



voie de l'écoute

PRATIQUES DE RELIANCE

Au réveil

Avant d'ouvrir vos yeux, respirez trois fois lentement et profondément. Prenez conscience de l'ensemble de vos corps. Ressentez devant, derrière, à droite, à gauche, en haut, en bas. Posez-vous dans votre bassin, ancrez-le, et laissez monter une douce énergie jusque vers le sommet du crâne. Ensuite poursuivez cette sensation à travers le mouvement vers la position assise. Et, là, ressentez, d'abord votre cœur, sans le localiser, puis votre cage thoracique. Respirez amplement et dites bonjour à chacun de vos organes. Remerciez, souriez.

Lentement, levez-vous. Posez les deux pieds pareillement l'un à côté de l'autre sur le sol, laissez-les s'enfoncer et descendre des racines profondes. Reliez-vous au cœur de la Terre et permettez à son énergie de monter le long de vos racines, jusque dans vos pieds. Laissez-la parcourir vos jambes, en marquant un temps d'arrêt aux articulations. Laissez-la remonter le haut du corps, toujours avec le temps d'arrêt aux articulations, jusqu'à qu'elle jaillisse du sommet de votre crâne. Prolongez alors ce faisceau jusqu'aux étoiles et suivez le mouvement de descente de l'énergie depuis là-haut. Laissez-la parcourir votre corps, à son rythme. Accueillez et ressentez.

De la douche, du bain ou du verre d'eau

Soyez présents au ruissellement de l'eau. Unissez-vous à sa vibration. Permettez-lui de vous apporter son message du matin. Ouvrez-vous à entendre, à recevoir son bain de mots fluides qui coulent pour vous enseigner ce dont vous aurez besoin pour inonder votre journée. Faites corps avec elle. Remerciez-la. Savourez-la.

Vous pouvez aussi effectuer cette pratique quand vous buvez un verre d'eau.

De la nourriture

Avant de manger, méditez si possible cinq à dix minutes. Ensuite, laissez-vous guider par la correspondance de votre taux vibratoire avec celui de la nourriture qui rentrera en vous. Prenez un temps pour accordez vos vibrations assis l'un en face de l'autre. Regardez-vous dans les yeux (la nourriture et vous).



voie de l'écoute

PRATIQUES DE RELIANCE

Remerciez-la et remerciez toute la vie qui a permis qu'elle arrive sur vos genoux. Mangez le plus souvent possible dans le silence, en communion et en présence avec ce qui vous est donné.

Reliance et sexualité

Mettez-vous face à face et unifiez-vous avec votre partenaire dans toutes les dimensions qui vous viennent, par le souffle, par le regard, par la sensation énergétique, etc. Laissez grandir une conscience spatiale commune.

A partir de cette mise en phase, pénétrez alternativement le champ de l'autre dans l'énergie. Pour ceux qui y ont accès, investissez avec douceur et délicatesse le canal de lumière de votre partenaire. Puis laissez une sensation globale grandir, il n'y a pas pénétration, mais interpénétration. Comme si vous vous fondiez dans votre partenaire, sentez que vous coulez en lui et qu'il coule en vous.

Quand vous vous sentez suffisamment établi dans une communion énergétique, commencez à introduire le toucher. Prolongez la sensation sous les mains, de manière à ce que le contact ne soit pas que tactile, mais aussi reliance de votre champ avec celui de votre partenaire.

Ne suivez plus de programme. Laissez-vous porter par le courant du ressenti, en veillant à garder une conscience énergétique et spatiale élargie.

Que la lenteur soit votre garant. Méfiez vous de l'emballement, qui pourrait vous égarer dans une concentration ou une stimulation imaginaire.

Muriel Hemelsoet et Jean-Philippe Faure inspirés dans la reliance
octobre 2013