

La connexion à soi en conscience et Augmenter son taux d'énergie vibratoire

Vous trouverez deux exercices dans ce petit guide de connexion à soi. Ils vous aideront à développer vos perceptions sensorielles et à augmenter votre niveau d'énergie :-)

Le premier permet de vous familiariser avec la circulation de l'énergie dans votre corps et d'éveiller vos perceptions sensorielles.

le deuxième est un grand classique, c'est la posture de l'arbre :-)

Je vous souhaite de belles découvertes sur vous avec ces pratiques et je reviendrai vers vous via la newsletter pour vous proposer d'aller plus loin...

I- Les bénéfices du travail en conscience sur soi pour travailler avec l'autre (animal ou humain)

C'est une approche globale qui prend en compte l'être vivant dans toutes ses composantes: physique et émotionnelle, le corps et l'esprit, etc.

Elle permet de trouver ou de garder un bon équilibre vital en utilisant les mécanismes énergétiques naturels d'auto-guérison des êtres vivants.

Dans les différentes cultures on parle de souffle vital (occident), de prana (Inde), de qi (Chine), de ki (Japon), etc.

Le praticien ne donne pas son énergie, il sert simplement de canal pour « capter » l'énergie universelle et pour la diriger vers une intention, un être vivant.

Pour pratiquer on a donc besoin de se retrouver, « se connecter d'abord à soi », et de développer nos capacités sensorielles.

C'est cette faculté qui éveille nos perceptions et nos ressentis. C'est aussi ce qui fait partie de l'intuition.

Notre éducation a « étouffé » ce potentiel en privilégiant l'utilisation du cerveau logique, rationnel (cerveau gauche) face au cerveau créatif et intuitif (cerveau droit).

Certains peuples utilisent leur cerveau intuitif de façon naturelle sans le « censurer ». Il faut donc réapprendre à utiliser notre cerveau intuitif, lui faire, et se faire confiance, le développer.

Bref nous devons ré-apprendre à l'utiliser de façon consciente.

Le travail sur nos propres perceptions, de notre corps est l'outil privilégié pour s'engager dans ce chemin.

II- Préparation: augmenter son énergie et sa connexion

Il existe plusieurs outils, l'idée est d'utiliser ceux qui nous conviennent le mieux en fonction des moments, des situations et de son évolution. Donc l'idée est de tout tester plusieurs fois !

Cette approche se fait dans un premier temps sur soi dans un but de prendre soin de soi.

Ensuite, faites le même exercice avec une personne face à vous. Vous serez dans ce cas attentif à vos propres perceptions et vous demanderez ensuite à la personne quelles ont été les siennes.

Cela vous aidera à prendre confiance en vous car vous verrez que vos perceptions sont partagées (au moins en partie ;-)

Plus tard, on utilise ce petit rituel aussi pour se préparer avant de faire un soin quel que soit sa nature: massage, énergétique, communication...

Cela signifie qu'il peut nous arriver de nous rendre compte que nous ne sommes pas dans le bon jour pour pratiquer un soin.

On commence donc toujours par prendre soin de soi pour être le plus réceptif possible à l'autre...

1- Choisir l'endroit et le moment

Choisir un endroit calme et agréable pour favoriser sa préparation et sa connexion.

2- Préparer sa séance de connexion à soi

Avec l'expérience, on peut choisir un objectif défini ou travailler sur un rééquilibrage global sans intention autre que d'augmenter son niveau d'énergie et de poser son attention sur nos perceptions sensorielles. L'énergie sait quoi faire.

Lors de ce moment, on pose toujours notre attention sur les messages de notre corps pour les accueillir, les ressentir, les écouter:

- *la respiration (facile ou bloquée)*
- *les zones de notre corps tendues et sensibles. Dans ce cas dirigez votre respiration à l'intérieur de ces zones.*
- *les zones du corps que l'on ne perçoit pas (si, si elles peuvent être muettes ;-)*
Dans ce cas dirigez votre respiration à l'intérieur de ces zones, changez votre posture pour entrer en relation avec elles.

- *les zones où les muscles restent contractés (fessiers, épaules, quadriceps). Dans ce cas, relâcher la contraction musculaire, changer votre posture.*
- *prendre un temps pour faire un tour sur notre mental: calme, agité, etc. Dans ce cas, regardez vos pensées sans juger, comme un train qui passe et reposer votre attention sur autre chose (respiration, zone du corps, etc.)*
- *prendre un temps pour voir notre état d'esprit: les émotions présentes du moment*
- *Autres perceptions personnelles que vous pouvez ajouter...*

Allez, c'est parti ! On peut commencer...

3- Se détendre, respirer, se relaxer, être aligné

- S'installer confortablement, se détendre, ouvrir ses oreilles pour écouter les bruits, le silence...
- Emotions calmes, mental libre sans parasites, conscience centrée sur le coeur, la respiration, une partie de votre corps, etc... Vous pouvez faire diverses expériences et constater que ce qui vous convient est variable selon les jours. pas de souci ;-)
- Se placer en état de conscience « alpha » comme l'animal: (regard panoramique, respiration calme).
- Se connecter à la terre et s'ancrer en mettant son poids dans ses pieds tout en déverrouillant les genoux (debout) avec un bassin lourd (comme suspendu).
- Se connecter au ciel en se sentant comme suspendu à lui par le point d'acupuncture situé sur le haut du crâne: 20VG ou Bai hui (Paé roé). Pour le trouver, relier le sommet des deux oreilles sur le sommet de la ligne médiane du

crâne. Plus d'infos sur ce merveilleux points: <http://lesouffledumenhir.blogspot.fr/2016/01/20-vg-bai-hui-les-cents-reunions.html>

- Respirer calmement avec le ventre. Pour cela, inspirer par le nez et expirer par la bouche. A faire jusqu'à se sentir totalement détendu pour ouvrir et connecter nos canaux sensoriels.
- Visualiser sa bulle énergétique (si cela vous parle). C'est une sphère d'énergie qui entoure notre corps physique et nos corps subtils.

Elle nous permet aussi de nous « protéger » de ce qui ne nous appartient pas dans la vie de tous les jours tout comme dans les soins. Inutile de prendre le mal de l'autre, ça n'aide personne.

Pour résumer:

s'installer / respirer / écoute des bruits /

***s'ancrer à la terre avec le poids dans les pieds / se relier au ciel
(suspension) / lâcher son bassin / Déverrouiller les genoux
regard panoramique / être bien dans sa bulle et la visualiser.***

NB: cette liste regroupe l'ensemble des outils mais il n'est pas nécessaire de tous les utiliser tous ensemble.

Quelques erreurs à éviter et des conseils

- Faire trop d'efforts.
- Faire plutôt qu'être, être soi-même tout simplement, le faire pour soi simplement.
- Précipiter la respiration

- Tension en relation avec la lenteur de la respiration. Chercher la relaxation dans le rythme et ralentissez progressivement les expirations.
- Respiration faible.
- Arrêter de respirer, la concentration ne suffit pas !
- Vous pouvez vous entraîner avec une application de cohérence cardiaque pour démarrer et respirer lentement.
- Entraînez vous à différents moments: au coucher pour s'endormir (sauf si ça vous réveille bien sûr !), au réveil, au cours de bonnes et mauvaises journées, en faisant la queue à la caisse d'un magasin...
- Noter les sensations et les changements produits selon les moments. Vous pourrez apprécier votre évolution...

4- Relier l'énergie à la respiration et augmenter son niveau vibratoire

Ces exercices permettent de se connecter à nos ressentis kinesthésiques, un des sens les plus utilisé dans le toucher.

Ils sont fondamentaux avant toute pratique de soin. Avec l'expérience, en se mettant mentalement dans le contexte du soin, votre temps de préparation deviendra de plus en plus court.

• 1ère étape: les techniques respiratoires et le balayage du corps

- Respirer avec une inspiration et une expiration de même durée (4-4: inspir=expir) ou (2-6) selon ce qui est le plus confortable pour vous
- On peut aussi utiliser une respiration sur des instants plus courts (1-4 à privilégier pour augmenter le ressenti de l'énergie).

Choisissez le rythme qui vous convient pour commencer. Vous expérimenterez les autres petit à petit selon vos perceptions.

- **Effectuer en même temps que la respiration un balayage complet du corps. Commencer le balayage avec les mains en passant partout.**
- **Puis refaire le balayage à distance (les mains à quelques centimètres du corps), donc seulement avec la sensation des mains sur le corps. Cela consiste à ressentir le tracé de sa respiration dans les moindres recoin du corps.**

Ordre du balayage: de 30 secondes à 3 secondes pour l'ensemble du corps

Faites plusieurs passage de façon à passer devant, sur les côtés (interne / externe) et derrière. Le fait de varier les vitesses permet des perceptions différentes selon les zones et le nombre de passage.

- partir des pieds
- remonter vers les jambes, le torse, jusqu'au sommet de la tête
- Redescendre par le cou, les épaules, les bras et les mains

• 2ème étape: connecter l'énergie et le souffle

Effectuer 2 ou 3 balayages du corps en connectant vos deux mains énergétiquement:

Plus d'infos: <https://soins-et-toucher.com/ressentir-lenergie-avec-les-mains/>

Quand la sensation de l'énergie dans les mains s'intensifie (chaleur, picotement, etc), continuer quelques minutes en variant le rythme de la respiration. (La sensation de l'énergie est souvent plus marquée sur l'expiration).

- 3ème étape: garder et trouver la sensation de l'énergie dans les mains

Comme dans les exercices de Qi gong et de Tai chi, imaginer une boule d'énergie dans les mains, lui donner une taille, une couleur, etc.

Chercher à ressentir cette boule d'énergie entre les deux mains: elle est matière, c'est un flux que l'on peut travailler, malaxer, étirer entre ses mains en variant les distances sans la perdre.

Vous allez noter les différences de qualité d'énergie que vous ressentez dans les mains en fonction des différents endroits du corps:

***Pour les zones de trop plein (tension) ou en vide (pas de sensation)
d'énergie:***

- Scanner votre corps en étant attentif au ressenti de l'énergie entre les mains à différents endroits du corps (intensité, quantité, circulation, blocage, absence).
- Pour travailler sur les informations que vous avez de l'énergie et en modifier vos perceptions, bouger les mains, malaxer, étirer, chercher le flux, etc en conservant toujours cette notion d'énergie / matière entre les mains.
- Poser votre respiration sur les zones de tensions ou de vide et / ou aller respirer dans ses zones.

5- Traitement des informations de la séance

- Transcrire par écrit les informations données par le corps de chaque séance.
Cela peut vous aider à voir votre évolution.

- Traduire les perceptions de votre séance en mots, images. Ce que vous ressentez dans votre corps est en relation avec votre vécu).

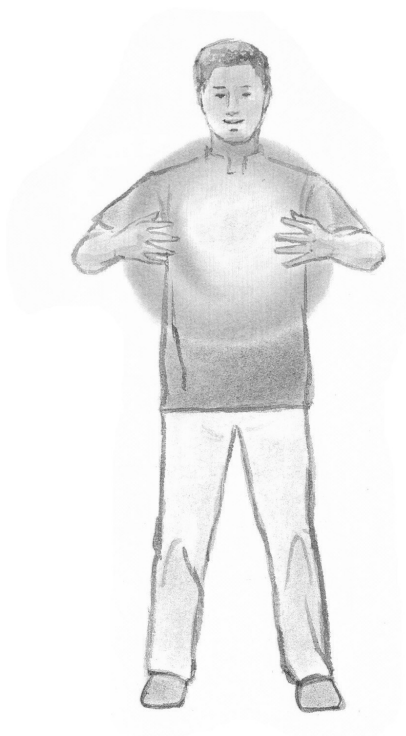
Conclusion

Avec cet exercice vous apprenez à poser votre attention et à amener des sensations dans différentes endroits du corps.

Cela permet de faire circuler l'énergie.

S'il reste des endroits insensibles, continuez à pratiquer, ils vont s'ouvrir petit à petit aux perceptions.

Méditer avec la posture de l'arbre



Avant la posture

Faire une petite gymnastique/échauffement du corps et quelques étirements/assouplissements.

Se préparer à la posture

On se place ensuite quelques instants en posture « wu-ji » c'est-à-dire debout, les pieds parallèles, les bras le long du corps. Se détendre, relâcher toute tension musculaire et compter 21 respirations.

Prendre la posture de l'arbre

Lever les bras comme si on embrassait un arbre:

- épaules détendues, basses – le bassin en rétroversion
- tête poussée vers le ciel
- sacrum vers la terre
- les pieds enracinés, genoux déverrouillés
- l'axe vertébral dans une verticalité « naturelle »... Détente sans relâchement, tension sans raideur.

Se focaliser sur le souffle

Compter 21 respirations...

sans passé... sans futur...

être seulement présent – ici et maintenant.

Faire face

La posture est quelquefois inconfortable...

Douleurs aux épaules, tremblement des jambes, accélération cardiaque etc... Nous apprenons à faire face et à laisser le corps et l'esprit se détendre.

Synchroniser le corps et l'esprit

Développer une pleine conscience de tous les instants. Quand on pratique, l'esprit est calme et le corps est détendu comme une balle de coton. Pas d'effort à faire... On se repose en s'entraînant et on s'entraîne en se reposant !

Accumuler l'énergie

En posture ou en mouvement, il faut rester naturel. Ressentir le flux énergétique à l'intérieur de son corps et prendre conscience des forces naturelles qui nous entourent... L'énergie circule ainsi librement, renforçant notre potentiel énergétique.

A la fin de la séance, posez vos 2 mains sur le ventre (Dantien)

NB: en cas de gêne les bras en l'air, positionner les mains à hauteur du bassin