

## « Amplifiez votre intuition »

### Développer son intuition

Cette séance est destinée à amplifier vos capacités intuitives.

Pour le thème de l'intuition : l'ouverture du 3ème œil, on peut mélanger aujourd'hui des approches à la fois de l'hypnose bien sûr et aussi du yoga « nidra » qui est le yoga du rêve éveillé et dans lequel il y a des choses extrêmement intéressantes pour ouvrir l'espace de la conscience, cet espace qui est en face des paupières lorsqu'elles sont fermées ou légèrement au-dessus des paupières.

Pour réaliser cette expérience, je vous invite à vous allonger, c'est comme ça qu'on pratique souvent ce genre d'expérience, comme dans le yoga nidra.

Parfois on peut s'endormir pendant une séance, mais l'objectif est de rester connecté aux suggestions.

Laissez faire les choses et je vous rappellerai régulièrement de vérifier que vous êtes bien réveillé pour profiter complètement de la séance qui va être une séance relativement longue.

Alors, préparez-vous pour cette séance hypnotique ou de yoga nidra, ce mélange de toutes ces choses passionnantes.

Vérifiez que vous avez assez chaud, aussi n'hésitez pas à vous couvrir s'il y a besoin et surtout rien ne pourra vous déranger pendant l'expérience.

L'invitation ici, une fois que vous êtes bien installé, c'est de rester immobile et cette immobilité est très importante dans la pratique de ce que je vais vous proposer aujourd'hui.

Prenez trois longues et profondes inspirations et expirez tranquillement profondément.

Ouvrez-vous à la détente, préparez-vous consciemment à cette détente profonde, voilà.

Les expirations qui vont arriver à présent vont continuer à vous permettre d'évacuer tout ce qui a besoin d'être mis à l'extérieur, parce que ce temps n'est un moment que pour vous, intégralement pour vous, loin de toute préoccupation, de tout souci.

Prenez conscience de ces bruits qu'il y a autour de vous (s'il y en a bien sûr). Bien évidemment, dans cet espace il y a un peu plus d'écoute de l'intime, ou d'écoute d'autres sons, bien plus proches

comme ma voix.

Prenez-en simplement conscience, tout comme vous prenez conscience d'être bien présent dans cette pièce, à l'endroit où vous vous trouvez.

Allongé-la où votre corps s'est déposé.

Prenez conscience de tout votre corps, ce corps physique, conscience de votre intégrité physique, des contours de votre corps et de toute sa contenance, de tout son poids.

Concentrez-vous sur la présence de votre corps ici allongé, alors que vous continuez à respirer tranquillement, alors que vous vous ouvrez à la curiosité de cette expérience et aussi à devenir un peu plus détendu.

Dans un moment, vous allez faire cette expérience de la détente physique et beaucoup de gens qui vivent cette expérience de la détente, ont simplement l'impression que le corps devient plus mou, que les muscles se relâchent.

Toutes les personnes qui font l'expérience de la détente ont aussi l'impression que quelque chose est en train de changer dans leur respiration, ils ont le sentiment de se déposer, peut-être même de

devenir un peu plus lourd.

Alors que vous entendez ma voix, (vous percevez aussi cette musique) et que votre corps est posé à cet endroit en ce moment même et que vous respirez, vous faites cette expérience de la détente, une manière un peu globale.

Vous êtes juste comme ça, juste à ressentir ce que procure ce début de relaxation, juste à vous relaxer pour ressentir la détente et vous pouvez aussi tout simplement profiter de ce moment parce qu'il y a des moments où c'est comme ça.

Si les heures passent très vite, il y a d'autres moments où les minutes passent très lentement et au fur et à mesure c'est comme si les secondes s'arrêtaient.

En ce moment, où vous allez dans un moment prendre encore un peu plus conscience de votre corps, il n'est vraiment pas utile de comprendre, ce qui nous échappe pour maîtriser ce que l'on ne comprend pas, que l'on ignore savoir, car rien n'est plus utile que de savoir ce que l'on souhaite connaître, enfin d'ignorer ou de laisser se dissiper ce que l'on ne sait pas, que l'on ignore et inversement.

C'est pourquoi, fondamentalement, vous allez revenir à la

perception de votre corps et vous allez mettre toute votre conscience dans les différentes parties du corps que je vais nommer.

On commence par le pouce de la main droite et vous déplacez votre conscience dans le pouce de la main droite ; le deuxième doigt, le troisième, le quatrième, le cinquième.

La paume de la main droite, le poignet, le coude, l'épaule, l'aisselle, le côté droit du corps jusqu'à la taille, la hanche, la cuisse droite, le genou, le mollet, la cheville, le talon, la plante du pied, le gros orteil droit, le deuxième orteil, le troisième, le quatrième, le cinquième.

Puis, vous portez votre conscience au niveau du pouce de la main gauche, le deuxième doigt, le troisième, le quatrième, le cinquième.

La paume de la main, le poignet, le coude, l'épaule, l'aisselle, le côté gauche du corps jusqu'à la taille, hanche, cuisse, genou, mollet, cheville, le talon, la plante du pied, le gros orteil gauche, le deuxième orteil, troisième, quatrième, cinquième.

Vous passez à présent au sommet de la tête : le sommet de la tête, le front, le sourcil droit, le sourcil gauche, l'espace entre les sourcils, œil droit, œil gauche, oreille droite, oreille gauche, narine droite, narine gauche, joue droite, joue gauche, la lèvre supérieure, la lèvre

inférieure... menton, gorge, clavicule droite, clavicule gauche, poitrine droite, poitrine gauche, le milieu de la poitrine, le nombril, l'abdomen, le bas-ventre, la cuisse droite, cuisse gauche, genou droit, genou gauche, cheville droite, cheville gauche, les orteils droits, les orteils gauches.

Je me demande quel côté de votre corps est plus relâché que l'autre, peut-être plus lourd que l'autre, à droite ou à gauche ? Je ne sais pas.

Mais vous pouvez prendre conscience de l'arrière de votre corps en partant du bas : talon droit, talon gauche, mollet droit, mollet gauche, l'arrière du genou droit, l'arrière du genou gauche, l'arrière de la cuisse droite, l'arrière de la cuisse gauche, le fessier droit, le fessier gauche, la hanche droite, la hanche gauche, la colonne vertébrale, l'omoplate droite, l'omoplate gauche, l'arrière de la tête, le sommet de la tête.

Je me demande à nouveau, de combien la sensation a changé, un peu ou beaucoup ?

À présent, nous allons explorer les parties internes de votre corps et votre conscience se porte au niveau de votre cerveau, puis du le cerveau, le passage entre la gorge et le nez, la langue, les dents, le palais, la caisse du tympan à droite, la caisse du tympan à gauche,

tout l'espace par où passe l'air, jusqu'au poumon droit, poumon gauche, le cœur, l'estomac un peu sur votre gauche au-dessus du nombril et le foie à droite, au niveau du dos, le rein droit et le rein gauche et dans votre abdomen, l'intestin grêle, le gros intestin.

Vous pouvez même imaginer que tous ces organes entourés de leurs membranes ont cette capacité de se relaxer, puisque l'on sait aujourd'hui que nos organes sont dotés d'une capacité neuronale et que plus vous relâchez les organes à l'intérieur et plus ils renvoient un message de détente jusque dans votre cerveau.

Aidez-vous des expirations pour relâcher tout ce qui a besoin d'être détendu à l'intérieur et je sais que vous êtes en train de faire cette expérience en ce moment.

La plupart des gens qui vivent les expériences de la détente, des organes à l'intérieur, exprime le sentiment que quelque chose se dénoue, se relâche, comme des cordages, des lacets que l'on dénoue et que c'est bon de sentir ça à l'intérieur de vous.

Plus vous démêler cette pelote, cette corde, cette ficelle et plus vous vous relâchez et plus votre corps s'abandonne à cette détente très confortable et en même temps vous êtes en train de vérifier que vous êtes bien éveillé et vous restez bien éveillé, c'est important.

Vous pouvez alors prendre conscience de toute votre jambe droite, de toute la jambe gauche, les deux jambes ensemble, le bras droit, le bras gauche, les deux bras ensemble, toute la tête, tout le dos, tout le corps, tout le corps, tout le corps en contact avec l'endroit où il est posé.

Vous pouvez vous laisser approfondir cet état de profonde relaxation qui s'installe.

Vous pouvez vous laisser glisser dans une transe hypnotique aussi profonde que vous en avez le désir aujourd'hui parce qu'au fond, vous êtes la seule personne qui avez cette capacité, ce pouvoir à l'intérieur de vous, de vous laisser glisser en vous, dans votre monde intérieur.

Chacune de vos respirations que nous allons compter ensemble de 20 jusqu'à 1 va approfondir cet état jusqu'à ce que vous soyez au chiffre 1 profondément détendu, profondément relaxé et dans un niveau de transe le plus profond qu'il est possible pour vous d'atteindre aujourd'hui, de façon à ce que vous puissiez vous ouvrir à de nouvelles possibilités et je sais que vous en avez cette curiosité aujourd'hui.

À chaque chiffre énoncé de 20 jusqu'à 1, vous plongez de plus en plus profondément dans cette transe à mesure que vous respirez :



20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 et 1.

Profondément, profondément détendu, encore et encore, à chaque respiration que vous prenez.

À présent, vous allez ouvrir l'espace de l'intuition, l'espace de se Chidakash.

Vous amenez votre conscience sur Chidakash qui est l'espace situé derrière la paroi de votre front.

Vous êtes là, allongé dans cette posture, et vous imaginez que vous êtes assis(e) en posture de méditation.

Les jambes croisées, les yeux fermés dans une très grande salle et quelqu'un est assis en face de vous en méditation également, un personnage très important. Il est assis en méditation face à vous et vous respirez tous les deux par le point qui est situé entre les sourcils.

Laissez-vous activer par le souffle, ce troisième œil ensemble, ce personnage et vous-même, vous respirez par le point situé entre les sourcils. Et quand vous expirez, votre souffle touche son centre et quand il expire, son souffle vient toucher votre centre des sourcils.

Concentrez-vous à présent sur Chidakash et percevez de fortes vagues à la surface d'un océan immense, sous un ciel très lourd, très chargé, comme avant un orage.

Toutes ces vagues sont la représentation de votre inconscient, le ciel est très chargé, l'océan est immense et vous voyez les vagues.

Continuez à vous concentrer, intensifiez votre imagination et laissez émerger l'image d'un puit très profond et à l'aide d'une corde vous descendez aussi loin que possible et vous remontez.

Réalisez cette expérience de descendre aussi profondément que cela est possible et remontez. C'est très bien.

Nous allons encore développer certaines expériences, à présent vous allez déplacer votre conscient dans les différents centres énergétiques que je vais vous proposer, que vous connaissez probablement déjà.

Vous pouvez visualiser, imaginer, ou tout simplement sentir ces différents chakras dans votre corps physique, à commencer par le premier centre Muladhara.

Pour faire simple, il est situé dans les organes sexuels, concentrez-vous tout simplement sur ce premier centre et laissez diffuser à cet

endroit une couleur rouge.

Laissez-vous imprégner par l'énergie de la couleur rouge.

Le deuxième chakra appelé Swadhistana, est situé sous votre nombril et vous laissez naître à cet endroit, peut-être une sensation, une perception, une visualisation, tout simplement de la couleur orange que vous laissez se diffuser à cet endroit.

Puis, concentrez-vous sur le troisième chakra dans le plexus solaire au-dessus de votre nombril. Concentrez-vous sur Manipura.

Et votre conscience continue à monter à l'intérieur de votre corps, au niveau d'Anahata, qui est le quatrième chakra situé au niveau de votre cœur, dans lequel vous laissez diffuser une couleur verte.

Puis, Vishuddha, le cinquième chakra au niveau de votre gorge dans lequel une couleur bleu clair se diffuse et vous vous laissez imprégner par l'énergie de la couleur bleu clair.

Laissez également votre conscience être traversée par Ajna au niveau du troisième œil, le point au centre des sourcils.

Puis, au sommet de votre crâne, Sahasrara, au niveau des fontanelles vous y laissez diffuser l'énergie de la couleur violette.

Redescendez à nouveau au niveau du point entre les sourcils, portez votre attention sur ce point.

Maintenant prenez conscience d'une porte d'or, une grande et massive porte en or. Essayez d'ouvrir cette porte, ouvrez cette porte et maintenant que vous avez franchi la porte, vous êtes à l'entrée d'une grande caverne obscure, observez tout ce qu'il y a dans cette caverne obscure.

Ouvrez-vous à toute possibilité, rien n'est limité et tout au fond de cette caverne, vous voyez la flamme d'une lampe.

Vous avancez vers elle et vous cherchez à voir, à voir ce qu'il y a au centre de cette lampe, au cœur de la lumière.

Au cœur de la lumière, il y a comme un petit œuf d'or très brillant, continuez à intensifier votre vision, clarifiez-la, jusqu'à observer cet œuf d'or au cœur de la flamme.

Puis, vous laissez la flamme qui brûle et l'œuf d'or et vous revenez jusqu'à franchir à nouveau la porte d'or.

Et vous reprenez conscience du point au centre des sourcils, tout comme vous revenez à la conscience de votre corps en entier, tout

vosre corps et toute la conscience de votre énergie de vie, toute cette force de vie à l'intérieur.

Vous êtes conscient de vous-même, peut-être même d'une forme de chaleur agréable en relation avec l'énergie de la vie qui circule en vous.

Ressentez cette énergie de vie à l'intérieur de tout votre corps et si vous vous concentrez sur votre nombril, vous allez observer une corde de couleur or qui s'élève de votre nombril.

À un bout de la corde bien sûr, se trouve votre corps physique et de l'autre côté votre corps transparent. Essayer de voir cela, votre corps transparent, une silhouette globale sans détails, le visage comme un halo de lumière.

En même temps, vous observez votre corps physique et le corps transparent qui flotte au-dessus de lui est relié par cette corde d'or brillante au niveau du nombril.

Et comme vous êtes en pleine conscience de votre être, essayez de regarder encore plus profondément et peut-être même pouvez-vous regarder votre propre aura.

Regardez ici, elle est jaune, dorée, rose, rouge, violet, marron,

verte, blanche, bleue ou mauve peu importe, regardez, regardez votre propre aura.

Maintenant, revenez à votre propre corps physique, ce corps transparent qui se réintègre et cette corde d'or qui s'estompe jusqu'à ce que vous ne formiez plus qu'un, un corps, tout le corps, tout votre corps.

Relâchez tout effort et prenez conscience de tout votre corps, vous respirez d'une manière naturelle, votre souffle est calme, tranquille.

Intensifiez encore votre perception du souffle, prenez conscience du souffle, approfondissez-le, tranquillement, pour lui donner de la force. Vous pouvez continuer à garder cette conscience de votre existence physique, de votre corps encore relâché.

Ensuite, votre souffle continue à devenir un peu plus ample pour tonifier, donner de l'énergie encore un peu plus.

Prenez conscience de ce corps et aussi de votre détente physique encore un peu plus.

Alors que vous continuez à développer la perception de votre corps, profondément détendu, allongé à l'endroit où il se trouve, vous êtes en train de faire l'expérience de votre retour ici aujourd'hui.

Vous visualisez tout ce qu'il y a autour de vous, la pièce, laissez votre esprit tranquillement faire le tour de l'endroit où vous êtes pour retrouver de la conscience du sol, les murs, du plafond, de tous les objets de toutes les couleurs qui vous entourent.

Et votre esprit continue, lui, à faire l'expérience du retour jusqu'à ce que vous puissiez commencer à faire quelques petits mouvements, de pouvoir bouger les doigts, les orteils et peu à peu ce sont les bras qui vont bouger, les jambes.

Vous pouvez garder les yeux encore fermés pour accomplir encore quelques respirations profondes et vous étirez aussi, prenez le temps de bien vous étirez, prenez tout votre temps.

Quand vous serez éveillé, tout à fait éveillé, vous prenez de revenir à vous, d'ouvrir vos yeux, maintenant, voilà, très bien.