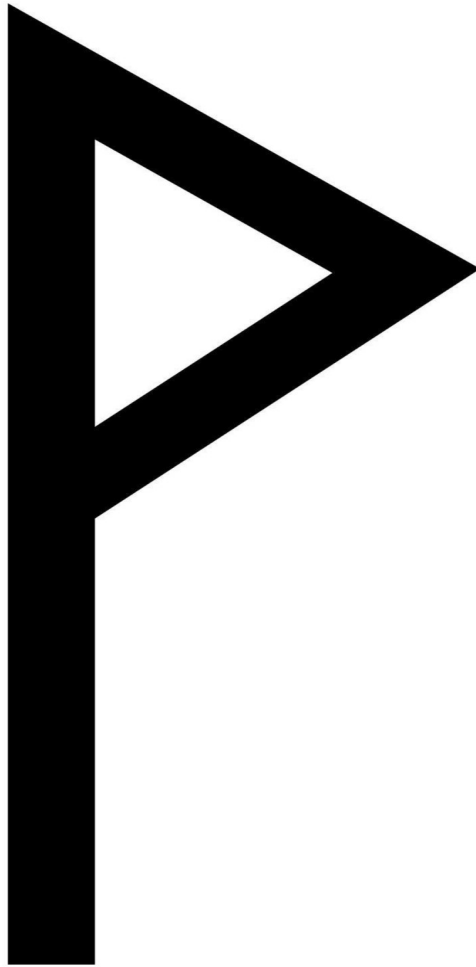
### **4. Stadhagaldr**

Jambes écarté, bras tendu vers le haut le tous de façon à formé un x.

### **5. les énergie de Gebo**

Gebo active l'harmonie, l'échange équilibré et la circulation juste entre donner et recevoir. Elle réveille la capacité à créer des liens sains, des relations équilibrées et des connexions basées sur le respect mutuel. Gebo stimule l'ouverture du cœur, la gratitude, la générosité et la reconnaissance de la valeur de l'autre. Elle aide à rétablir l'équilibre dans les interactions, à couper les échanges toxiques et à renforcer les alliances positives. Elle apporte paix, coopération, union intérieure et extérieure. Gebo active aussi l'alignement entre soi et le monde, favorisant les rencontres justes et les synchronicités. En résumé, Gebo réveille l'harmonie, l'équilibre, la relation saine, l'échange juste et l'union intérieure.

## Wunjo



## 8. Wunjo

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualisé mentalement ou l'inscrire et resté focus dessus. L'appeler rune wunjo et l'accueillir en soi.

### 2. Comment pratiquer le galdr » le chant

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune wunjo.
- Chante lentement : *prononcé wounjo*

**“Je te présente mes salutation rune wunjo , ainsi qu’a tes énergie qui coulent en moi, je demande a ce tu active et développe ta puissance en mon être ”. 3 fois**

- Respire profondément entre chaque chant.

### **3. La gestuelle des mains ( mudras runiques)**

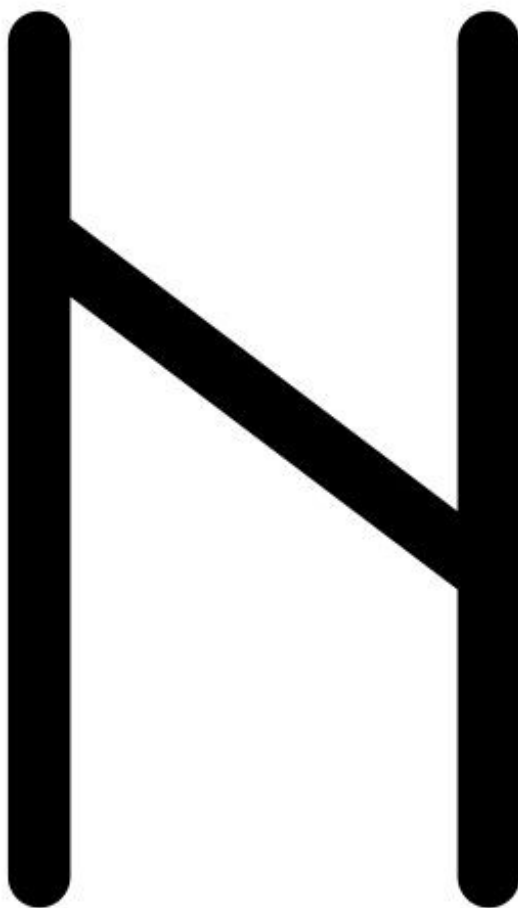
La mains tendu vers le bas, les doigts replier sur le pouce. L'index est droit et tendu vers le bas.

### **4. Stadhagaldr**

Debout les pieds joint, le bras droit le long du corps. Le bras gauche plie la mains pose sur le sommet du crane.

### **5. Les énergie de Wunjo**

Wunjo active la joie intérieure, l'harmonie émotionnelle et la sensation d'être en accord avec soi-même. Elle réveille la paix, la satisfaction, la gratitude et le bien-être profond. Wunjo dissout les tensions, apaise l'esprit et ramène la clarté émotionnelle. Elle renforce la cohésion intérieure, la confiance, l'optimisme et la capacité à ressentir la réussite. Elle favorise les relations positives, l'entente, la coopération et les moments de bonheur partagé. Wunjo aide aussi à aligner les actions avec ce qui procure de la joie authentique. En résumé, Wunjo active la joie, l'harmonie, la paix intérieure, l'optimisme et l'épanouissement émotionnel.



## 9. Hagalaz

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus.  
L'appeler : **rune Hagalaz**, et l'accueillir en soi.

### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Hagalaz.
- Chante lentement, prononcé "**Hagalaz**" (Ha-ga-laz).
- Formule 3 fois :

**« Je te présente mes salutations rune Hagalaz, ainsi qu'à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »**

- Respire profondément entre chaque chant.

### 3. La gestuelle des mains (mudras runiques)

- **Pouce et majeur se touchent paume vers le haut**, formant le point central de la rune.
- **Index, annulaire et auriculaire sont tendus**, légèrement écartés, pour représenter les deux barres verticales.
- La main forme ainsi la structure de **Hagalaz**, avec un point central et deux lignes.

On peut aussi le faire avec les deux mains :

Les paumes face à face les deux ponce se touchent et les autres doigts tourné vers le haut

### 4. Stadhagaldr

- Debout, **jambe écarté**.
- **Bras tendus vers le haut**, légèrement écartés du corps.
- Le torse reste droit, symbolisant l'axe central de la rune.
- Rester quelques instants, puis relâcher.

### 5. Les énergies de Hagalaz

Hagalaz active la rupture nécessaire, la purification et la transformation profonde. Elle réveille la force du changement inévitable, celle qui détruit les structures obsolètes pour permettre la renaissance. Hagalaz renforce la capacité à traverser les tempêtes, à accueillir le chaos comme un agent de nettoyage et à se reconstruire sur des bases plus solides. Elle aide à libérer les blocages, à dissoudre les illusions, à réinitialiser les cycles et à retrouver la clarté après la déconstruction. Elle stimule la résilience, la lucidité, la purification intérieure et la puissance de régénération. En résumé, Hagalaz active la rupture, la purification, la transformation, la libération et la renaissance.

## Nauthiz



## 10. Nauthiz

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus.  
L'appeler : **rune Nauthiz**, et l'accueillir en soi.

### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Nauthiz.
- Chante lentement, prononcé "**Na-ou-thiz**" (Nau-tiz).
- Formule 3 fois :

**« Je te présente mes salutations rune Nauthiz, ainsi qu'à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »**

- Respire profondément entre chaque chant.

### 3. La gestuelle des mains (mudras runiques)

- **Index tendu droit devant**, représentant la barre verticale.
- **Majeur légèrement incliné** vers l'index, formant la petite barre oblique de Nauthiz.
- **Pouce, annulaire et auriculaire repliés** dans la paume.
- La main forme ainsi la structure de **Nauthiz : une ligne + une barre oblique**.

On peut aussi le faire avec les deux mains :

L'index de la main droite est horizontal et croise l'index de la main gauche qui est verticale. Les autres doigts sont pliés

### 4. Stadhagaldr

- Debout, **talons joints**.
- **Le bras droit tendu vers le haut, paume vers l'avant**.
- **Le bras gauche vers le bas ainsi que la paume**

### 5. Les énergie de Nauthiz

Nauthiz active la force intérieure qui naît de la contrainte, de la nécessité et des situations difficiles. Elle réveille la capacité à tenir bon, à résister, à se recentrer et à transformer le manque en puissance. Nauthiz met en lumière ce qui bloque, ce qui doit être corrigé, ce qui demande discipline et réajustement. Elle renforce la patience, la maîtrise de soi, la lucidité face aux obstacles et la capacité à faire avec ce que l'on a. Elle aide à dépasser les frustrations, à canaliser les tensions et à trouver des solutions dans la limitation. Nauthiz transforme la pression en endurance, la difficulté en maturité et la contrainte en force intérieure. En résumé, Nauthiz active la résistance, la discipline, la lucidité, la transformation par la nécessité et la solidité intérieure.

## Isa



## 11. Isa

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus. L'appeler : **rune Isa**, et l'accueillir en soi. Laisser venir son énergie d'immobilité, de concentration, de gel intérieur.

### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Isa.
- Chante lentement, prononcé "**Iiiii-sa**" (un "i" long).
- Formule 3 fois :

**« Je te présente mes salutations rune Isa, ainsi qu'à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »**

- Respire profondément entre chaque chant.

### 3. La gestuelle des mains (mudras runiques)

- **Index tendu droit devant**, représentant la ligne verticale unique de la rune.
- **Tous les autres doigts repliés** dans la paume.
- La main forme ainsi **Isa : une seule ligne droite, simple et immobile.**

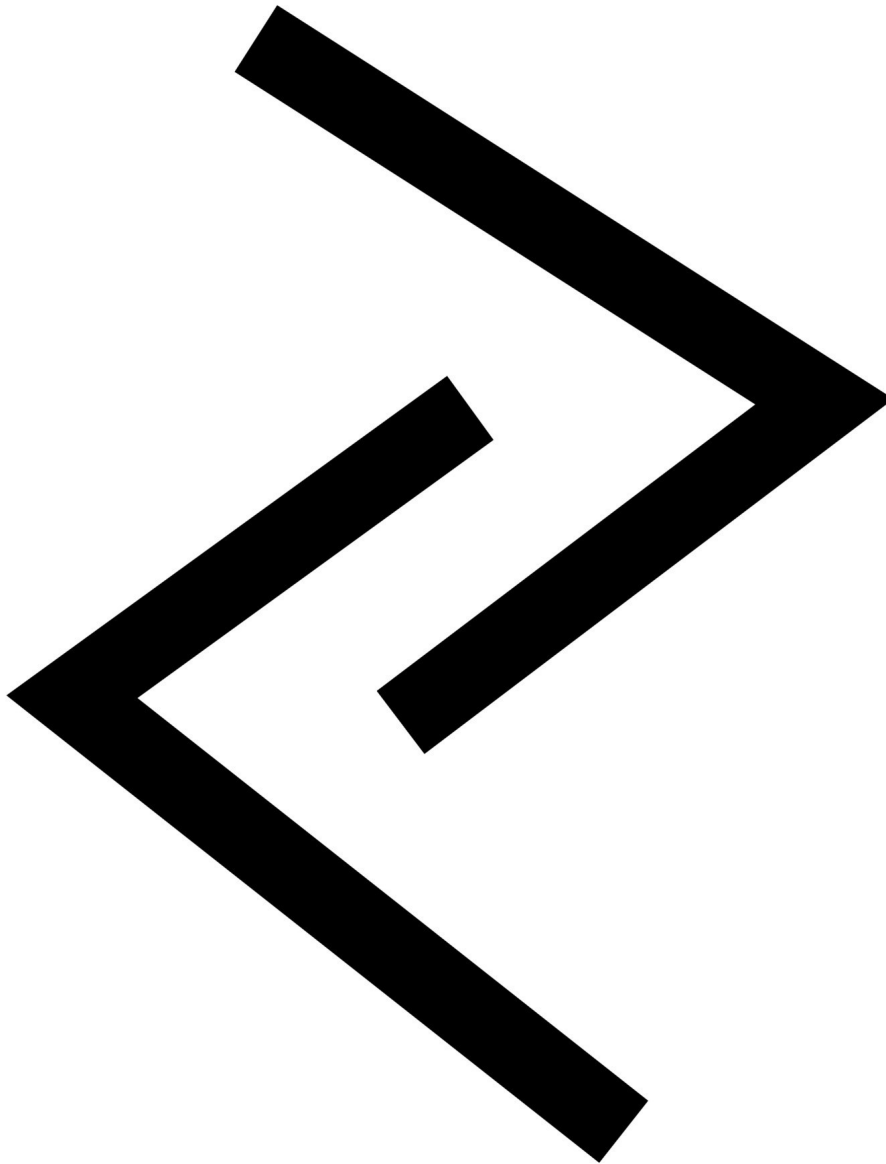
#### 4. Stadhagaldr

- Debout, **talons joints**.
- **Bras le long du corps**, parfaitement droits.
- Le corps entier devient **une ligne verticale**, immobile, concentrée.
- Rester quelques instants, puis relâcher.

#### 5. Les énergies de Isa

Isa active l'immobilité intérieure, la stabilité et la capacité à stopper ce qui doit être arrêté. Elle fige le mouvement excessif, calme les émotions, apaise le mental et ramène le contrôle là où tout allait trop vite. Isa renforce la concentration, la maîtrise de soi, la patience et la capacité à rester centré malgré les influences extérieures. Elle aide à clarifier les priorités en gelant le superflu, en révélant l'essentiel et en empêchant la dispersion. Isa apporte silence, lucidité froide, recul et solidité intérieure. Elle permet de se protéger, de se recentrer et de retrouver son axe. En résumé, Isa active l'immobilité consciente, la stabilité, la maîtrise, la clarté froide et la protection intérieure.

## Jera



## 12. Jera

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus.  
L'appeler : **rune Jera**, et l'accueillir en soi.

### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Jera.
- Chante lentement, prononcé "Yé-ra".
- Formule 3 fois :

**« Je te présente mes salutations rune Jera, ainsi qu'à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »**

- Respire profondément entre chaque chant.

### **3. La gestuelle des mains (mudras runiques)**

- **Main droite** : index et majeur forment un petit angle ouvert vers la droite.
- **Main gauche** : index et majeur forment un petit angle ouvert vers la gauche.
- Les deux mains représentent les **deux demi-cercles / cycles** de Jera.
- Les pouces et autres doigts restent repliés.

### **4. Stadhagaldr**

- Debout, **talons joints**.
- **Bras formant deux angles opposés** :
  - bras droit et paume légèrement levé vers l'avant,
  - bras gauche et paume légèrement vers l'arrière.
- Le corps représente l'axe central, les bras les deux cycles de la rune.
- Rester quelques instants, puis relâcher.

### **5. Les énergies de Jera**

Jera active le cycle naturel, la progression régulière et la récolte des efforts passés. Elle réveille la patience, la constance et la capacité à avancer étape par étape sans forcer. Jera harmonise le rythme intérieur, aide à respecter les temps de maturation et favorise les résultats qui arrivent au bon moment. Elle apporte équilibre, stabilité, croissance progressive et compréhension des cycles de la vie. Jera transforme le travail en réussite, la persévérance en récolte et le temps en allié. Elle aide à accepter les phases, à laisser mûrir ce qui doit l'être et à accueillir les fruits de ses actions. En résumé, Jera active le cycle, la patience, la croissance, la récolte et l'harmonie avec le temps.

## Eihwaz



### 13. Eihwaz

#### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus.  
L'appeler : **rune Eihwaz**, et l'accueillir en soi.

#### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Eihwaz.
- Chante lentement, prononcé "Éï-waz".
- Formule 3 fois :

**« Je te présente mes salutations rune Eihwaz, ainsi qu'à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »**

- Respire profondément entre chaque chant.

### **3. La gestuelle des mains (mudras runiques)**

- Les mains s'entrecroise, sauf les pouces et les auriculaires qui se touche.

### **4. Stadhagaldr**

Les deux bras étendu devant vers le bas, paumes vers le bas, la jambe gauche en arrière.

### **5. Les énergies de Eihwaz**

Eihwaz active la force intérieure profonde, la stabilité absolue et la capacité à traverser les épreuves sans vaciller. Elle réveille la résilience, l'endurance psychique et la solidité de l'axe intérieur.

Eihwaz aide à affronter les zones d'ombre, à dépasser les peurs et à transformer les obstacles en croissance. Elle renforce la connexion entre le conscient et l'inconscient, ouvrant l'accès à une sagesse profonde et à une intuition plus mature. Elle apporte protection, ancrage, persévérance et capacité à rester aligné même dans les moments de crise. Eihwaz stabilise, recentre, renforce et guide vers une transformation intérieure durable. En résumé, Eihwaz active la résilience, la profondeur, la protection, la transformation intérieure et la force de l'axe.

## Perthro



## 14. Perthro

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus.  
L'appeler : **rune Perthro**, et l'accueillir en soi.

### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Perthro.
- Chante lentement, prononcé "**Per-thro**".
- Formule 3 fois :

**« Je te présente mes salutations rune Perthro, ainsi qu'à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »**

- Respire profondément entre chaque chant.

### 3. La gestuelle des mains (mudras runiques)

#### Main en forme de coupe :

Les paumes jointes, pouce annulaire et auriculaire levé et se touche. L'index et le majeur sont replier.

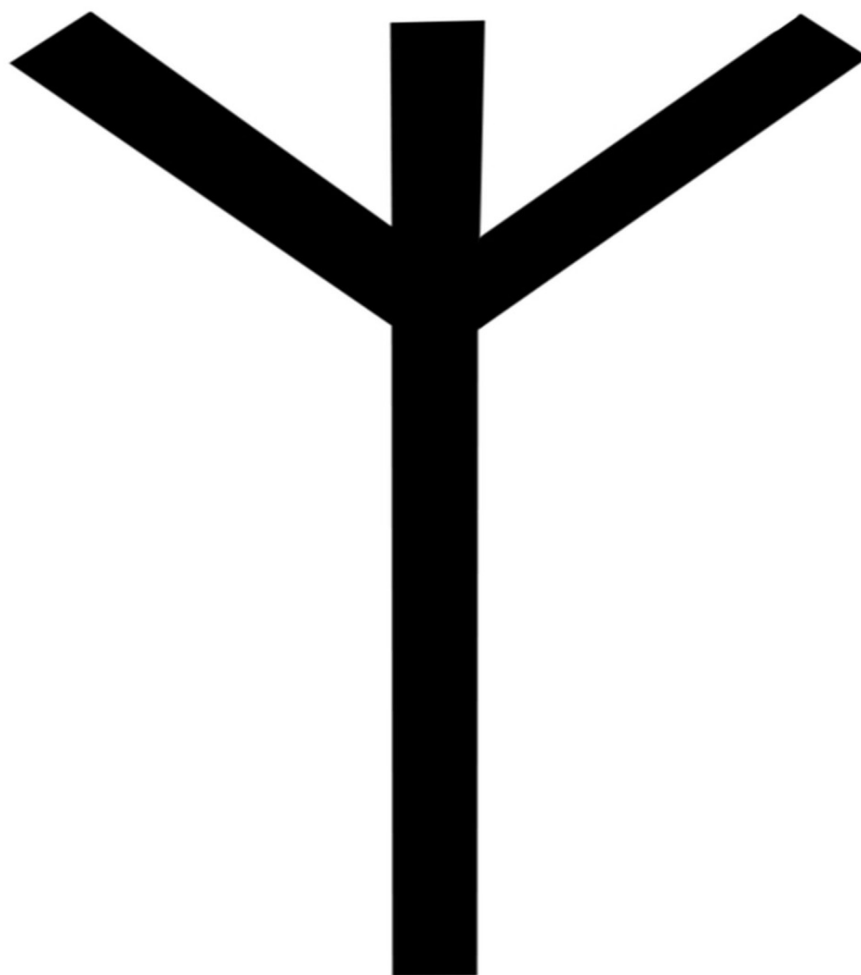
#### 4. Stadhagaldr

- Debout, **talons joints**.
- **Bras formant une ouverture** devant le ventre :
  - coudes légèrement pliés,
  - mains en forme de coupe.
- Le corps représente l'axe, les bras la forme ouverte de la rune.
- Rester quelques instants, puis relâcher.

#### 5. Les énergies de Perthro

Perthro active le mystère, le destin en mouvement et les forces cachées qui influencent notre vie. Elle réveille l'intuition profonde, la connexion aux synchronicités et la capacité à percevoir ce qui se joue derrière les apparences. Perthro stimule l'ouverture aux possibilités, le lâcher-prise, la confiance dans l'inconnu et l'acceptation des chemins imprévus. Elle aide à comprendre les cycles karmiques, à révéler les secrets intérieurs et à transformer le hasard en opportunité. Elle renforce la guidance intérieure, la lucidité subtile et la capacité à lire les signes. Perthro ouvre la porte aux révélations, aux prises de conscience et aux choix alignés avec le destin personnel. En résumé, Perthro active le mystère, l'intuition, la révélation, la transformation du destin et l'ouverture aux possibles.

**Elhaz**



## **15. Elhaz**

### **1. La visualisation**

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus.  
L'appeler : **rune Elhaz**, et l'accueillir en soi.

## 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune elhaz.
- Chante lentement, prononcé “**élhaz**”.
- Formule 3 fois :

« **Je te présente mes salutations rune élhaz, ainsi qu’à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »**

- Respire profondément entre chaque chant.

## 3. La gestuelle des mains (mudras runiques)

- **Main ouverte**, paume vers l’avant.
- **Index, majeur et annulaire levés**, légèrement écartés, formant les trois branches supérieures de la rune.
- **Pouce et auriculaire légèrement repliés**.
- La main représente ainsi **la forme protectrice d’Elhaz**.

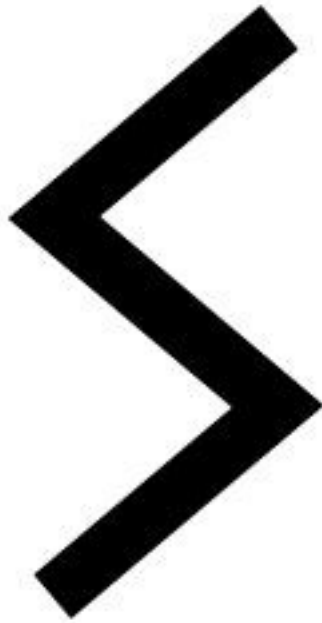
## 4. Stadhagldr

- Debout, **talons joints**.
- **Bras levés en “Y”**, légèrement ouverts.
- Les mains ouvertes vers l’avant, doigts écartés.
- Le corps représente la tige centrale, les bras les branches protectrices.
- Rester quelques instants, puis relâcher.

## 5. Les énergies de Elhaz

Elhaz active la protection instinctive, l’élévation intérieure et la connexion aux forces supérieures. Elle réveille un champ énergétique qui repousse naturellement ce qui est nuisible, tout en attirant ce qui est bénéfique. Elhaz renforce la vigilance, la clarté intuitive et la capacité à percevoir les influences extérieures avant qu’elles n’agissent. Elle élève la conscience, ouvre la guidance spirituelle et crée un axe intérieur plus lumineux et plus stable. Elle aide à maintenir une distance saine, à dire non avec force, et à rester aligné même dans un environnement chargé. Elhaz apporte sécurité, lucidité, élévation et protection active. En résumé, Elhaz active la défense instinctive, la connexion spirituelle, la clarté intuitive, l’élévation et la protection énergétique.

# Sowilo



## 16. Sowilo

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus.  
L'appeler : **rune Sowilo**, et l'accueillir en soi.

### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Sowilo.
- Chante lentement, prononcé **“So-wi-lo”**.
- Formule 3 fois :

« Je te présente mes salutations rune Sowilo, ainsi qu'à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »

- Respire profondément entre chaque chant.

### 3. La gestuelle des mains (mudras runiques)

- **Index tendu**, formant une ligne diagonale.
- **Majeur légèrement décalé**, créant la seconde diagonale.
- Les deux doigts forment ensemble la **double courbe / zigzag** de Sowilo.
- Les autres doigts repliés dans la paume.

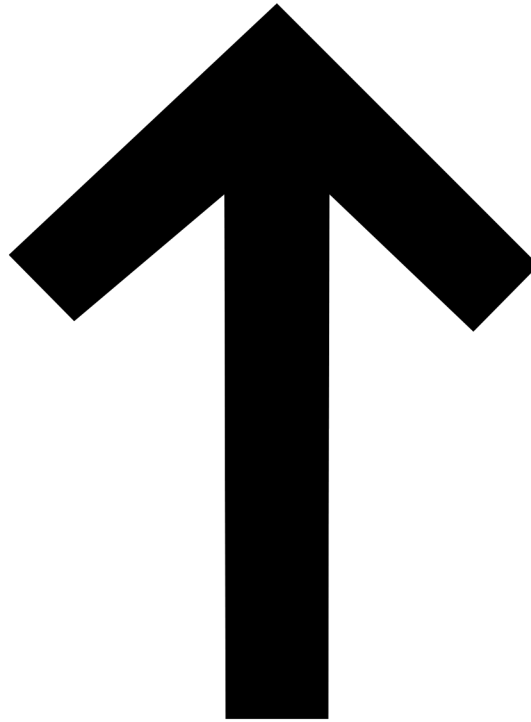
### 4. Stadhagaldr

- Debout, **talons joints**.
- **Bras droit tendu en diagonale vers le haut**.
- **Bras gauche en diagonale vers le bas**, formant un mouvement en éclair.
- Le corps représente l'axe, les bras la trajectoire lumineuse de la rune.
- Rester quelques instants, puis relâcher.

### 5. Les énergies de Sowilo

Sowilo active la lumière intérieure, la réussite, la vitalité et la puissance du soleil qui éclaire tout. Elle réveille la clarté, la confiance, l'élan positif et la capacité à voir la voie juste. Sowilo renforce la volonté, la motivation, la détermination et la capacité à atteindre ses objectifs. Elle dissipe les doutes, les zones d'ombre, les peurs et les illusions, en ramenant la vérité et la lucidité. Elle stimule l'énergie vitale, la joie, la chaleur intérieure et l'optimisme actif. Sowilo aide à rayonner, à s'affirmer, à avancer avec certitude et à manifester son plein potentiel. En résumé, Sowilo active la lumière, la réussite, la clarté, la volonté et la puissance solaire intérieure.

# Tiwaz



## 17. Tiwaz

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus. L'appeler : **rune Tiwaz**, et l'accueillir en soi. Laisser venir son énergie de justice, de droiture, de volonté dirigée.

### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Tiwaz.
- Chante lentement, prononcé **“Ti-waz”**.
- Formule 3 fois :

**« Je te présente mes salutations rune Tiwaz, ainsi qu'à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »**

- Respire profondément entre chaque chant.

### 3. La gestuelle des mains (mudras runiques)

- **Index tendu vers le haut**, représentant la flèche de Tiwaz.
- **Pouce et majeur légèrement ouverts**, formant la base de la pointe.
- **Annulaire et auriculaire repliés** dans la paume.

- La main forme ainsi **la flèche ascendante de Tiwaz**.

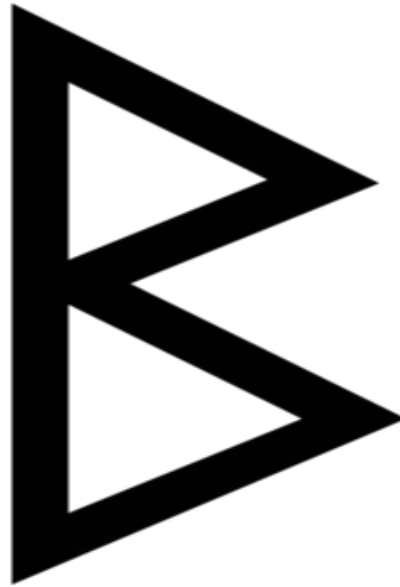
#### 4. Stadhagaldr

- Debout, **talons joints**.
- **Bras droit tendu verticalement vers le ciel**, paume vers l'avant.
- **Bras gauche le long du corps**.
- Le corps représente la tige, le bras droit la pointe de la flèche.
- Rester quelques instants, puis relâcher.

#### 5. Les énergies de Tiwaz

Tiwaz active la justice intérieure, la droiture, le courage et la capacité à agir selon ses principes les plus élevés. Elle réveille la force morale, l'honneur, la discipline et la détermination à défendre ce qui est juste. Tiwaz renforce la volonté, la clarté d'intention et la capacité à faire des choix alignés, même lorsqu'ils sont difficiles. Elle aide à trancher, à décider, à avancer sans compromis avec ses valeurs. Elle stimule la persévérance, la stratégie, la maîtrise de soi et la capacité à affronter les défis avec lucidité et intégrité. Tiwaz apporte structure, direction, force mentale et victoire par l'effort juste. En résumé, Tiwaz active la justice, le courage, la volonté, la discipline et la victoire alignée.

# Berkano



## 18. Berkano

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus. L'appeler : **rune Berkano**, et l'accueillir en soi. Laisser venir son énergie de croissance, de naissance, de protection maternelle.

### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Berkano.
- Chante lentement, prononcé "**Ber-ka-no**".
- Formule 3 fois :

**« Je te présente mes salutations rune Berkano, ainsi qu'à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »**

- Respire profondément entre chaque chant.

### 3. La gestuelle des mains (mudras runiques)

- **Deux mains en forme de demi-cercles**, paumes face à face.
- **Pouces vers le haut**, doigts arrondis, formant les deux "ventres" de Berkano.
- Les mains représentent ainsi **la double courbe protectrice** de la rune.

### 4. Stadhagaldr

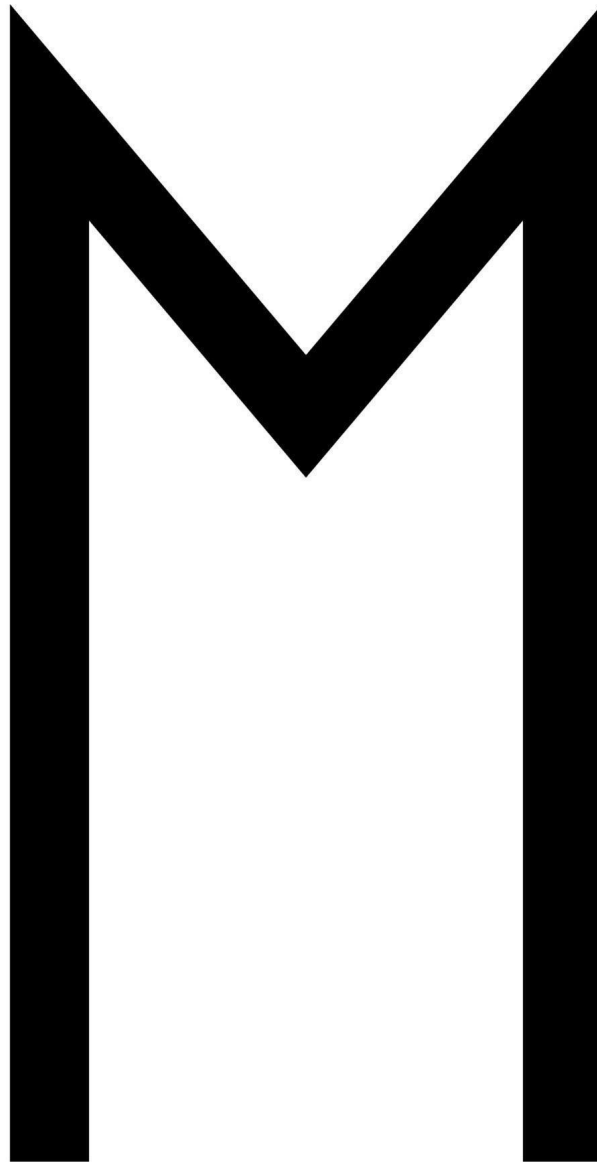
- Debout, **talons joints**.
- **Bras arrondis devant la poitrine**, comme pour entourer ou protéger.

- Les coudes légèrement ouverts, formant les deux courbes de Berkano.
- Le corps représente l'axe central.
- Rester quelques instants, puis relâcher.

## **5. Les énergies de Berkano**

Berkano active la croissance, la guérison, la douceur protectrice et la capacité à faire naître quelque chose de nouveau. Elle réveille l'énergie maternelle, la régénération, la fertilité symbolique et la protection nourricière. Berkano favorise la guérison émotionnelle, l'apaisement, la reconstruction intérieure et la capacité à prendre soin de soi comme d'un être en développement. Elle stimule la croissance progressive, la maturation, l'épanouissement et la stabilité douce. Elle aide à ancrer les projets, à créer un environnement sain, à protéger ce qui commence et à accompagner les transitions délicates. Berkano apporte chaleur, sécurité, renouveau et expansion harmonieuse. En résumé, Berkano active la guérison, la croissance, la protection, la douceur et la naissance du nouveau.

# Ehwaz



## 19. Ehwaz

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus. L'appeler : **rune Ehwaz**, et l'accueillir en soi. Laisser venir son énergie de mouvement, de coopération, d'harmonie entre deux forces.



### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Ehwaz.

- Chante lentement, prononcé “**É-waz**”.
- Formule 3 fois :

« **Je te présente mes salutations rune Ehwaz, ainsi qu’à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être.** »

- Respire profondément entre chaque chant.

### 3. La gestuelle des mains (mudras runiques)

- **Deux index tendus**, parallèles, représentant les deux lignes verticales de la rune.
- Les autres doigts repliés dans les paumes.
- Les deux mains côte à côte symbolisent **la dualité harmonieuse d’Ehwaz**.

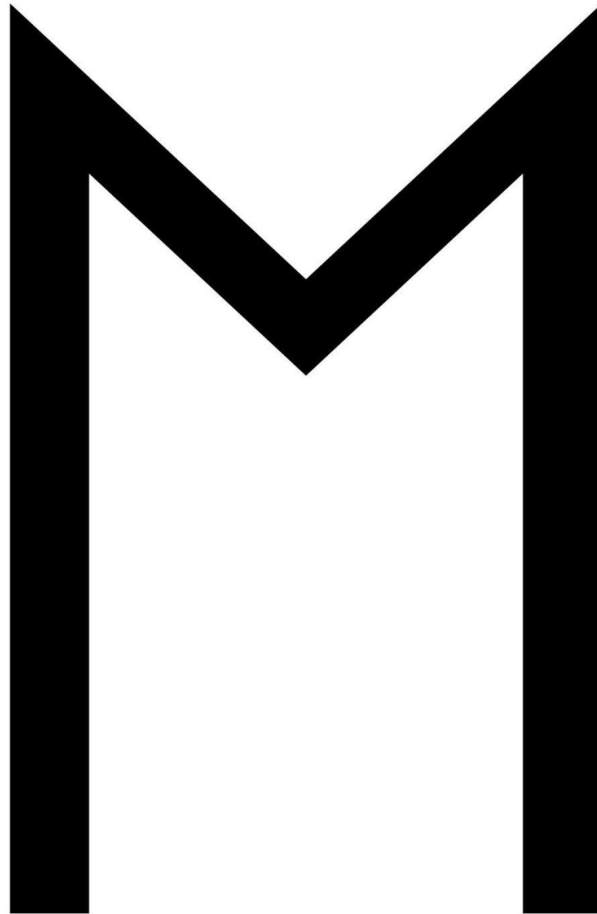
### 4. Stadhagaldr

- Debout, **talons joints**.
- **Bras tendus vers le bas**, légèrement écartés du corps.
- Les deux bras restent **parallèles**, comme les deux piliers de la rune.
- Le corps représente l’axe central entre les deux forces.
- Rester quelques instants, puis relâcher.

### 5. Les énergies de Ehwaz

Ehwaz active le mouvement harmonieux, la coopération, la confiance et la progression fluide vers un objectif commun. Elle réveille la capacité à avancer avec stabilité, à s’adapter aux changements et à collaborer avec les forces qui nous accompagnent, qu’elles soient humaines, intérieures ou spirituelles. Ehwaz renforce la loyauté, la fiabilité, l’endurance et la capacité à maintenir un rythme régulier sans s’épuiser. Elle aide à dépasser les blocages, à fluidifier les transitions et à instaurer un partenariat équilibré entre volonté personnelle et guidance intérieure. Elle apporte soutien, synchronisation, alignement et dynamique positive. En résumé, Ehwaz active la coopération, la confiance, le mouvement fluide, la progression et l’harmonie dans l’avancée.

# Mannaz



## 20. Mannaz

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus.

L'appeler : **rune Mannaz**, et l'accueillir en soi. Laisser venir son énergie d'humanité, de conscience de soi, d'équilibre intérieur.

### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Mannaz.
- Chante lentement, prononcé "**Man-naz**".
- Formule 3 fois :

**« Je te présente mes salutations rune Mannaz, ainsi qu'à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »**

- Respire profondément entre chaque chant.

### **3. La gestuelle des mains (mudras runiques)**

- **Deux mains formant un M :**
  - index et majeur de chaque main légèrement ouverts,
  - pouces repliés,
  - les deux mains rapprochées pour créer la forme.
- Le mudra représente **la structure humaine et symétrique de Mannaz.**

### **4. Stadhagaldr**

- Debout, **talons joints.**
- **Bras levés**, formant un M :
  - coudes ouverts,
  - avant-bras inclinés vers l'intérieur.
- Le corps représente l'axe central, les bras la structure de Mannaz.
- Rester quelques instants, puis relâcher.

### **5. Les énergies de Mannaz**

Mannaz active la conscience humaine, l'identité profonde et la capacité à se comprendre avec lucidité. Elle réveille l'introspection, l'auto-analyse, la maturité mentale et la compréhension de ses propres mécanismes intérieurs. Mannaz renforce l'équilibre entre raison et intuition, la capacité à se positionner clairement et à agir en accord avec son essence. Elle aide à dépasser les illusions sur soi, à reconnaître ses forces comme ses failles, et à évoluer vers une version plus cohérente et plus authentique de soi-même. Elle stimule la pensée structurée, la clarté intérieure, la responsabilité personnelle et la capacité à interagir avec les autres depuis un centre solide. En résumé, Mannaz active la conscience de soi, l'identité profonde, la lucidité intérieure, la maturité et l'alignement personnel.

# Laguz



## 21. Laguz

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus. L'appeler : **rune Laguz**, et l'accueillir en soi. Laisser venir son énergie de fluidité, d'intuition, de circulation intérieure.

### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Laguz.
- Chante lentement, prononcé "**La-gouz**".
- Formule 3 fois :

**« Je te présente mes salutations rune Laguz, ainsi qu'à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »**

- Respire profondément entre chaque chant.

### 3. La gestuelle des mains (mudras runiques)

- **Index tendu vers le bas**, légèrement incliné, représentant la branche descendante de Laguz.
- **Majeur légèrement courbé**, suivant la forme fluide de la rune.
- Les autres doigts repliés dans la paume.

- La main symbolise **le flux descendant et intuitif de Laguz**.

#### 4. Stadhagaldr

- Debout, **talons joints**.
- **Bras droit tendu en diagonale vers le bas**, représentant la ligne principale.
- **Bras gauche légèrement plié**, suivant une courbe douce.
- Le corps reste droit, comme le tronc d'un arbre au bord de l'eau.
- Rester quelques instants, puis relâcher.

#### 5. Les énergies de Laguz

Laguz active le flux émotionnel, l'intuition profonde, la sensibilité et la capacité à se laisser porter par le mouvement naturel des choses. Elle réveille la fluidité intérieure, l'écoute subtile, la réceptivité et la connexion aux forces inconscientes. Laguz renforce la capacité à ressentir, à percevoir les nuances, à suivre le courant juste plutôt que de forcer. Elle aide à dissoudre les blocages, à purifier les émotions, à libérer ce qui stagne et à retrouver un rythme organique. Elle stimule l'imagination, la créativité intuitive, la guérison émotionnelle et l'adaptation souple aux changements. Laguz apporte douceur, profondeur, guidance intérieure et circulation harmonieuse. En résumé, Laguz active l'intuition, la fluidité, la guérison émotionnelle, la sensibilité et le mouvement naturel de la vie.

# Ingwaz



## 22. Ingwaz

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus.

L'appeler : **rune Ingwaz**, et l'accueillir en soi. Laisser venir son énergie de gestation, de potentiel, de complétude intérieure.

### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Ingwaz.
- Chante lentement, prononcé "**In-g-waz**".
- Formule 3 fois :

**« Je te présente mes salutations rune Ingwaz, ainsi qu'à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »**

- Respire profondément entre chaque chant.

### 3. La gestuelle des mains (mudras runiques)

- **Deux mains en forme de losange :**
  - pouces se touchent,
  - index se touchent,
  - formant un **œuf énergétique**, symbole d'Ingwaz.
- Les autres doigts repliés.
- Le mudra représente **le potentiel contenu et protégé**.

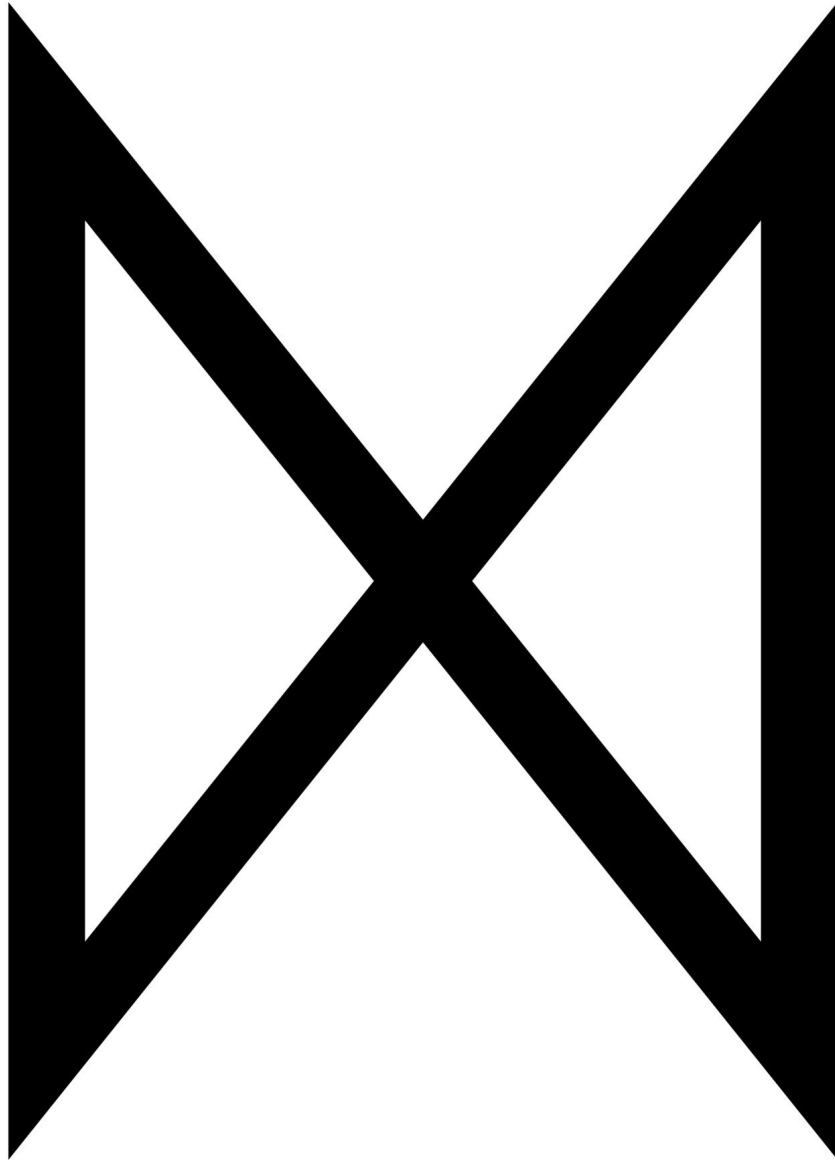
### 4. Stadhagaldr

- Debout, **talons joints**.
- **Mains en losange** devant le bas-ventre (centre de création).
- Coudes légèrement ouverts.
- Le corps représente l'axe, les mains le noyau d'énergie d'Ingwaz.
- Rester quelques instants, puis relâcher.

### 5. Les énergies de Ingwaz

Ingwaz active la gestation intérieure, la maturation silencieuse et la puissance contenue qui prépare une transformation imminente. Elle réveille la stabilité profonde, la cohérence, la consolidation et la capacité à rassembler ses forces avant un passage important. Ingwaz renforce l'ancrage, la sécurité intérieure, la patience fertile et la confiance dans ce qui se construit à l'intérieur avant de se manifester à l'extérieur. Elle aide à clôturer un cycle, à intégrer ce qui doit l'être, à se recentrer et à préparer une naissance symbolique. Elle stimule la créativité latente, la force tranquille, la croissance interne et l'émergence d'un potentiel prêt à éclore. En résumé, Ingwaz active la maturation, la stabilité, la gestation, la consolidation et la préparation d'un renouveau puissant.

# Dagaz



## 23. Dagaz

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus. L'appeler : **rune Dagaz**, et l'accueillir en soi. Laisser venir son énergie de transformation, d'illumination, de passage d'un état à un autre.

### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Dagaz.

- Chante lentement, prononcé “**Dag-az**”.
- Formule 3 fois :

**« Je te présente mes salutations rune Dagaz, ainsi qu’à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »**

- Respire profondément entre chaque chant.

### **3. La gestuelle des mains (mudras runiques)**

- **Deux index tendus**, formant un X devant toi.
- Les autres doigts repliés dans les paumes.
- Les deux index croisés représentent **la forme centrale de Dagaz**, symbole du passage et de l’équilibre entre deux mondes.

### **4. Stadhagaldr**

- Debout, **talons joints**.
- **Bras croisés devant la poitrine**, formant un X.
- Les mains ouvertes ou légèrement fermées selon ton confort.
- Le corps représente l’axe, les bras la transformation de Dagaz.
- Rester quelques instants, puis relâcher.

### **5. Les énergies de Dagaz**

Dagaz active la transformation lumineuse, le passage d’un état à un autre et l’éveil soudain qui change tout. Elle réveille la clarté totale, la révélation, l’expansion de conscience et la capacité à voir ce qui était invisible jusque-là. Dagaz renforce l’élan positif, l’ouverture, la confiance dans le changement et la capacité à accueillir une nouvelle phase de vie. Elle aide à dépasser les anciennes limites, à sortir de l’obscurité, à franchir un seuil intérieur et à entrer dans un cycle plus vaste et plus lumineux. Elle stimule la lucidité, la joie, l’optimisme, la compréhension profonde et la transformation irréversible. En résumé, Dagaz active l’éveil, la métamorphose, la clarté totale, l’ouverture et le passage vers un nouveau niveau d’être.

# Othalaz



## 24. Othalaz

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou l'inscrire et rester focus dessus.  
L'appeler : **rune Othalaz**, et l'accueillir en soi.



### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Othalaz.
- Chante lentement, prononcé **“O-tha-laz”**.
- Formule 3 fois :

**« Je te présente mes salutations rune Othalaz, ainsi qu'à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »**

- Respire profondément entre chaque chant.

### 3. La gestuelle des mains (mudras runiques)

- **Deux mains formant un losange**, mais plus large qu'Ingwaz :
  - pouces se touchent,

- index se touchent,
- les mains légèrement ouvertes vers l'extérieur.
- Les autres doigts repliés.
- Le mudra représente **la maison, l'enclos, la protection d'Othala.**

#### 4. Stadhagaldr

- Debout, **talons joints.**
- **Bras levés**, formant un losange au-dessus de la tête.
- Coudes ouverts, posture stable.
- Le corps représente l'axe, les bras la structure protectrice d'Othala.
- Rester quelques instants, puis relâcher.

#### 5. Les énergies de Othala

Othala active l'héritage intérieur, la transmission, l'enracinement et la connexion à ce qui constitue la base profonde de l'être. Elle réveille la mémoire ancestrale, la stabilité, la continuité et la conscience de ce qui nous appartient en propre, au-delà des circonstances. Othala renforce l'identité héritée, la protection du territoire intérieur, la légitimité et la capacité à préserver ce qui est précieux. Elle aide à clôturer un cycle, à récupérer ce qui nous revient, à purifier l'espace personnel et à établir des fondations solides pour l'avenir. Elle stimule la sagesse ancienne, la cohérence, la sécurité et la construction durable. En résumé, Othala active l'héritage, l'enracinement, la protection du domaine intérieur, la continuité et la fondation d'un espace stable et sacré.

## Wyrd

## 25. Wyrd

### 1. La visualisation

S'installer confortablement et la visualiser mentalement ou écrire son nom **Wyrd** et rester focus dessus. L'appeler : **rune Wyrd**, et l'accueillir en soi.

### 2. Comment pratiquer le galdr (chant runique)

- Choisis un moment calme.
- Visualise la rune Wyrd (ou le mot Wyrd dans le vide).
- Chante lentement, prononcé "**Ou-ird**" (Wird).
- Formule 3 fois :

**« Je te présente mes salutations rune Wyrd, ainsi qu'à tes énergies qui coulent en moi. Je demande à ce que tu actives et développes ta puissance en mon être. »**

- Respire profondément entre chaque chant.

### 3. La gestuelle des mains (mudras runiques)

- **Paumes ouvertes vers le haut**, à hauteur du bas-ventre ou du plexus.
- **Doigts détendus, légèrement écartés**, comme pour recevoir quelque chose d'invisible.
- Les mains représentent **le vide disponible**, l'accueil de tout ce qui peut advenir.

### 4. Stadhagaldr

- Debout, **talons joints**.
- **Bras le long du corps**, paumes tournées vers l'avant.
- Le corps droit, immobile, simplement présent.
- Aucune forme spécifique : la posture symbolise **l'ouverture totale au destin et au potentiel**.
- Rester quelques instants, puis relâcher.

### 5. Les énergies de Wyrđ

Wyrđ active le vide fertile, le potentiel pur et la trame invisible qui relie tous les événements. Elle réveille la conscience du destin en mouvement, la compréhension que tout est possible et que rien n'est encore fixé. Wyrđ renforce l'ouverture, la disponibilité intérieure, l'accueil de l'inattendu et la capacité à laisser l'univers réorganiser les chemins. Elle aide à se détacher des attentes rigides, à entrer dans un état de présence totale et à percevoir les possibilités qui n'existaient pas encore. Elle stimule la création spontanée, la synchronicité, la dissolution des limites anciennes et l'émergence de nouvelles lignes de réalité. En résumé, Wyrđ active le potentiel, le destin, le vide créateur, l'ouverture totale et la liberté des possibles.