

3



LES PRÉCAUTIONS à prendre

CRÉER UNE BULLE DE PROTECTION

La bulle de protection consiste à former un périmètre de sécurité autour du corps physique, grâce à une énergie dirigée par l'intention. Cette bulle est lumineuse, brillante et intouchable.

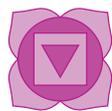
À vous de jouer !

Cet exercice doit être réalisé en position assise, les pieds bien ancrés au sol, au contact de Gaïa, la Terre.

1. En fermant les yeux, concentrez-vous sur toutes les parties de votre corps, afin de repérer les nombreux points de contact.
2. Laissez les racines se planter en profondeur dans le sol, de sorte à capter et attirer les énergies de la Terre à vous.
3. Lorsque vous vous sentez en sécurité et pleinement connecté à la Terre, entrez dans la pleine conscience de votre corps, dans le moment présent, dans un lâcher-prise intense.
4. Activez votre protection en imaginant une paroi lumineuse qui se met en place autour de votre corps physique, dans la couleur que vous visualisez, bien que le bleu soit approprié.
5. Visualisez-vous à l'intérieur de cette bulle de protection qui vous écarte de votre environnement.
6. Au fur et à mesure, cette bulle lumineuse s'adapte à votre corps. Vous pouvez même modifier la distance entre cette couche et votre corps physique. Réglez également l'intensité de cette lumière, sa brillance, sa puissance.
7. En activant cette protection, rien ni personne ne peut s'interposer entre vous et la paroi lumineuse (vous pouvez le formuler distinctement comme une intention). Vous vous sentez en pleine sécurité, en confiance infinie avec vos énergies et celles de Gaïa.

CHAKRA RACINE

MULADHARA



- ◆ **COULEUR** : rouge
- ◆ **ÉLÉMENT** : terre ♁
- ◆ **PLANÈTE** : Mars ♂
- ◆ **CORPS ÉNERGÉTIQUE** : corps physique
- ◆ **MESSAGE** : « J'ai »

Situé au niveau du périnée, entre l'anus et les organes génitaux, Muladhara gère notre enracinement, notre instinct de survie et notre besoin de sécurité. Des veines énergétiques (nadis) se diffusent de ce point vers les jambes, les pieds, ainsi que tout le plancher pelvien.

SUR LE PLAN PHYSIQUE

Muladhara est le fondement de notre énergie physique. Il est en lien avec tout ce qui est dur (les os, la colonne vertébrale et en particulier le coccyx, les vertèbres sacrales et les cinq lombaires, les dents et les ongles), ainsi qu'avec l'anus, le rectum, le sacrum, le gros intestin, la prostate, les parties génitales, les jambes et les pieds.

ÉNERGIE CRÉATRICE

Le chakra racine est relié à Gaïa, la Terre mère, mais également à l'argent et aux finances d'un point de vue plus symbolique. Dirigé vers

le bas, il ouvre la porte aux énergies de la Terre et inversement (c'est ce que nous faisons lors de l'enracinement).

EN CAS DE PERTURBATION

Une perturbation de Muladhara se traduit notamment par une perte générale d'énergie et une grande fatigue, une difficulté à envisager la vie matérielle ou au contraire un excès d'importance accordée au matériel, un sentiment d'insécurité permanent. Il est probable que vous ressentiez une douleur au-dessus des lombaires si vous faites face à des problèmes financiers.

ACTIVEZ LE CHAKRA RACINE

Vous êtes renvoyé à la conscience de votre propre vie, vous vous préservez à travers la possession de patrimoine afin de faire barrière à la peur. La naissance incarne l'appartenance à un corps, vous accumulez des biens matériels de sorte à préserver ce dernier. Votre sagesse apparaît lorsque vous commencez à vous détacher de ces possessions pour laisser votre être s'exprimer.

- ◆ **Ouverture du chakra** : visualisez une image liée au plaisir et en rapport avec l'argent, la nourriture ou une satisfaction matérielle.
- ◆ **Huiles essentielles** : cannelle, cèdre, clou de girofle, myrrhe, nar, patchouli, vétiver, tea-tree.
- ◆ **Encens, parfum** : clou de girofle, cèdre, musc, vétiver.
- ◆ **Mudra & mantra** : LAM



OUVRIR LE CANAL DE LUMIÈRE

Pour ouvrir votre canal de lumière, l'exercice suivant reprend les notions principales d'enracinement et de nettoyage des centres énergétiques, deux exercices pratiques que vous avez pu mettre en place à plusieurs reprises, et que vous maîtrisez sans doute à présent. Ici, l'objectif est d'aller encore plus loin pour accéder aux plans supérieurs et créer ce canal de lumière tant attendu...

À vous de jouer !

Idéalement, réalisez cette expérience en position assise, les pieds bien posés au sol. Si vous préférez la position allongée, votre corps doit reposer complètement sur votre lit ou sur votre tapis de méditation. Le cas échéant, le point d'enracinement se situe au niveau des pieds ou les parties du corps en contact avec le support.

1. Fermez les yeux et prenez conscience de chaque partie de votre corps en contact avec votre matelas, ou de vos pieds contre le sol. Respirez lentement et profondément pour entrer dans un état de détente et de relaxation intense.
2. Prenez conscience des bruits autour de vous, même les plus éloignés. Augmentez votre niveau de perception. Vous êtes dans le présent, dans la réalité, et rien d'autre n'a d'importance, mis à part l'expérience que vous vivez en ce moment.
3. Peu à peu, libérez-vous des tensions et des pressions. Réalisez un scan de votre corps physique pour repérer les zones de tension et les détendre, en commençant par le haut de la tête et en descendant progressivement jusqu'à la pointe des pieds...
4. Procédez à votre enracinement en visualisant des racines sortir de vos pieds ou de votre corps, qui se connectent au centre de la Terre. Laissez l'énergie remonter au niveau de votre bassin, jusqu'au chakra racine. Dans le sens des aiguilles d'une montre,

réalisez visuellement un massage énergétique pour augmenter le taux vibratoire de ce chakra. L'énergie se diffuse à l'avant et à l'arrière du corps, tout en accentuant cette puissance de diffusion.

5. Répétez cet exercice en remontant au chakra suivant, dans la même intention, et ainsi de suite jusqu'au chakra coronal.
6. Après avoir atteint ce dernier chakra, continuez le nettoyage avec encore plus d'intensité, jusqu'à créer un tourbillon d'énergie.
7. Visualisez une colonne de lumière, une tornade énergétique puissante. Cette lumière amplifie l'énergie des autres centres énergétiques, créant un canal de lumière blanche scintillant qui prend de plus en plus d'ampleur, jusqu'à se connecter à l'Univers, tout en étant branché à la Terre.
8. Vous pouvez également laisser descendre ce canal de lumière afin d'englober votre corps physique. Ne cherchez pas à monter dans le canal, concentrez-vous sur son ouverture pour vous familiariser avec lui, pour le ressentir et appréhender sa puissance, sa forme.
9. En prenant votre temps, tout doucement, refermez le canal de lumière. Commencez par baisser l'intensité de sa brillance : lentement, il est aspiré par le chakra couronne, comme une évaporation subtile et scintillante. Les sept chakras s'illumineront soudainement, avant de perdre lentement en intensité.

MON ASTUCE DE MÉDIUM

Prenez des notes ! Cela peut être très utile pour décrire les émotions, les ressentis, ainsi que les éventuelles images ou toute autre perception que vous pourriez avoir durant l'ouverture du canal de lumière.

CONTACT AVEC LES DÉFUNTS

Entrer en contact avec des personnes décédées est une pratique très répandue chez les médiums, mais elle n'est pas anodine.

Même si nous sommes pour le moment des êtres terrestres, nous pouvons entrer en contact avec les énergies issues du monde invisible, de l'au-delà. Cette prise de contact peut être réalisée par l'intermédiaire d'un guide ou d'un autre support, indispensable pour créer un canal de communication entre le monde physique et le monde subtil.

Parmi ces supports de connexion, l'hypnose est une technique formidable, car elle permet d'approfondir les états expansés de conscience. J'ai constaté trois types de réactions chez mes consultants en état d'hypnose profonde, lorsque nous explorons les champs de l'hypnose spirituelle ou régressive, comme c'est le cas avec les contacts avec les défunts ou encore l'exploration dans les vies antérieures :

« Il n'est plus là où il était, mais il est maintenant partout où je suis.
– Saint Augustin

◆ LES EXPÉRIENCES CORPORELLES

Parmi les perceptions fréquemment exprimées, on peut noter les variations de température, les sursauts, vibrations, tremblements, engourdissements, tétanies. Des sensations profondes de lâcher-prise, des limites corporelles floues, un état d'expansion, des sensations énergétiques comme des décharges, des montées d'énergie. D'autres vivent des catalepsies des bras, des sensations de lourdeur ou légèreté, et d'autres possibilités à la marge.

◆ LES EXPÉRIENCES ÉMOTIONNELLES

L'hypnose est une pratique qui déclenche fréquemment des émotions, et c'est l'une de ses spécificités. Ainsi, on peut noter des décharges de colère, tristesse, peur, dégoût, joie et d'autres émotions selon les expériences vécues. En hypnose régressive et spirituelle, c'est l'intensité du vécu émotionnel qui est singulier.

◆ LES EXPÉRIENCES TRANSPERSONNELLES

La liste ne peut être exhaustive sur cette thématique : incarnations animales, contact avec l'au-delà et le divin, rencontres archétypales, paysages mythologiques, régressions dans les vies antérieures, régressions de naissance, visite de lieux-ressource, extase, distorsion du temps et de l'espace, sentiment d'unité, de relation avec le Tout...

LA TCH. OU TRANSCOMMUNICATION HYPNOTIQUE

Les contacts avec les défunts sont fréquents, même sans intention particulière pour y accéder. C'est le constat de Jean-Jacques Charbonier, qui a modélisé la TCH® (transcommunication hypnotique). Cet ancien médecin anesthésiste-réanimateur consacre désormais sa vie à aider celles et ceux qui le souhaitent à apaiser les souffrances du deuil et à s'ouvrir à d'autres réalités.

- 67 % des participants pensent avoir été en contact avec un ou plusieurs de leurs défunts pendant leur séance de TCH.
- 86 % des participants sont satisfaits de leur séance, car mis à part les contacts avec leurs défunts, d'autres phénomènes subjectifs se produisent lors des TCH : impression de bien-être, de recevoir des soins énergétiques, de revisiter des moments ou des lieux plaisants de l'existence, de ressentir de l'amour inconditionnel, d'être projeté dans des vies antérieures ou des mondes parallèles.