

## • Relaxation et voyage

Il est fort probable que si vous pratiquez la relaxation comme décrite ici, progressivement, viendra un moment où vous expérimenterez des contrées inconnues de votre conscience. Parfois, c'est amusant et certaines fois surprenant. Je me souviens d'une expérience où j'ai été projeté à une vitesse vertigineuse de mon lit jusque dans l'espace pour me retrouver dans un flottement rotatif, puis après quelques instants je suis redescendu aussi vite dans mon corps, j'ai ouvert les yeux, le cœur battant puissamment dans ma poitrine : heureux et surpris, saisi ! Le genre d'expérience que vous vivrez sera peut-être d'une toute autre nature, vous seul en définirez les limites suivant votre intention, votre état de conscience et énergétique du moment ; Trop de peur, et l'expérience s'arrête, le lâcher-prise est essentiel et en est la clef pour ouvrir porte après porte le monde intérieur.



## 🌀 L'AUTOGESTION

L'autogestion est l'art d'évoluer le plus rapidement possible, sur le long cours et ceci en toute sécurité. Que ce soit avec l'alimentation, les exercices physiques, la respiration ou la méditation, le bon sens nous amène à mesurer les choses, c'est-à-dire à installer une fréquence de pratique, une routine, des dosages, pour connaître où sont les ajustements et adaptations à effectuer afin d'être dans le respect du rythme des transformations physiques, énergétiques, mentales, émotionnelles et spirituelles : plus ne veut pas dire mieux.

Prenons pour exemple la méditation, l'idéal est de commencer par 5 minutes le matin et cinq minutes le soir. J'observe les effets pendant la pratique assise mais surtout dans mon quotidien : si je ressens plus de paix intérieure, de la joie, que je suis enclin à rendre service avec plus de créativité et un sentiment de liberté alors je peux me réjouir de ma pratique pendant un temps et essayer une augmentation de la durée en passant à 10 minutes. Et si, avec cette « dose » je deviens impatient, irritable, ai des insomnies, des mouvements involontaires, etc. alors, il sera sage de revenir à mon ancien palier pour un moment jusqu'à la stabilisation, pour réaugmenter plus progressivement par la suite. Cette pratique de l'autogestion est puissante et demande d'être à l'écoute de soi plutôt que de se fier au mental qui