Le robinet inversé :

Une pratique de yoga nidra pour le nettoyage,
la protection et la régénération.

Chapitre 1: L'ancrage par le souffle

L'ACTION

Prenez votre position favorite, le dos droit si possible. Fermez les yeux. Concentrez votre attention sur le souffle dans une de vos narines. Observez sans rien changer.

LA SENSATION

L'air est-il plus frais ou plus chaud à l'inspir ou à l'expir ? Est-il sec ou humide ?

L'ascension de la conscience

L'ACTION

Observez la sensation dans les deux narines à la fois. Remontez votre point de conscience le long de l'arête du nez, jusqu'au milieu du front, puis jusqu'au sommet de votre crâne (le vertex).

LA SENSATION

« Comme si un doigt venait vous toucher le front. »

Chapitre 2 : la spirale solaire

L'ACTION

Visualisez, créez un grand soleil éclatant de lumière à 1 mètre au-dessus de votre tête. Découpez un petit soleil à partir de son centre et posez-le juste au-dessus de votre crâne.

LA SENSATION

« Un grand soleil éclatant de lumière. »

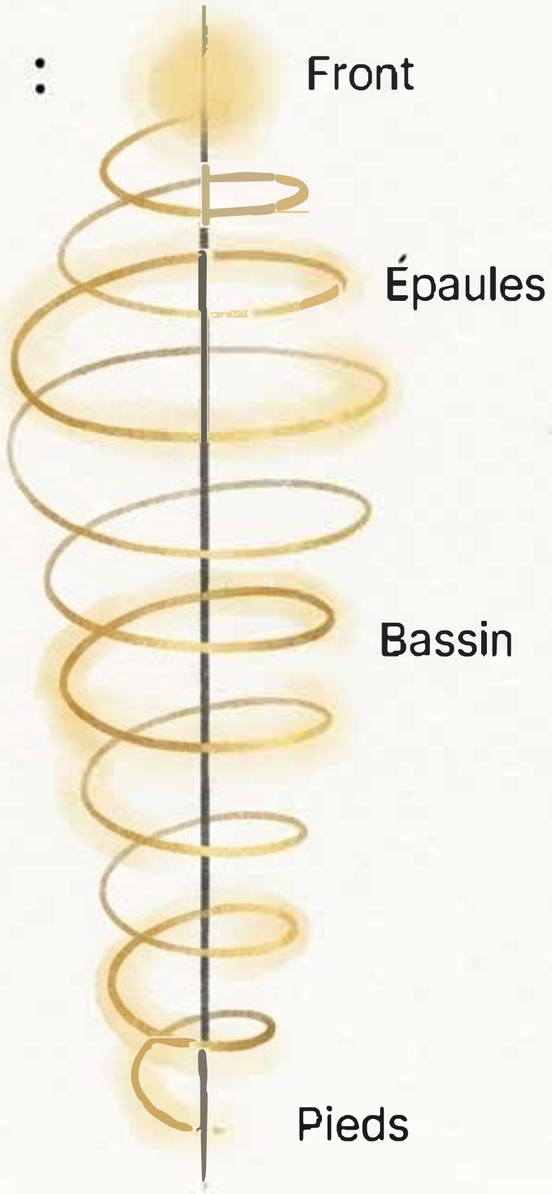
La spirale descendante : Le nettoyage

L'ACTION

Faites tourner ce petit soleil autour de vous, descendant en spirale serrée. Suivez-le avec votre conscience, sans le perdre.
Il descend lentement, du front jusqu'aux pieds.

NOTE IMPORTANTE

Si jamais votre soleil s'épuisait, rallumez-en un nouveau dans le grand soleil au-dessus de votre tête.

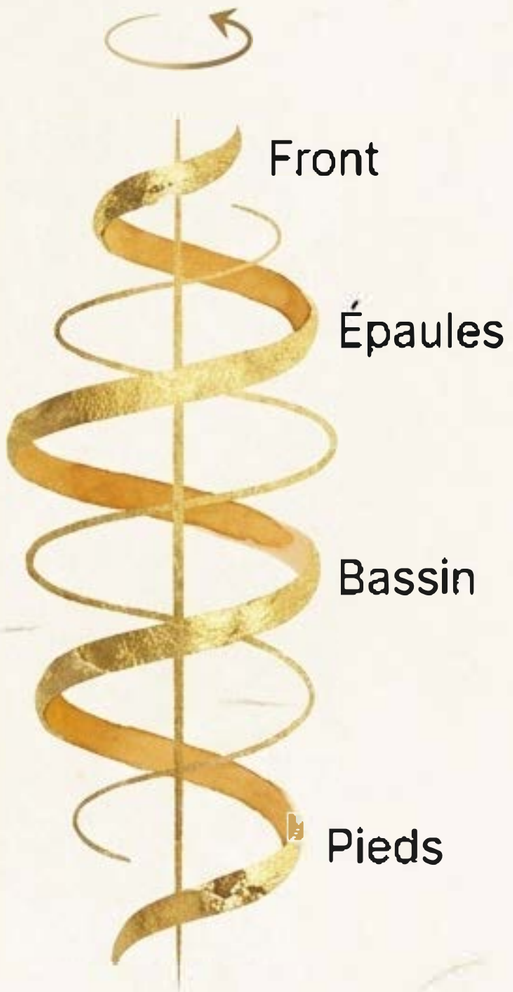


LA SENSATION

Ce petit soleil nettoie, purifie, clarifie vos corps subtils.

Si le soleil s'arrête à un endroit, c'est qu'il travaille.
Vous le laisserez travailler.

Le passage en sens Inverse : la consolidation



L'ACTION

Retournez au grand soleil. Découpez un nouveau petit soleil. Faites-le tourner dans le sens inverse du premier passage, descendant de la tête aux pieds jusqu'à ce qu'il pénètre dans la terre.

LA SENSATION

« Vous pouvez, si vous le souhaitez, le remercier de vous avoir nettoyé. »

Chapitre 3 : créer son sanctuaire

LE CONTEXTE

Vous avez nettoyé votre corps astral.
Vous allez maintenant vous protéger.

L'ACTION

Créez autour de vous une bulle, une sphère d'au moins 2 mètres de diamètre. Choisissez sa matière, sa couleur, son épaisseur, son degré de transparence ou d'opacité.

Vérifier et renforcer *la sphère*

L'ACTION

Vérifiez avec l'œil de votre esprit s'il y a des failles ou des faiblesses. Réparez-les avec vos mains imaginaires. Ensuite, testez votre sphère : imaginez des influences négatives (comme des flèches) venant de l'extérieur.

LA SENSATION

Goûtez le sentiment de sécurité. Observez ce qui se passe avec votre sphère de protection. Aucune énergie négative ne peut vous atteindre. Vous êtes protégé.

Chapitre 4: Le Robinet Inversé

L'ACTION

Imaginez-vous marchant sur un petit sentier dans la nature. Le paysage est verdoyant, le temps est idéal. Le sentier vous mène vers une vaste clairière. En son centre, un petit bâtiment qui vous intrigue.

LA SENSATION

« Vous entendez vos pas sur ce petit chemin. Vous écoutez les sons qui vous environnent. Sentez-vous des odeurs ? »

La Cour Intérieure

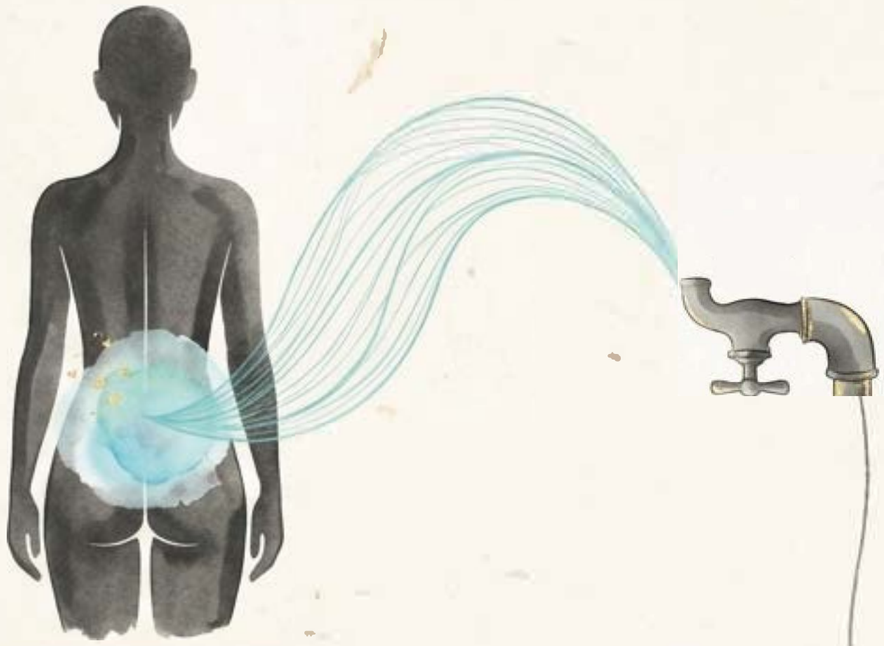
L'ACTION

Pénétrez à l'intérieur du bâtiment. C'est une cour pavée. Au centre, un tuyau métallique sort du sol, surmonté d'un robinet inversé, tourné vers le haut.

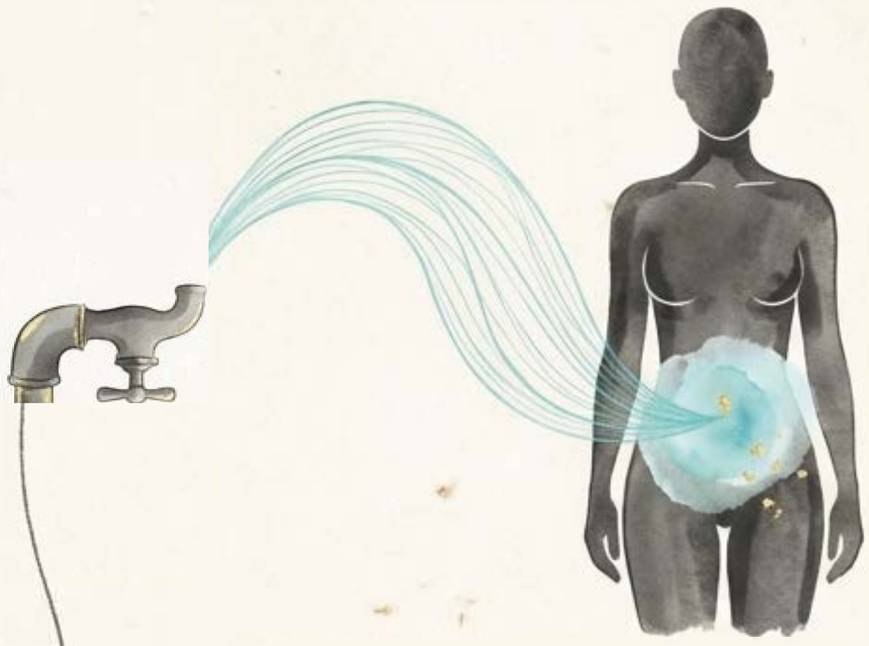
LA SENSATION

Il vous vient une idée : vous avez envie de vous rafraîchir. Vous vous déshabillez et posez vos vêtements sur un carré d'herbe.

Le lavement sacré : bassin et nombril



1. Tournez le dos : L'eau frappe doucement vos vertèbres sacrées.



2. Retournez-vous : L'eau touche juste un peu en dessous de votre nombril.

LA SENSATION

« Ressentez la fraîcheur qui envahit votre bassin. Goûtez la fraîcheur régénérante de cette eau. »

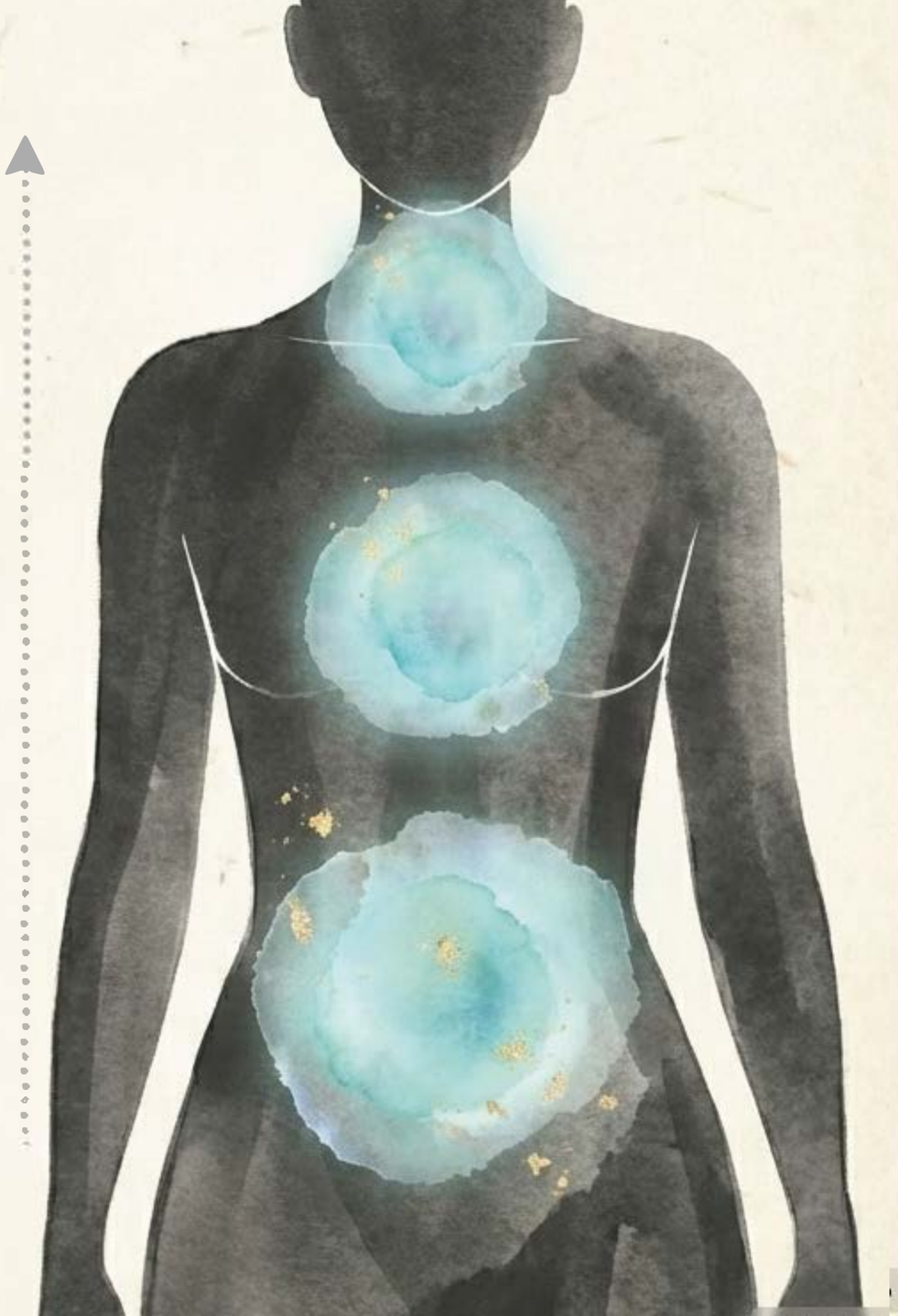
L'ascension de l'eau : plexus, cœur et gorge

L'ACTION

Avancez un peu. L'eau vient toucher votre plexus solaire. Avancez encore, l'eau inonde votre poitrine au niveau du cœur. Avancez à nouveau pour présenter votre gorge au jet d'eau.

LA SENSATION

« Savourez la fraîcheur, la douce fraîcheur, dans chaque zone de votre corps. »



Le couronnement par l'eau : front et sommet

L'ACTION

Baissez lentement la tête de manière à ce que l'eau vienne toucher votre front. Baissez encore un peu la tête pour que l'eau vienne toucher le sommet de votre tête.

LA SENSATION

« Ressentez la fraîcheur de cette eau sur votre front. L'eau inonde et rafraîchit le sommet de votre tête. »

Chapitre 5 : L'intégration et le retour

L'ACTION

Fermez soigneusement le robinet. Allongez-vous sur le dos sur un carré d'herbe inondé de soleil pour vous sécher. Puis, retournez-vous sur le ventre pour sécher votre dos.

LA SENSATION

« Ressentez la douce chaleur du soleil qui vient vous sécher la peau. Ces petits picotements caractéristiques de l'eau qui s'évapore sur votre corps. »

Le retour ici et maintenant

Rhabillez-vous. Franchissez la porte de la cour, en la fermant soigneusement.
Asseyez-vous en tailleur, le dos appuyé à un arbre. Projetez-vous ici et maintenant, chez.
Doucement, tranquillement, vous rouvrez les yeux.

Le voyage intérieur est terminé. L'expérience est intégrée.