

## « 50 nuances d'hypnose »

### Libido et sexualité

Je vous propose de vous installer tranquillement, confortablement pour ce temps qui vous est maintenant entièrement consacré.

Je vous invite à ce que votre corps soit dans une position allongée, de sorte que vous vous laissiez être au contact du support qui vous soutient.

Que vous ayez le moins à faire, vous laisser aller, pour permettre à votre inconscient de travailler aujourd'hui sur un sujet extrêmement intéressant, important pour vous.

Vous pourriez laisser toutes les suggestions, être intégrées à tous les niveaux inconscients.

Ces suggestions porteront sur la manière, pour vous à partir d'aujourd'hui, de faciliter les sensations, le désir, l'éveil de la sensualité. Peut-être lever un voile sur vos inhibitions sexuelles ou peut-être simplement, pour rendre un peu plus fluide, un peu plus évident le contact corporel avec vous-même et avec l'autre.

Alors, laissez-vous déposer votre corps maintenant sur le matelas, sur le canapé, le sol peut-être, peu importe. N'hésitez pas à vous

couvrir si vous en avez besoin pour garder une bonne chaleur, une bonne température.

Quand cela sera bon pour vous, vous pourriez laisser vos yeux se fermer, alors que vous maintenez encore probablement le contact avec ce qui est présent en ce moment autour de vous, comme tous ces sons peut être, que vous percevez à l'extérieur sans que vous ayez besoin d'analyser, d'identifier. Vous pouvez simplement reconnaître la présence de tous ces sons.

Vous ramenez votre attention sur ce qui est présent, maintenant, dans la pièce où vous vous trouvez, avec peut-être d'autres sons : une musique subtile et ma voix qui vous accompagne.

Ma voix qui est là toujours pour veiller au déroulement harmonieux de cette séance, de sorte que tout se passe bien, que vous vous sentiez en sécurité.

Après tout, l'inconscient sait très bien ce qui est bon pour vous. Si la moindre de mes suggestions ne vous convenait pas, l'inconscient ne l'entendrait pas ou simplement, il vous couperait de ce que je dis. Peut-être même que vous pourriez rester éveillé ou vous endormir, comme vous le souhaitez ça n'a pas d'importance.

Ce que je sais simplement, c'est que vous pouvez compter sur ma

voix pour vous assurer une présence bienveillante.

Vous pouvez déjà amorcer un temps de lâcher-prise, parce que c'est peut-être ça au fond, une des clés du plaisir sexuel. Cette capacité à lâcher le contrôle et être juste à l'écoute de vos sensations, des sensations de l'autre.

Tout devient alors un peu plus comme une danse, lorsque les énergies de l'un et de l'autre se rejoignent.

Aujourd'hui c'est vous, qui êtes là en ce moment même à m'écouter. Alors, je vous propose de prendre quelques profondes inspirations et d'expirer lentement par la bouche, comme pour déposer encore et encore et davantage votre corps. Continuez comme ça, c'est très bien.

Quelques respirations lentes, profondes et peut-être même qu'il y a des soupirs, des souffles de détente, de bien-être.

Vous pouvez laisser les choses se faire, simplement être.

Il n'y a en ce moment personne à satisfaire. Rien d'autre à faire que d'être à l'écoute des sensations que vous pouvez ressentir, comme lorsque vous respirez de cette manière-là, en prenant le temps d'accueillir ce qui est bon pour vous, comme quand vous respirez de cette manière-là.

À chaque expiration, le corps s'enfonce un peu plus dans la matière, du support qui vous porte, un peu plus lourd peut-être. De plus en plus lourd, agréablement lourd.

Puis, vous allez faire quelque chose peut-être d'assez inhabituel pour vous. Vous allez imaginer que vous respirez à différents endroits de votre corps.

Vous pouvez imaginer qu'il s'agit de respirer à travers différents centres d'énergie et le premier est tout en bas. Pour simplifier, on va dire qu'il est situé dans les organes sexuels.

Vous allez imaginer que votre souffle se pose à cet endroit. Que vous inspirez et vous expirez par les organes. Juste un va-et-vient de mouvement de souffle.

Ce n'est peut-être pas facile, alors faites comme si en ce moment, vous étiez en train de respirer par les organes sexuels et vous laissez en même temps venir à votre esprit l'image d'un grand champ de coquelicots, ou la lave d'un volcan, ou un panier garni de cerises, ou encore les feuilles de l'érable rouge, et peut-être tellement d'autres objets ou d'images de cette couleur.

Et vous inspirez l'énergie de la couleur rouge.

Vous expirez et vous inspirez de nouveau cette énergie, cette couleur qui se diffuse dans vos organes sexuels.

Et puis, c'est comme si l'énergie de votre respiration, montait à l'intérieur de vous-même, dans votre colonne vertébrale peut-être.

Maintenant votre attention se place en dessous de votre nombril. De la même manière, vous continuez à respirer tranquillement de façon tout à fait naturelle, à cet endroit-là de votre corps : dans le « haras », c'est le centre du masculin ou du féminin sacré. Vous mettez toute votre conscience, dans le souffle à cet endroit.

De la même manière, vous pouvez laisser venir à votre esprit, l'image des oranges ou un grand verre de jus de fruit frais, ou une multitude de fleurs orange, ou peut-être encore tellement d'autres images de cette couleur.

Vous inspirez l'énergie de la couleur orange. Vous laissez diffuser toute cette couleur qui se déverse sous votre nombril à chaque inspiration davantage.

Votre souffle monte encore et il se place maintenant au niveau de votre plexus solaire. Portez-y votre attention.

Vous pouvez même amplifier un peu votre souffle à cet endroit-là, pour venir détendre votre diaphragme davantage. Sans forcer, tout tranquillement.

Maintenant c'est l'énergie de la couleur jaune qui va se poser ici. La couleur du soleil, des tournesols, toutes ces petites fleurs jaunes comme des boutons d'or.

Vous inspirez l'énergie de la couleur jaune. Vous la laissez, de la même manière, envahir complètement votre plexus solaire.

Commencez peut-être aussi à ressentir ce qui se passe pour vous. Des sensations que vous pouvez accueillir sans aucune forme de jugement, sans aucune critique.

C'est bon de respirer en toute conscience et de laisser le souffle continuer son chemin à travers le corps, pour se poser maintenant au niveau de votre cœur.

Toute votre attention se place sur une inspiration, une expiration et des cycles du souffle naturels au niveau de votre cœur.

Vous laissez se diffuser l'énergie de la couleur verte, celle de l'herbe, des prairies, des feuillages et de tout ce qui peut venir à

vosre esprit de la couleur verte.

Laissez-la se propager à cet endroit, peut-être que cela glisse dans vos épaules, de vos bras jusque dans vos mains.

Laissez le souffle vous y aider sans rien faire d'autre.

Maintenant c'est une sorte d'énergie vitale qui poursuit sa route au niveau de votre gorge, comme un souffle au niveau de la gorge.

Votre imagination vous amène à visualiser toute une série de sources de couleur bleue, d'images : l'eau, le ciel... et d'autres possibilités.

Et puis, votre conscience se place désormais entre vos sourcils, comme si vous respirez à cet endroit. Une pulsation de souffle entre vos sourcils.

Puis c'est le bleu foncé qui se présente à vous, se déverse par cet endroit, se diffuse, comme les fonds sous-marins, les hautes couches atmosphériques.

Enfin, placez votre attention au sommet de votre tête, au niveau des fontanelles.

Et, vous inspirez et vous soufflez l'énergie de la couleur violette. C'est une couleur un peu plus mystérieuse qui défile devant vos yeux : peut-être des fleurs, des objets, des images... Une source lumineuse de couleur violette qui se place au sommet de votre tête.

Je vous invite à ce que nous reprenions ensemble, tout ce voyage du souffle à travers le corps. En commençant par le bas au niveau des organes sexuels et la couleur rouge.

Puis sous votre nombril, la couleur orange, au plexus solaire le jaune. Le souffle au niveau du cœur est de la couleur verte, votre gorge respire le bleu. Le souffle entre les sourcils respire avec la couleur bleu foncé. Maintenant le sommet de votre tête respire avec du violet.

C'est comme une colonne d'air, qui part de cet endroit en bas du tronc jusqu'au sommet de votre tête, comme un va-et-vient de souffle à travers tout le haut de votre corps.

Sentez cette circulation libre d'énergie, de souffle. Peut-être que cela demandera encore un peu d'entraînement. C'est bon déjà que vous puissiez être connecté à cela, à cette conscience de votre souffle de vie, de votre énergie vitale.



On retrouve cela dans tellement de culture. Le « Ch'i » (Qi) par exemple en Chine, le « Ki » au Japon, le « Prāna » en Inde et tellement d'autres endroits pour parler de l'énergie du souffle. L'énergie de vie circule à travers vous, dans votre corps déposé maintenant, agréablement à l'endroit où il est.

Vous pouvez peut-être repérer à quel point, il s'est davantage détendu ou qu'il est en train de le faire, sans même que vous n'en ayez vraiment conscience.

Votre corps se pose et vous êtes bien ancré, bien enraciné, bien au contact avec la terre, avec le sol, posé dans votre corps.

Je ne sais pas si les sensations que vous percevez maintenant sont un peu différentes à droite ou à gauche.

C'est peut-être plus en haut de votre corps que vous ressentez ces différences ou en bas, ou bien tout l'inverse. Peut-être que tout se mélange, tout se confond.

Vous pouvez aussi simplement prendre plaisir à vous laisser glisser davantage à l'intérieur de vous-même parce que c'est aussi un temps de pause.

Vous pouvez laisser votre corps se relaxer, se régénérer en étant

de moins en plus détendu.

Vous pouvez décider de ne pas entrer en transe maintenant.

N'entrez pas en transe maintenant, ne vivez pas ce grand relâchement si confortable, comme quand il n'y a plus rien à faire.

Lorsqu'il y a juste à expérimenter ce lâcher-prise, aussi profond que la profondeur de votre laisser aller. Permettre à chacun de vos muscles de récupérer, parce que chaque muscle qui se détend, entraîne la détente des autres muscles jusqu'à ce que l'ensemble soit bien relâché pour que chaque organe en profite.

Chaque nerf et chaque cellule, ainsi que tous les liquides contenus dans votre corps, de l'eau majoritairement, sont maintenant comme la surface d'un lac limpide. Là il y a une barque où votre conscience se place et se laisse aller à la dérive. Encore un peu plus loin. Voilà comme ça, c'est bien.

Votre inconscient est de plus en plus accessible, accessible à toutes formes de suggestions hypnotiques que vous pourrez entendre, parce que nous allons stimuler encore votre inconscient, à propos d'un sujet vraiment important pour vous, puisque vous écoutez encore cette séance.

Vous pouvez d'ailleurs choisir de ne pas écouter, parce qu'on peut entendre sans entendre, tout comme vous pouvez voir sans voir, ou ressentir sans ressentir, toutes ces choses que ma voix propose.

Parce que, j'aimerais maintenant que vous fassiez revenir à votre esprit, une sensation particulière ou bien que vous l'inventiez de toutes pièces, parce que l'inconscient ne fera pas la différence.

J'aimerais que vous imaginiez que, on vous touche maintenant d'une manière très respectueuse et juste une main. Posez là quelque part sur votre corps, avec toute la confiance que cela nécessite, de pouvoir vous laisser toucher là.

Prenez votre temps, jusqu'à ce que réellement vous puissiez commencer à ressentir cette sensation d'une main posée à cet endroit-là de votre corps.

C'est l'expression d'une reconnaissance, la reconnaissance de votre être, toute la gratitude pour ce qu'il a de magnifique. Un geste d'affection, peut-être un geste d'expression, d'une attirance ou d'un désir peut-être.

À travers cette sensation ou cette image, je vous invite vraiment à autoriser l'expression de vos propres désirs, de vos propres attirances, ou même de vos propres fantasmes, qui sont

l'expression d'une partie de vous-même, parfois refoulée devant la nécessité de contrôler, ou parce que ce n'est pas acceptable pour vous.

Vous pouvez aujourd'hui, si cela est bon pour vous, continuer à vous autoriser les sensations provoquées par cette main, peut-être une sensation de chaleur, ou une sensation de considération, de respect.

Vous laissez votre inconscient déplacer cette sensation sur votre corps. Peut-être que vous pouvez un peu choisir, juste vous suggérer à vous-même ce que vous aimeriez de cette chaleur, ou une sensation douce, peut-être comme une plume que l'on glisse sur le corps.

Est-ce que c'est plutôt comme un effleurage d'une main, ou encore une main appuyant davantage la peau.

Peut-être que d'autres sensations apparaissent ou d'autres images. Des sensations de plaisir.

Votre respiration continue à participer à cette exploration des sens, comme une forme de relâchement. Peut-être que la détente de votre corps participe également à cette danse organique. Peut-être déjà, une forme d'excitation parfois peut se présenter à vous.

En prenant plaisir à votre propre bien-être, vous allez pouvoir le partager à l'autre et vivre cette danse à deux.

Des énergies qui communiquent se transmettent, parce que vous ne faites que la moitié du chemin et l'autre fait la moitié du chemin également, jusqu'à un point de rencontre.

Vous pouvez vous laisser immerger totalement. Peut-être votre esprit peut vagabonder maintenant.

C'est sûrement amusant de laisser-faire, de permettre à votre esprit inconscient de s'intéresser à un des désirs que vous pouvez avoir, ou un de vos fantasmes. Quelques choses que vous pourriez vraiment apprécier. Je ne sais pas de quoi il peut s'agir.

Vous pouvez peut-être imaginer que vous faites l'amour dans un endroit insolite, tout en continuant à percevoir toutes ses différentes textures : la douceur de la peau, la chaleur, peut-être la moiteur, les courbes du corps, d'autres textures comme les cheveux, ou entendre des mots chuchotés à votre oreille, des soupirs de plaisir, des parfums, des odeurs.

Peut-être que vous pourriez prendre plaisir à accueillir tous ces cadeaux de votre inconscient qui, en ce moment, vous renvoie des images. Ou alors, c'est votre imagination qui vagabonde dans un

souffle qui s'accélère ou d'une excitation croissante, je ne sais pas et ça n'a pas d'importance. Accueillez ce qui est là, dans un bon moment, rien que pour vous.

Peut-être qu'il y a encore d'autres expériences qui se dessinent. Peut-être des expériences plus passionnées, plus érotiques, pourquoi pas même des images sexuelles excitantes, qui peuvent absorber votre esprit maintenant.

Au fond, c'est amusant parce que on parle depuis tout à l'heure de lâcher-prise et vous pouvez en même temps vous rendre compte que vous avez le contrôle sur votre propre plaisir, en étant vous-même acteur (ou actrice) de votre propre désir pour éveiller celui de l'autre.

Votre inconscient vous permet de vagabonder aussi dans le monde des rêves de la nuit. Tous ces rêves que vous allez faire cette nuit, ou la nuit prochaine, ou la nuit d'après. Il se pourrait bien, que ses rêves impliquent des personnes, ou des personnages, des partenaires.

Vous pourriez presque observer l'intimité de certaines scènes, des scènes érotiques, parce qu'après tout, c'est quelque chose d'assez commun d'avoir des rêves érotiques.

Pourtant, je me demande si vous seriez en mesure d'en raconter un récent. C'est un phénomène naturel.

Alors, la nuit prochaine ou la nuit d'après, ou encore celle d'après, il se pourrait que vous puissiez permettre à ce travail de se faire, pour augmenter votre désir sexuel.

Un rêve très stimulant, un rêve, dont vous vous souviendrez pour vous permettre de savourer quelque chose, sentir quelque chose.

Je ne sais pas quoi, mais ce sont des rêves très excitants de façon à permettre à votre inconscient, d'opérer tous les réglages nécessaires pour augmenter le niveau de votre désir, le niveau de l'attirance et de votre capacité à laisser faire, à toucher comme à vous laisser toucher.

Ces rêves érotiques, parfois très amusants, peuvent éveiller les chauds désirs pour le sexe et du plaisir, que vous pouvez tirer de cette expérience, de sorte que chaque jour, chaque semaine, chaque mois, vous puissiez continuer à progresser, à prendre davantage de plaisir, à être surpris, (surprise) de vos capacités à toucher, à embrasser sans aucune notion de performance, parce que ça n'a aucune importance.

La sexualité, et ces rêves érotiques, c'est du pur plaisir, tout comme

en ce moment où c'est le temps du rêve éveillé, dans cet espace de temps où on est entre le rêve et la réalité.

Il peut être tout à fait possible de ressentir un effet excitant, qui va peut-être persister un petit moment, alors que vous n'avez pas besoin d'en faire quoi que ce soit en ce moment.

Je vous propose de faire comme si, un instant, vous pouviez faire une pause et vous observez de l'extérieur.

J'aimerais que vous puissiez observer à quel point cette personne qui est là aujourd'hui, installée dans cet endroit, sur ce support, semble paisible et en même temps apprécie de vivre ce moment entre le rêve et la réalité.

A quel point cette personne, semble détendue, comme on peut se sentir si détendu après avoir fait l'amour. Le corps est si relâché, que l'esprit vagabonde encore, dans les diverses planètes du plaisir. Le souffle peut être encore un peu rapide.

Si vous revenez dans votre propre corps, prenez le temps de sentir toutes les sensations présentes, qu'elles soient ou non agréables.

C'est déjà une forme de lâcher-prise de pouvoir accueillir tout ça, des sensations de détente pendant ce moment, rien que pour vous et en ralentissant le temps.



C'est du temps pour vous-même, alors que vous vous laissez plonger encore un peu plus, dans une transe encore un peu plus profonde.

Voilà, un peu plus loin.

Dans une transe aussi profonde que la profondeur de votre laisser-aller, pour imaginer que nous allons-nous rendre maintenant dans la salle des contrôles de votre corps.

C'est à partir de cet endroit, que vous prenez les commandes : la manière dont votre corps bouge, dont vous respirez, dont vous pensez les choses. C'est une grande pièce peut être située dans votre tête.

Votre inconscient vous amène dans cette grande pièce remplie d'écrans, de manettes, de boutons, des cadrans avec des aiguilles. Il y a des panneaux au-dessus de chaque tableau de contrôle. C'est là d'où est contrôlé votre métabolisme.

Il y a un endroit de la pièce où il est possible de régler la puissance de votre libido, de votre désir.

J'aimerais que vous alliez dans cet endroit de la pièce. Que vous regardiez l'écran où est indiqué le niveau de votre libido.

Cela ressemble à un cadran qui va de zéro à cent. Cent pour cent

d'un côté, zéro de l'autre. Dans une zone rouge.

Regardez aujourd'hui sur quel chiffre est positionnée l'aiguille.

Puis, vous allez chercher la commande qui gère ce niveau de libido, de désir. C'est peut-être un levier, une manette, je ne sais pas.

Vous allez manipuler, tourner, activer ces instruments, jusqu'à ce que vous puissiez voir le niveau de l'aiguille monter en direction du cent pour cent.

C'est important que ce soit lent, que vous voyez l'aiguille monter tranquillement, lentement, partant de l'endroit où elle était tout à l'heure.

Elle commence à monter.

Vous allez la laisser monter, jusqu'à l'endroit désiré parce que c'est vous, qui choisissez au fond jusqu'où l'aiguille va monter, pour que cela soit bon pour vous. Vous laissez faire. Voilà, c'est très bien.

Puis, vous allez juste à votre droite, où il y a un autre tableau de commande qui gère la confiance en vous-même, l'affirmation de vous, l'estime de vous.

Trois aiguilles, trois commandes, trois boutons sur lesquels vous appuyez maintenant, pour que ces trois niveaux augmentent et se mettent dans une zone verte, à l'extrémité du cadran.

Les aiguilles montent lentement. Elles montent encore pour se situer à l'extrémité du cadran. Voilà, c'est très bien et c'est bien pour aujourd'hui ...

Alors, vous allez pouvoir quitter cette salle de contrôle. Reprendre le chemin inverse par où vous êtes passé tout à l'heure.

Vous allez retrouver la sensation de votre corps posé là, à nouveau sur ce support.

Vous pourrez peut-être gagner encore en relâchement.

Relâchez la tête, les épaules, les bras, les avant-bras, les mains, tout le haut de votre corps, le thorax, l'abdomen, la taille... tout se détend encore, les hanches, les cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles, les talons.

Tout est fluide. Tout est calme. Toute l'énergie de votre corps circule sans aucune contrainte, de manière agréable.

Laissez-vous porter et laissez l'énergie du souffle, vous bercer un moment dans un va-et-vient subtil et agréable.

C'est un lent bercement de votre souffle.

Pendant que vous vous laissez bercer, votre inconscient enregistre toutes ces suggestions, pour vous restituer celles qui sont les plus utiles, les plus adaptées.

C'est peut-être dans votre manière de penser les choses, que cela va changer à présent, ou c'est dans ce que vous allez faire. Des choses qui étaient là et qui peuvent se faire à présent. Je ne sais pas. Laissez faire.

Absolument rien à faire, tout cela se fait tout seul, sans même que vous ayez besoin d'y penser.

Tranquillement, vous allez à nouveau orienter votre conscience, dans ce qui est présent dans la pièce, comme si votre regard s'oriente à nouveau vers l'extérieur, pour reprendre conscience de la pièce, des murs, du sol, du plafond, tous les bruits environnants, ainsi que tous les bruits extérieurs, qui vous ramènent à cette réalité du monde extérieur avec lequel, vous vous reliez tranquillement tout en maintenant cette belle présence à vous-même, à votre corps, à votre souffle.

Vous pouvez vous relier à l'extérieur, tout en restant bien à l'intérieur de vous-même, dans une belle connexion, une belle relation à ce que vous ressentez, peut-être à ce que vous éprouvez. Ma voix vous accompagne maintenant pour vous ramener dans le

présent.

Prenez soin de vous éveiller tranquillement, de commencer à bouger votre corps, jusqu'à ce que celui-ci exprime peut-être, un désir de s'étirer, de bayer.

Vous savez comment faire pour vous laisser revenir complètement vers le monde extérieur.

C'est à travers ces mouvements, votre souffle aussi qui peut s'amplifier pour regagner en tonicité en dynamisme.

Voilà, je vous laisse encore quelques instants, de sorte que vous puissiez faire cela tranquillement.

C'est vraiment bon de prendre le temps aussi pour vous, de vous laisser revenir complètement jusqu'à ce que vous ouvriez les yeux.

Continuez à faire ça. « Ca » étant de revenir à vous, ici et maintenant.