

« Stimuler l'énergie de vie (Chakras) »

Energétique

L'hypnose est un outils à notre disposition pour nous aider à une amélioration de soi, pour nous conduire à un état de transe et un état en même temps de pleine conscience de ce qui se passe à l'intérieur de manière beaucoup plus subtile sur le plan sensitif.

Alors cette séance va travailler sur le souffle, va travailler sur la conscience de cette colonne d'air, de cette énergie qui passe à travers notre colonne vertébrale partant de notre bassin jusqu'au sommet de la tête.

Donc, installez-vous confortablement.

L'idée, c'est peut-être de trouver une posture assise ou semi assise, confortable, parce que nous allons travailler dans la conscience de ce qui se passe dans notre corps et pas nécessairement d'aller vivre un des état de transe très profonde où on ne sentirait plus grand-chose.

L'idée, c'est de sentir, de vivre ce qui se passe dans le moment présent.

Alors comme vous serez peut-être parti parfois dans des transes, vous pouvez fermer les yeux. Vous pouvez vous couper vraiment de l'image extérieure. Vous pouvez aussi rester vraiment bien en présence avec vous aussi.

Dans la posture où vous êtes, Vous pouvez, si c'est le plus confortable pour vous, poser vos bras sur les accoudoirs ou sur vos cuisses.

Vous laissez votre respiration se faire vraiment très naturellement, spontanément. Ne changez rien dans un premier temps. Posez-vous déjà là, comme ça.

Déjà c'est bon de pouvoir se poser comme ça, pour un temps rien que pour vous, un temps un petit peu à l'écart du monde, où vous avez décidé dans cette posture et à travers votre présence ici aujourd'hui, de peu à peu lâcher la structure, de relâcher votre corps.

Déjà sur chaque expiration, vous allez prendre l'intention, prendre conscience que vous allez relâcher un peu l'ensemble votre corps, sans nécessairement chercher à faire quoi que ce soit de précis.

Juste mettez de l'intention sur le fait qu'à chaque expiration, votre corps se pose.

Chaque expiration amène le corps à rentrer un peu plus en contact avec les différents endroits sur lequel il repose.

Mettez-y de la conscience, comme si à chaque expire, vous soupirez.

Vous pouvez même laissez faire les sons s'il y en a besoin.
Ajoutez des soupirs et posez-vous.

Laissez le corps se relâcher davantage. Laissez-le entrer en contact avec les différents supports sur laquelle il repose.

Presque comme si, vous cherchez à marquer une empreinte, comme si le corps cherchait à s'alourdir.

Ce que je vais vous proposer aussi, c'est que, sur une dizaine de respiration qui vont venir, tout en gardant ce rythme assez lent, vous allez mettre en place une respiration circulaire, c'est-à-dire que vous n'allez faire aucune pause entre l'inspire et l'expire.

À chaque fin d'expiration, tout de suite vous reprenez une inspiration. Et quand l'inspiration est arrivée en haut, tout de suite vous expirez.

Vraiment lentement, l'idée, ce n'est pas de provoquer des états de transe importants, c'est vraiment de créer un peu de circularité dans le souffle.

Lâchez bien l'expire ;

Relâchez l'expire encore ;

Encore une ou deux fois ;

Et lâchez vraiment cette dernière, profondément, totalement.

Et vous reprenez votre cycle un peu plus habituel de respiration.

Sentez ce que ça fait à l'intérieur de vous cette circulation circulaire, laissez émerger le vivant dans vous-même.

Voilà l'accueil d'autres sensations, peut-être que ça tourne un petit peu.

Alors soyez bien installé.

Imaginez bien tous ces endroits du bas du corps, comme des petites racines qui sortent des pieds, qui viennent s'ancrer, s'enraciner à la terre.

On est dans un travail de pleine conscience et branché à la terre.

Sentez un petit peu ce que ça fait à l'intérieur de vous.

Est-ce que ça crée de l'ouverture ?

Est-ce que ça crée des espaces un peu plus amples ?

Est-ce que la cage thoracique a un peu tendance à s'ouvrir davantage ?

Est-ce que c'est confortable ou pas confortable ?

Accueillez tout.

Ce sont peut-être même des choses où habituellement vous auriez tendance à laisser votre critique intérieure se manifester. C'est celui qui dit par exemple « je n'y arrive pas », « ça fait mal », « c'est désagréable ».

Soyez capable d'accueillir tout ça. Restez vraiment bien en relation avec toutes les sensations que ce souffle peut procurer.

Puis, nous allons faire un petit tour du propriétaire.

Pendant ce temps, j'aimerais vraiment que vous mettiez toute votre conscience dans chaque endroit de votre corps que je vais nommer et que, vous mesuriez l'intensité de la détente qu'il y a.

Si vous estimez que vous pouvez gagner en détente, aidez-vous de vos expirations pour aller installer la sensation de relaxation.

Nous allons commencer par le sommet de notre tête. Je vais employer le « nous » comme pour que, cette expérience puisse se faire ensemble.

Au sommet de notre tête, nous allons imaginer que quelque chose de très confortable se dépose.

Juste pour sentir un petit contact subtil, agréable au sommet de la tête, qui pourrait être le début d'une vague de relaxation qui va se répandre dans le corps.

Mais pour l'instant, restons encore reliés à cette sensation au sommet de la tête, juste pour laisser se détendre notre cuir chevelu, de laisser se relaxer aussi notre cerveau que nous pouvons imaginer comme un muscle.

Sur chaque expiration, ce muscle va se relâcher.

N'hésitez pas à y mettre des soupirs, y mettre un peu d'engagement, un peu d'énergie dans l'expire, pour venir décontracter toutes les circonvolutions de notre cerveau.

Et puis, nous allons aussi laisser se détendre notre front.

Laissez-le se lisser, comme si un massage délicat venait lisser la peau.

En lissant notre front, il y a aussi un certain nombre de pensées qui vont pouvoir vraiment se détendre, elles aussi, se relâcher et peut-être même s'évanouir.

Nous allons aussi pouvoir ressentir nos tempes se décontracter.

Commençons à laisser vraiment tout le haut de notre visage, rechercher son propre espace de détente, son propre rythme, juste en y mettant de la présence.

On peut aussi mettre de la présence également dans nos yeux.

Nous allons vraiment laisser nos yeux se déposer sur des petits coussins confortables, pour relâcher les muscles situés autour des globes oculaires à l'arrière des yeux.

Nous pouvons peut-être nous laisser nous abandonner dans cette sensation si agréable quand les yeux eux-mêmes s'abandonnent à la détente.

Laissons les muscles de nos joues se relâcher, à la fois la surface extérieure des joues, qui est en relation avec le monde extérieur et puis tout l'intérieur des joues, en relation avec notre bouche et le monde intérieur.

Peut-être même que la bouche va s'entrouvrir un peu, pour aussi aider à relâcher les muscles des mâchoires.

Aussi, des zones de tension sont perceptibles dans les muscles des mâchoires, dans les muscles des yeux ou quelque part dans notre visage, comme si on pouvait augmenter l'intensité de relaxation, aller un peu plus loin, nous laisser un peu glisser davantage, dans la détente de notre visage.

C'est comme si nous faisons une sorte de photographie sensitive de notre visage par rapport à tout à l'heure.

Peut-être pourrions-nous ressentir à quel point c'est maintenant plus relâché, plus agréable, plus détendu.

Nous pourrions même augmenter l'intensité de cette détente d'au moins cinq fois, de mieux en mieux, de plus en plus relâché.

Nous allons déjà pouvoir ressentir comme une sensation vraiment différente, comme si nous étions là et en même temps un peu ailleurs.

Ce sont déjà des états d'hypnose, plus ou moins légers, comme si nous pouvions ressentir notre corps ici et là-bas.

Nous allons aussi continuer ce petit tour de notre corps, pour continuer vraiment à le relaxer le plus profondément possible.

Pour ça, laissons aussi les muscles de notre cou, de notre gorge se détendre.

(Si) votre tête (est appuyée sur un support), laissez là vraiment se poser, se laisser aller si elle ne l'est pas déjà, allons au minimum des tensions nécessaires pour maintenir la tête dans son axe vertical.

Tout le reste, c'est de l'énergie superflue. C'est de l'énergie que nous allons économiser pour plus tard.

Alors, recherchons aussi à lâcher tous ses muscles qui sont là,

dans notre cou, dans notre nuque aussi, allons au minimum de tensions nécessaires et de relâchez le reste.

Procédez toujours à nos expirations pour aller au minimum de tensions, dans les trapèzes aussi et allez chercher vraiment la détente des trapèzes, des épaules.

S'il y a besoin, n'hésitez pas à corriger la position de vos mains et de vos avant-bras, pour laisser complètement les bras peser, en tout cas, autant que cela soit possible aujourd'hui pour vous.

Laissons agir nos bras comme des poids, pour venir tirer les épaules vers le bas et déloger vraiment toutes les tensions dans les trapèzes.

Relâchons complètement nos bras, nos coudes, nos avant-bras, nos mains, jusqu'au bout des doigts, jusqu'au bout des ongles.

Il n'y a plus rien à faire en ce moment, il n'y a personne à satisfaire. Juste prendre plaisir à rencontrer nos états intérieurs, rencontrer nos détentes, rencontrer notre souffle.

Ce souffle, qui va aussi nous permettre de relâcher la cage thoracique, à l'avant et à l'arrière, dans le haut du dos.

Peut-être portez-vous un peu votre attention, sur les muscles qui sont situés autour des omoplates, mettez-y un peu d'air, un peu de souffle.

Relâchez, expirez.

Pour venir détendre cette région, portez une attention particulière sur le point qui est situé entre les omoplates, relâchez-le vraiment.

Voilà, comme ça.

Laissez se déverser cette vague qui a pris naissance dans le visage, laissez-la couler, glisser vers le bas dans votre poitrine, dans votre cage thoracique, dans votre dos.

Laissez-la glisser dans tous les muscles du dos.

Cette respiration à l'avant aussi, permet d'ouvrir la cage thoracique vers l'avant et aussi sur les côtés. À chaque inspiration, laissez-vous sentir ça, ce mouvement d'amplitude de la cage thoracique.

L'inspire se repositionne à l'expire comme un mouvement d'assouplissement.

À nouveau, ce que je vous propose, c'est un temps de respiration

lente et circulaire, sans pause entre l'inspire et l'expire et relâchez-vous bien aux expirations.

Mettez la conscience dans votre cage thoracique, faire ça une dizaine de fois, pas plus.

Relâchez bien l'expire.

Laissez-vous glisser un peu plus.

Relâchez bien une dernière fois l'expire.

Laissez faire ensuite votre souffle habituel.

Portez votre conscience dans votre cage thoracique, dans votre ventre aussi, à toute cette structure du buste.

Sentez ce que cela fait pour vous ce souffle.

Laissez-vous accueillir toutes formes de sensations nouvelles, quelles qu'elles soient dans le présent, être capables d'accueillir toutes sortes de sensations ; des sensations dans le buste, ça peut être aussi parfois dans vos mains, dans vos bras, qui peuvent faire des petits picotements ou des engourdissements agréables, des choses subtiles ou peut-être il n'y a rien.

Ça n'a pas d'importance.

Soyez à l'accueil de ça.

Peut-être que dans votre tête aussi, il se passe des sensations différentes ou pas. Je ne sais pas. Soyez attentif, soyez réceptif, curieux. C'est vraiment bien.

Et puis, dans votre ventre, il y a aussi tout ce brassage d'air, il y a le diaphragme qui s'abaisse à chacune de vos expirations. C'est un muscle.

Le diaphragme quand il inspire, il pousse un peu les organes vers le bas.

À plusieurs reprises, nous venons là d'activer un peu la pompe diaphragmatique, qui peut générer aussi des sensations dans les organes contenus dans notre ventre.

Des organes qui s'assouplissent, qui peuvent lâcher aussi leurs tensions.

À chaque inspiration, sentez comme ça peut venir aussi masser, comme ça peut venir caresser les organes. C'est très subtil, c'est très délicat bien sûr, mais c'est une réalité aussi. Juste pour venir

déloger toutes les tensions inutiles encore contenues dans nos organes, qui ont tellement besoin que l'on prenne soin d'eux.

Plus vous prenez soin de relaxer les organes, plus vous allez renvoyer un message de relaxation vers votre cerveau, parce qu'il y a du dialogue neuronal qui se fait entre les deux endroits.

Puis, descendez aussi encore un peu d'un étage et laissons-nous visiter notre bassin de quelque manière, qu'il soit déposé à l'endroit où vous êtes.

Laissons notre conscience, circuler dans chaque espace du bassin, dans les creux, dans tous les endroits. C'est comme cette vague qui descend depuis tout à l'heure et puis, qui vient nettoyer toutes les tensions de notre bassin, toutes les mémoires usées.

Laissons relâcher nos fessiers, nos organes sexuels.

Relâchez.

Et puis cette vague va glisser dans les cuisses, pour venir détendre tous les muscles des cuisses, avec une attention vraiment particulière sur l'intérieur des cuisses, les muscles subtils profonds.

Relâchez encore davantage avec l'expiration.

Puis, nous pouvons aussi détendre nos genoux, nos mollets, nos chevilles, les talons, la plante des pieds, le dessus des pieds jusqu'aux orteils.

Laissons se relâcher complètement nos jambes.

Et ensuite, je vous propose aussi, que nous reprenions contact avec l'ensemble de notre corps juste pour venir percevoir, sentir, ressentir, de quelle manière nous avons pu gagner en détente, de quelle manière tout cela est profondément agréable, relaxant.

Laissons-nous aussi porter, par l'endroit où nous sommes installés, parce qu'il y a tous ces points de contact du corps avec le fauteuil, ou l'endroit où vous êtes qui vous soutient, qui vous porte.

Laissons-nous porter quelques instants en confiance dans cet endroit.

Peut-être même, que ce sont des sensations de lourdeur qui vont vraiment arriver, s'investir dans cette expérience, comme si le corps devenait lourd maintenant, de plus en plus lourd, agréablement lourd.

Lourd de sensations agréables comme allégé de tracas, des soucis,

des inconforts et vous vous laissez glisser un peu plus encore.

Laissez-vous plonger profondément.

Laissez votre corps se réparer, se régénérer.

C'est agréable n'est-ce pas, de se laisser porter juste comme ça, sans rien faire d'autre ?

Un moment si précieux de repos pour le corps, pour notre mental, pour le corps émotionnel.

Recréez peu à peu, une forme d'équilibre dans toute l'énergie aussi contenue autour de notre corps et qui nous traversent également.

Pour ça, j'aimerais que vous imaginiez qu'au niveau de vos organes sexuels se dépose quelque chose d'une couleur rouge, comme un volcan, comme des coquelicots, les tomates... Juste laissez l'énergie de la couleur rouge se répandre à cet endroit du corps.

Pour ceux qui ont plus l'habitude de parler des chakras, eh bien, cela se situe vraiment à cet endroit du centre énergétique, le premier centre principal qui nous relie à la terre.

Vous allez laisser l'énergie de la couleur rouge se répandre, peut-

être c'est en imaginant tous ces objets et d'autres bien sûr, ou simplement c'est quelque chose comme une sensation à cet endroit, lorsque vous imaginez la couleur rouge.

Si ce n'est pas très habituel, ou si tout cela vous paraît un peu abstrait, faites comme si, vous étiez en train de penser à la couleur rouge et que vous imaginez, que la couleur rouge se dépose à cet endroit de votre corps.

Il n'y a pas grand-chose à comprendre, Il y a juste à sentir.

C'est comme si on donnait de la force à ce centre d'énergie, qui va nous permettre vraiment de nous relier avec l'énergie de la terre, pour se sentir solidement présent dans ce monde.

Un peu comme des arbres, développent leurs racines dans les structures des sols. C'est exactement la même chose finalement.

Laissons-nous, laissez-vous investir toutes ces structures d'herbe, de terre ... Laissez-vous entrer, laissez-vous plonger cet endroit du corps, toujours en relation avec la couleur rouge qui va vraiment activer ça, comme des racines qui plongent dans les roches, peut-être même, jusqu'au centre de la terre, peut être aussi comme une forme de fusion avec la couleur rouge du noyau, pour aller puiser la force, l'énergie.

Peut-être aussi, pour aller brûler toutes nos toxines contenues en ce moment dans notre corps. Nous parvenons à les mettre à l'extérieur, grâce au souffle et grâce aussi à cette connexion au noyau. Laissons brûler tout ce qui nous dérange.

Laissez faire ce mouvement spontané et respirez.

Laissez-vous sentir aussi peut-être, des sensations nouvelles qui apparaissent dans cet endroit du corps.

Avant que nous remontions d'un étage, pour nous situer juste en dessous du nombril, à cet endroit où vous allez imaginer que quelque chose de couleur orange se dépose.

L'énergie de la couleur orange, comme tous ces fruits de couleur orange, comme des fleurs de couleur orange.

Laissez l'énergie faire à cet endroit de notre féminin, de notre masculin sacré, de toute notre puissance.

Puissance sacrée de cet endroit d'où nous pouvons aller chercher les pouvoirs, que nous avons sur nous-même.

C'est de là aussi, d'où peut vraiment partir notre désir d'être, de vivre, d'exister.

Recherchez le souffle de la vie et la pulsation de la vie à cet endroit.

Si vous pratiquez des arts martiaux, c'est aussi de cet endroit que souvent, on va chercher le cri lorsque nous sommes amenés à aller chercher la puissance, la rapidité pour donner toute l'énergie et toute l'impulsion.

C'est vraiment de cet endroit. Je ne sais pas si vous sentez ça, mais c'est vraiment avec beaucoup de force, qu'on peut aller chercher notre désir de s'expanser et de mettre en œuvre nos projets.

Et puis, nous allons remonter encore d'un étage, pour aller jusqu'au plexus solaire, entre le sternum et le nombril. C'est variable selon votre perception des choses.

Maintenant, au plexus solaire, vous allez laisser l'énergie de la couleur jaune se poser comme un joli soleil, comme un grand tournesol.

Laissez vraiment apaiser tout ce qui est contenu dans notre plexus solaire, qui est vraiment un endroit qui peut être très chargé de tristesse, de colère, parfois vraiment contenu depuis longtemps, parfois jusqu'à avoir vraiment mal à cet endroit.

Mettez-y de la conscience. Mettez-y l'énergie de la couleur jaune et mettez-y de l'expiration.

Relâchez encore un peu plus. C'est très bien.

Laissez-vous ressentir ce qui se passe pour vous.

Si vous sentez que c'est très difficile, ou que ça paraît compliqué de se relier aux sensations, parce que c'est évidemment pas du tout habituel si vous faites ça pour la première fois. Je vous invite vraiment à poursuivre ce genre d'exercice, autant de fois que nécessaire.

Je peux vraiment vous proposer sur le lâcher-prise, tout ce qui est du domaine de la sensation, d'aller chercher la sensation corporelle.

Persévérez, c'est tellement bon. Ça vaut vraiment la peine de continuer.

Puis, nous allons encore remonter d'un étage, pour aller jusqu'à la structure du cœur.

Au niveau du cœur, vous allez déposer l'énergie de la couleur verte.

Peut-être que ça pourrait être une émeraude par exemple et puis si

d'autres choses se présentent, laissez faire bien sûr.

Laissez-vous vraiment envahir complètement, dans cette région du cœur par l'énergie de la couleur verte.

Laissez-la apaiser, soigner, guérir toutes les blessures du cœur.

Laissez-la relâcher encore les tensions, qui peuvent être aussi très intercostales.

Tout se détend maintenant, se relâche.

Accompagnez-vous toujours de votre souffle et encore une fois d'expiration pour venir lâcher ces tensions-là.

Et puis, on va faire à nouveau un petit travail de pompage, toujours de respiration circulaire, sans pause entre l'inspire et l'expire.

Si vous ne l'avez pas fait par la bouche uniquement, je vous invite à faire ça, en revanche, en lenteur.

Tout en lenteur, en mettant de la présence au niveau de votre cœur, une dizaine de fois.

Relâchons bien l'expire ;

Lâchez encore ;

À la prochaine expire relâchez bien et, reprenez votre respiration plus habituelle ;

Accueillez toutes les sensations.

Ça peut même être au-delà de la sensation, ça peut être dans l'image, des choses qui se passent. Soyez ouvert à toute expérience tout en étant bien ancré, bien enraciné et en sécurité.

Laissez-vous découvrir, accueillir, ressentir.

Peut-être que vous pouvez percevoir vraiment déjà en ce moment, dans une transe hypnotique, à quel point ça peut augmenter l'intensité.

Alors, laissez-vous plonger encore un peu plus agréablement, profondément.

Si vous êtes plutôt dans un modèle méditatif et en très grande conscience, laissez-vous accueillir dans votre cœur, toute l'ouverture que cela peut vraiment induire.

Sentez à quel point vous êtes capable de relaxation à cet endroit et de rendre tout cet espace plus fluide, plus relâché.

Peut-être, avez-vous senti que depuis tout à l'heure, c'est vraiment une vague, un courant d'énergie qui remonte. Peut-être que vous le ressentez dans la colonne vertébrale.

Si c'est assez subtil pour vous, laissez-vous percevoir ça, comme une « kundalini », vocabulaire utilisé dans le yoga , cette montée d'énergie dans la colonne vertébrale.

Remontons encore d'un étage.

Allons placer notre conscience sur notre gorge.

Sur la gorge c'est la couleur bleu clair qui se dépose. Un bleu clair peut-être comme celui d'un ciel sans nuages, très clair. Ça peut être autre chose aussi bien sûr : des ruisseaux très clairs, eaux des mers... vraiment d'un bleu clair.

Laissez laver aussi tous les mots qui n'ont pas pu se dire.

Laissez laver toutes les tensions dans la gorge comme on dit parfois « avoir les boules ».

Laisser ça vraiment se nettoyer.

Laissez l'énergie de la couleur bleu clair, faire ce travail pour vous aujourd'hui.

Vous pouvez simplement aider, en inspirant une énergie nouvelle et en expirant les énergies usées, tous les nœuds émotionnels, sensitifs, corporels, qui peuvent être présents dans la gorge.

Laissez-les vraiment aller au loin, très loin.

Laissez-vous sentir ce que cela implique et génère pour vous maintenant.

Remontons encore d'un étage, pour aller placer la conscience au niveau du troisième œil, le point situé entre les sourcils, qui est un tout petit peu au-dessus entre les sourcils, un petit peu au-dessus vers le front.

Plaçons la couleur bleu indigo, c'est un bleu foncé.

Je vous propose vraiment, qu'on se laisse plonger dans cette couleur, qu'on se laisse vraiment glisser dans le bleu foncé, comme si on se laissait couler.

Plongez encore plus profondément.

Vous pouvez même avoir une sensation d'être un peu inspiré par cette couleur bleu foncé. C'est très agréable.

Encore un peu, plongez de plus en plus loin comme ça.

Enfin, vous allez placer votre attention au sommet de votre tête, au niveau des fontanelles, pour venir déposer la couleur violette.

Cette couleur un peu plus mystique, pour ouvrir vraiment le chakra du sommet du crâne, qui va vraiment vous relier au ciel, à cette énergie du ciel beaucoup plus éthérée.

Peut-être, que vous pouvez prendre conscience que pour pouvoir vraiment ouvrir toutes ces structures en haut, on a vraiment besoin que ça circule en bas, que ce soit ancré, enraciné, en sécurité.

C'est en sécurité qu'on peut vraiment se laisser traverser cette vague d'énergie, pour se relier à l'énergie au ciel. Parfois, y faire des expériences, des rencontres.

Ça peut peut-être donner du sens, ce que j'appelle l'hypnose spirituelle, dans les rencontres avec un guide.

Peu importe les mots que l'on met dessus, il n'y a vraiment rien à en faire. Au contraire, c'est tellement ouvert, mais on a besoin de mettre des mots pour se faire comprendre...

Pour l'instant, laissez-vous être en relation avec ces énergies plus subtiles. Parfois, ça nous fait nous sentir un peu plus léger, (légère).

Vous êtes le témoin entre le ciel et la terre, comme l'arbre solidement enraciné, en même temps avec ses branches qui caressent le ciel.

Comme cet arbre, vous résistez aux vicissitudes de la vie, quand le vent souffle, parfois même de manière très intense. Juste relié, bien enraciné.

Je ne sais pas si vous percevez cette énergie qui circule dans votre colonne vertébrale, qui peut peut-être même, faire des allers-retours.

Voilà c'est très bien.

Je vais me taire juste cinq minutes, pour que vous puissiez avoir une perception globale de ce que cette séance, est en train de vous apporter.

Soyez juste en totale ouverture, en totale conscience des sensations qui peuvent circuler, des images qui peuvent circuler, peut-être qu'il y a aussi de la présence d'émotions, je ne sais pas.

Soyez ouvert à toute forme d'expérience maintenant.

Je vous retrouve bien sûr, dans cinq minutes.

Voilà.

Vous pouvez vraiment revenir à cette sensation globale de votre corps.

Laissez-vous revenir, de manière consciente aussi, à la perception de votre corps tel qu'il est installé là aujourd'hui, comme il est là, de retrouver vraiment la perception du corps physique, à l'endroit où il est installé, avec tous ces points de contact qui vous relie à cette surface.

Sentez-vous bien, vibrant, vivant de la tête aux pieds.

Retrouvons peu à peu, un petit peu plus de présence dans votre corps terrestre, dans votre corps physique installé là.

Prenez conscience aussi de votre souffle, cette vague avec laquelle

nous avons un peu joué aujourd'hui, pour vous faire sentir à quel point ce souffle de vie, est un instrument absolument magnifique dans toutes ces expérimentations.

Il nous relie à notre pulsion de vie, à notre désir de transformer, de changer les choses. Il donne la puissance. Il donne la capacité aussi à évacuer.

Vraiment, c'est un outil très chouette, avec lequel vous êtes en train vraiment de vous relier là. C'est peut-être très nouveau pour vous et si ça ne l'est pas, j'espère que vous découvrirez encore des choses.

Tranquillement, vous allez aussi pouvoir commencer à bouger un peu, voire commencer à vous étirer, à bailler ...

Revenez dans le présent. Reliez-vous à tout ce qui vous entoure. Si vous ouvrez les yeux, prenez le temps de vous relier aux objets, aux couleurs qui sont autour de vous.

Gardez bien aussi en présence tout ce travail que vous venez d'effectuer. Vous êtes vraiment dans l'instant présent maintenant.

Dans l'instant présent, continuez à vous émerveiller, de ce que votre regard est en train de voir. Parfois, c'est un peu comme si on arrivait sur terre pour la première fois et qu'on découvrait les choses

autour de nous.

J'aimerais que vous vous amusiez aussi à regarder si vous trouvez que les objets qui vous sont présents familiers autour de vous sont familiers.

Ne vous sembleraient-ils pas un peu plus clairs ? Un peu plus nettes plus tôt ? Comme si on avait réglé un appareil photo, un focus pour rendre vraiment la photo très claire, très nette.

Je ne sais pas pour vous, mais pour moi, ça fait presque ça à chaque fois, comme si on avait vraiment gagné en clarté, en netteté.

L'hypnose et la méditation sont vraiment des instruments très intéressants pour ça, notamment pour les gens qui sont myopes.

Amusez-vous à observer, à regarder ça.

Il se pourrait bien que vous puissiez gagner vraiment en qualité de netteté.

D'une façon aussi très claire, de vous rendre compte que vous êtes bien présent, bien enraciné, bien ancré à la terre.

Continuez à faire cette expérience.

Pour ma part, je m'en rends compte vraiment.

Là, je suis en train de regarder autour de moi et j'arrive voir avec beaucoup de netteté.

J'espère vraiment que vous avez pris plaisir à partager ce moment. Moi, j'ai pris vraiment beaucoup de plaisir à faire ce temps avec vous.

Donnez-vous du temps. La vie va tellement vite. Si vous arrivez à vous donner un peu d'espace comme ça pour ralentir, je vous assure vraiment que vous allez gagner en qualité de vie, de manière parfois même, très spectaculaire.

Ça permet aussi d'accepter de se faire agiter dans la vie, quand on est en relation avec le monde extérieur qui n'est pas toujours aussi « cool ».

Qu'avec ce moment qu'on vient de se donner dans le cœur, dans cette énergie du cœur, dans le partage, on peut vraiment se faire traverser dans une forme d'acceptation des choses difficiles, des moments à partir du moment où on respecte aussi, ces temps de présence et qu'on apprend à revenir systématiquement au centre du mandala de l'être.

Prenez soin de vous.

Je vais maintenant compter jusqu'à trois. En prenant tout votre temps, à trois, au chiffre trois seulement, vous pourrez ouvrir vos yeux et revenir à vous, dans l'ici et le maintenant.

Un, vous retrouvez une tonicité musculaire dans tout votre corps, maintenant.

Deux, vous bougez vos mains, vos doigts, vos pieds. Vous percevez de plus en plus clairement et nettement la lumière de cette pièce qui traverse vos paupières.

Trois, inspirez et ouvrez vos yeux. Inspirez, ouvrez vos yeux, et revenez à vous, ici et maintenant.