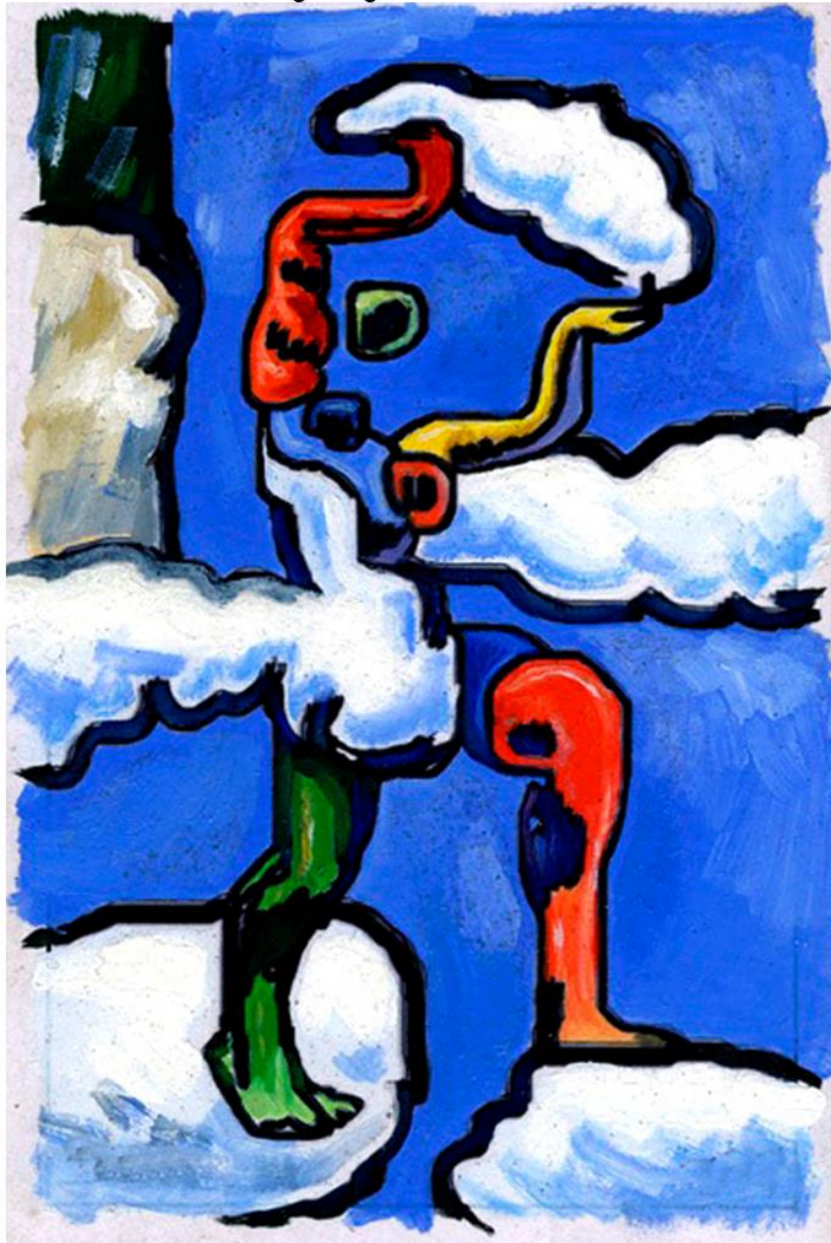


Le mini-guide psy-aromatique

Enlever les blocages grâce aux huiles essentielles



Aliona Ditte

Le mini-guide psy-aromatique

Enlever les blocages grâce aux huiles essentielles

Aliona Ditte

© 2017 Aliona Ditte. Images Reno Ditte www.ditte.fr

Tous droits réservés. Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur. ISBN 978-2-9558448-0-9

Introduction

Nous ignorons souvent nos émotions. Nous nions nos émotions. Mais pourquoi ?

- pour arrêter la souffrance
- pour dissimuler certains de nos côtés désapprouvés par la famille ou la société
- par peur de décevoir les autres ou nous-même
- en niant certaines facettes de notre personnalité. Par exemple « des tendances artistiques » dans une famille de médecins, ou une intelligence exceptionnelle des mathématiques dans une famille d'agriculteurs surtout quand les pères espèrent que leurs enfants reprendront le flambeau.

Les émotions créent des blocages qui ne s'évanouissent pas comme les pensées, mais elles se « déposent » :

- au niveau psychique en déformant notre perception du monde réel.
- au niveau physique sous forme de raideurs, de douleurs et de maladies.

Pour défaire les nœuds des problèmes créés par les émotions enfouies, je vous propose de faire tout un travail en s'aidant de psy-aromatiques, mélanges d'huiles essentielles utilisées par olfaction.

Lancez le processus d'auto-guérison.

Les psy-aromatiques, comment ça marche

Les huiles essentielles ont une action directe sur nous. Comment savoir quelle action a une huile essentielle ou une autre ? Grâce au chémotype* (c'est pourquoi il est important d'utiliser des huiles essentielles bio et chémotypées).

Par exemple le chémotype monoterpénol au niveau physique renforce le système immunitaire et au niveau émotionnel transmet l'équilibre et la sérénité, harmonisant et tonifiant le système nerveux (*on le trouve dans les huiles essentielles suivantes : laurier noble, niaouli, tea three, plamrosa, thym vulgaire...*).

* Source Wikipédia : La notion de chémotype (abréviée en "CT") (ou chimiotype ou race chimique), officialisée en Union européenne en 2006 avec l'adoption du règlement REACH, désigne une entité chimique distincte au sein d'une même espèce (ensemble d'individus interféconds). Certaines espèces de plantes, de champignons ou de micro-organismes (bactéries entre autres) présentent des variations chimiques de leur métabolite secondaire en fonction des influences de leurs écosystèmes (altitude, humidité, ensoleillement, biotope, etc) bien que leur morphologie ainsi que leur génétique ne soient pas substantiellement transformées, seul leur phénotype chimique est mouvant.

Ce terme s'applique à tout type de composés chimiques appartenant au métabolite secondaire. Les huiles essentielles tiennent une place prépondérante dans ce phénomène. Le chémotype est utilisé en biologie moléculaire surtout dans ses applications médicales (aromathérapie) et agricoles mais également en parfumerie.

Les oxydes sont des puissants expectorants, purifiants et décongestionnants du système respiratoire et au niveau émotionnel, ils combattent la précipitation et le manque de patience, sont bénéfiques pour le chakra de la gorge (*on les trouve dans les huiles essentielles de cardamome, d'eucalyptus radiata, hysope couchée, lavandin super, ravintsare, romarin à cinéol*).

Chaque psy-aromatique contient entre 5 et 7 huiles essentielles choisies selon leurs chémotypes pour l'action souhaitée et aussi pour la tolérance par l'organisme et par la peau.

Il ne faut pas oublier que « naturel » n'est pas le synonyme de « sans danger ». Certaines huiles essentielles sont dangereuses car elles peuvent-être dermocaustiques ou neurotoxiques ou hépatotoxiques etc.

Comment travailler avec les psy-aromatiques

Voici quelques propositions :

Vous pouvez faire un travail de fond : pendant 40 jours, avant de vous endormir, mettez un peu du psy-aromatique choisi sur vos poignets. Ensuite couvrez-vous les yeux de sorte que les poignets se trouvent au niveau de votre nez. Faites 3 inspirations lentes et profondes (plus si vous vous sentez agité(e)). Laissez faire votre inconscient.

Pendant votre sommeil des connexions neuronales seront créées. Pendant cette période soyez attentif / attentive aux signes que vous envoie L'Univers. Peut-être c'est un livre, ou une émission radio, ou une conversation avec un ami qui

pourra vous donner un nouvel élan ou vous aider à découvrir « une vérité ».

Ensuite je vous propose des exercices et des méditations pour vous guider et vous rendre conscient(e) de ce travail : il est important de savoir ce que vous faites et pourquoi.

Le but est « être » et non pas « devenir », sujet de réflexion vaste*...

Mais revenons à notre travail avec les psy-aromatiques.

10 minutes par jour ou plus si vous le pouvez, tous les jours ou quelques fois par semaine, mais prenez ce temps pour vous.



*Le système de Gurdjieff expliqué par son élève Piotr Ouspenski m'est très proche.



Rouge – Je suis en sécurité

Chakra de base, énergisant, revigorant.

Difficulté de passer à l'action, manque d'audace, de confiance en soi, dépression, anxiété.

Orange – Je suis créatif

Chakra sacré, réconfort, envie de passer à l'action

Toutes sortes de dépendance, manque de recul ou négation de ses émotions, jalousie, susceptibilité, culpabilité.

Jaune – Je suis fort

Chakra du plexus solaire, contre le stress, la peur, l'anxiété
Stress, comportement agressif, honte, faible volonté, non fiable, manque d'estime de soi, rancune, complexe d'infériorité ou de supériorité.

Vert – Je suis aimé

Chakra de coeur, se sentir en paix avec soi-même.

Incapacité d'aimer soi-même et les autres, jaloux, narcissique, le comportement froid, critique, fumeur.

Bleu – Je suis expressif

Chakra de la gorge, réconforte, aide à enlever le trac avant de parler en public.

La dépression, le stress, parle trop ou peu, la timidité, les parents autoritaires.

Indigo – Je suis ici et maintenant

Chakra du 3e oeil, aide à la concentration et à lâcher-prise

Peur, cauchemars nocturnes, obsessions, manque d'imagination.

Violet – Je me réalise. je suis accompli

Réharmonise le chakra coronal, apaisement, inspiration.

Systèmes rigides de croyance, se réconcilier avec sa famille.

Comment choisir par quel psy-aromatique commencer ?

- Vous pouvez le piocher au hasard.
- Vous pouvez les sentir et les essayer tous (à la fois ou en laissant du temps entre chaque essai) et choisir celui qui vous déplaît (ou qui vous plaît) le plus.
- Quand un psy-aromatique vous déplaît c'est un signe que c'est là qu'il y a un problème.
- Vous pouvez choisir dans la liste les « symptômes » que vous souhaiteriez régler en premier.

Le travail ne commence pas forcément par le Rouge. Vous pouvez très bien commencer par l'Indigo ou le Violet.

Les centres énergétiques ou les chakras

Le corps humain possède plus de 80 centres énergétiques, mais les plus importants sont au nombre de sept.

Ils sont situés le long de la colonne vertébrale. Ces centres énergétiques contrôlent également les fonctions physiques de l'organisme et des organes. Si un centre énergétique est déficient les organes qui sont sous sa régie, tombent malades.

Chakra racine - Rouge

Je suis !

C'est le chakra de la vie physique, le matériel, nos racines et nos origines, notre connexion avec la terre, mais aussi nos passions et notre énergie vitale.

Situation :

Le chakra est situé à la base de la colonne vertébrale chez l'homme et au centre du périnée chez la femme.

En travaillant avec les chakras ne vous focalisez pas sur leur situation.

Gestionnaire de :

Ce chakra gère les systèmes squelettiques et musculaires : responsable du tonus des muscles, des articulations, des ligaments, des os, de la moelle osseuse, des vaisseaux sanguins, des surrénales et du système immunitaire.

Bon fonctionnement : vous êtes bien dans votre peau, vous avez l'énergie physique nécessaire, le courage, la volonté, la passion, les ambitions et la joie de vivre. Vous avez besoin d'améliorer constamment la qualité de votre vie, vous avez une attitude respectueuse envers votre corps physique. Vous êtes "pieds sur terre", vous avez un bon rapport à l'argent et au monde matériel.

Dysfonctionnement : rigidité d'un système de protection exagérée, peur de perdre le contrôle de la situation.

Difficulté de passer à l'action, manque d'audace, manque de confiance en soi. Avarice, vanité, orgueil.

Jalousie, colère, agressivité, rancune.

Sentiment de solitude.

Parmi les manifestations physiques peuvent être notés les colites, la diarrhée, la constipation, le côlon irritable, et à un niveau plus subtile - de sérieuses difficultés dans la capacité à gérer l'argent et à être pratique.

Perturbateurs du 1er centre : honte, humiliation, abus de pouvoir ou abus sexuel.

Rouge. Travail.



Ne contrôlez pas. Ecoutez, faites attention à ce qu'il se passe, faites confiance à vos sens.

Le but premier est de détendre au maximum le bas du ventre, le bassin et les hanches, les jambes et les pieds.

Exercices, méditations

La Terre.

Position : Asseyez-vous en tailleur au sur une chaise de sorte que vos pieds soient bien posés à plat sur le sol.

Cet exercice est décrit en quelques étapes pour faciliter sa description et surtout pour attirer l'attention sur certains moments très importants : chaque étape se termine sur un moment qui peut avoir des difficultés. Vous pouvez toujours

continuer pour avoir une idée de l'ensemble, mais revenez rapidement sur l'endroit où ça bloque.

1ère étape :

Commencez par sentir les parties de votre corps qui touchent le sol. Respirez doucement avec le nez. Les inspirations doivent être plus courtes que les expirations (pour un cycle inspire/expire : 1/3 de temps pour l'inspiration et 2/3 pour l'expiration).

Concentrez-vous sur vos épaules. Imaginez que de l'eau chaude coule de vos épaules sur le dos. C'est une sensation très agréable.



Est-ce que le flot de l'eau couvre parfaitement ~~sur~~ votre dos ?

Est-ce qu'il dévie ? Est-ce qu'il y a un endroit où il s'arrête ?

Ce sont des questions très importantes.

La partie des lombaires chez la majorité d'entre nous (les occidentaux) est contractée, voire bloquée. Alors le « flot » ne « coule » pas correctement sur cet endroit.

N'allez pas plus loin dans cet exercice tant que vous ne ressentez pas le flot couler librement, en couvrant la partie lombaire et la chauffant.

2ème étape :

Maintenant la cascade devrait partir à partir du haut du crâne. Si le flux d'énergie (l'eau chaude que vous imaginez) n'est pas fluide, fait des arrêts au niveau des épaules, des

omoplates, ou encore, des lombaires, travaillez jusqu'au moment où vous sentirez une continuité.

3ème étape :

Laissez maintenant « l'eau chaude » remplir votre bassin, les hanches, les genoux, les mollets et les pieds. Sentez de nouveau toutes les surfaces qui touchent le sol.

Y-a-t-il une différence entre le début de l'exercice et maintenant ?

Vous devriez sentir que votre énergie se mélange avec celle de la terre.

Vous devez laisser cette énergie aller dans la terre comme celle des racines d'un arbre.

Votre respiration est calme et tranquille. Vous-même, vous êtes calme et tranquille.



Ressentez chaque cellule de vos pieds, vos jambes, votre bassin. Chaque cellule est stable, elle a une assise, elle est reliée à la terre.

4ème étape :

L'énergie (pour plus de facilité on continue de s'imaginer que c'est de l'eau chaude) remonte tout doucement devant vous. Ne vous attardez pas trop sur cette étape. Laissez l'énergie monter rapidement vers le sommet du crâne devant vous, telle une vague, tout en gardant le sentiment d'unité avec la terre et l'énergie continue de couler sur votre nuque,

les épaules, le dos... en remplissant votre bassin, les jambes, les pieds, en s'enracinant et en remontant. Ainsi de suite.

5ème étape :

L'exercice doit se faire du début et à la fin comme un cycle continu en plusieurs cycles.

Le bût est de pouvoir faire cet exercice plusieurs fois par jour dans votre vie quotidienne pour arriver à ressentir le contact avec les énergies de la Terre, de sentir son soutien, son calme, sa force et de permettre à votre corps de l'utiliser.

Un livre qui peut aider à résoudre rapidement les tensions dans le corps (les résultats sont tellement rapides et stables qu'on a du mal à y croire !) c'est *Somatics* de Thomas Hanna. Le livre n'est pas traduit en français, mais même avec un anglais très basique on comprend facilement les exercices pour résoudre les tensions du corps.

Chakra du sacrum - Orange

Le 2ème chakra gère le système reproducteur et les organes génitaux, le système rénal, les surrénales, le sacrum et les lombaires. Au niveau PSY elle gère l'expression des émotions, la créativité et l'énergie sexuelle.

Je ressens !

Emotions et créativité.

C'est le centre de l'énergie sexuelle. Il se situe 4 doigts au-dessous du nombril, mais selon une autre école il se trouve entre la colonne vertébrale et le nombril.

Son action physiologique : les systèmes urinaire et reproducteur, les reins, les organes génitaux, les surrénales, le sacrum et les lombaires.

Si le centre est en harmonie je vis dans la joie et la sérénité.

L'expression de soi. Acceptation de ses émotions et de ses peurs.

Confiance en l'avenir, capacité d'adaptation. Honnêteté.

Vivre des relations harmonieuses, dépourvues de dépendance. Désir de faire et d'agir. Plaisir.

En cas de dysfonctionnement on a le sentiment de : culpabilité, mensonge, dépendance (envers une personne ou une substance comme drogue, nourriture, alcool...), manque de recul envers ses émotions (se fait submerger par ses émotions) ou négation de ses émotions, non-acceptation de son côté "ombre", dramatisations, exagérations, jalousie, susceptibilité. Peur de perdre le contrôle. Au niveau physique : problèmes des organes génitaux, cancer du sein.

Les perturbateurs : manipulation (se faire manipuler), dépendance basée sur la peur de manquer de sécurité, besoin de contrôler la vie d'un autre ou d'être sous contrôle.

Orange. Travail.

Exercices pour l'harmonisation du chakra Orange

Mettez le psy-aromatique sur vos poignets. Frottez-les et approchez-les de votre nez.

Concentrez-vous sur votre respiration. Laissez l'air inspiré arriver jusqu'en bas du ventre. L'inspiration devrait durer 5-7 secondes, l'expiration 6-8 secondes.

Faites ainsi une dizaine d'inspirations / expirations.

Maintenant remettez le psy-aromatique autour du nombril. Faites quelques cercles autour du nombril en les faisant de plus en plus grands.

Si vous étiez allongé(e), remettez-vous en tailleur ou autre position assise confortable. Tenez le dos et la tête droite, mais sans effort (entre la bonne position et le confort choisissez le confort, avec le temps vous remarquerez que votre position deviendra de plus en plus correcte : le dos sera droit, la tête en alignement du dos, les épaules légèrement renvoyées en arrière et tout le corps bien détendu).

Concentrez-vous sur un point imaginaire qui est entre le nombril et la colonne vertébrale. C'est là que le 2^{ème} centre énergétique se trouve.

Faites les exercices qui suivent. Si vous n'avez pas beaucoup de temps devant vous, choisissez les exercices qui vous inspirent à ce moment précis.

I. Ecouter

Laissez libre votre respiration. Votre respiration est lente et tranquille. Ecoutez les sensations dans tout le corps. Il est possible que vous ayez besoin de bouger la tête, les épaules ou tout le corps (faites quelques exercices d'assouplissement du cou, des épaules, courbez le dos...) Faites tout ce que vous sentez qui est bien en ce moment. Ecoutez votre corps sans jugement.

S'il n'y a pas d'envie particulière de bouger, restez concentré(e) quelque temps sur votre respiration (2-5 minutes) et passez à la suite.

II. Source d'énergie créatrice

Imaginez que l'air que vous inspirez est orange. Il arrive jusqu'au point du chakra (entre le nombril et la colonne vertébrale) et à l'expiration il se répand dans tout le corps.

5-7 secondes pour l'inspiration, 6-8 secondes pour l'expiration.

Faites jusqu'à 10 inspirations/expirations

III. Centre de l'Univers

Maintenant imaginez que de ce point (entre le nombril et la colonne vertébrale) se crée une sphère. Au début elle grandit tout doucement. Une fois qu'elle est devenue assez grande pour que votre corps tout entier soit à l'intérieur elle se met à grossir de plus en plus vite !

Voici qu'elle est plus grande que la terre ! Elle continue de grossir. Elle est aussi grande que le système solaire et elle continue de grossir !

Ca y est, elle est aussi grande que tout l'Univers.

Ressentez cette immensité que vous avez réussi à englober !

Le centre de cette sphère est le même que le vôtre !

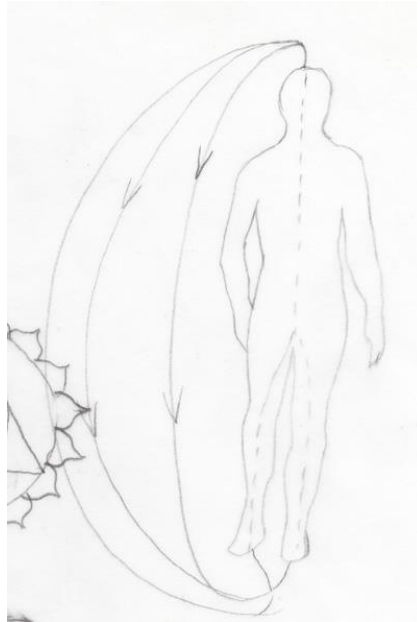
Restez silencieux quelques minutes. Si vous retournez à vos activités quotidiennes, essayez de garder le plus longtemps possible le sentiment que vous a procuré cet exercice.

IV. Orange

Cet exercice rééquilibre les énergies

Mettez-vous debout. Faites-le doucement, car vous risquez d'être un peu engourdi. Fermez les yeux. Imaginez que du centre du chakra sort un rayon doré qui passe par le haut du crâne, monte encore 5 cm, dessine une légère courbe et descend en passant devant vous à une trentaine de centimètres, il descend à vos pieds et entre par les pieds pour arriver au centre du chakra du sacrum.

Sans s'arrêter il remonte de nouveau au-dessus du sommet du crâne et descend vers le bas mais à $\sim 15^\circ$ vers la droite. Imaginez que chaque ligne que vous créez représente un quartier d'orange (voir l'image ci-dessous)



Ainsi de suite, jusqu'à obtenir une carcasse de lignes de force autour de vous.

Il se peut que certaines lignes ne soient pas bien rondes et parallèles aux précédentes. Il faudra insister, passer et repasser dans cet endroit pour que la courbe devienne parfaite. Ne construisez pas une nouvelle courbe tant que vous n'êtes pas satisfait(e) de la précédente.

Affirmations

Mettez du psy-aromatique sur les poignets. Faites trois longues inspirations / expirations.

Ensuite lisez doucement, en faisant des poses de 3 secondes entre chaque phrase. Assis ou debout. Comme vous préférez.

Je suis harmonieuse. --- Je peux tout faire. --- Je le sais --- Je suis calme et bienveillante.

Je suis flexible. --- Mes émotions sont acceptées : --- je les comprends, --- ce sont mes guides intérieurs.

Mes émotions profondes --- me sont chères.

Laissez une longue pause (il est possible de vous allonger). Ecoutez votre corps. Est-ce que des parties du corps bougent légèrement (comme des tiques légères) ?

Si c'est le cas concentrez-vous sur cette partie du corps. Posez lui la question « Cette énergie a été entravée, peux-tu la libérer ? »*

* Comme cela a été déjà dit, les émotions ne s'évanouissent pas, elles restent dans le corps en attente d'être résolues.

Restez à l'écoute. Il est possible que vous ne ressentiez rien de particulier, ou que vous ayez envie de pleurer, ou de rire, ou de crier. Laissez-vous aller, mais sans excès. N'essayez pas de résoudre tout en une seule fois. Ce qui est important, c'est de donner l'impulsion. Ensuite, une fois que cette énergie bloquée a reçu votre « bénédiction », elle fera tout pour se libérer. Cela peut se produire sous 15 jours, voire un mois.

Reprenez un peu de psy-aromatique sur votre poignet. Refaites les 3 respirations le plus lentement possible. Poursuivez :

Je laisse mon passé dans le passé. --- Je me tourne vers le présent. ---

Je suis ici et maintenant. --- Je suis en sécurité. --- Je suis bien. -- Je me fais confiance. --- J'ai confiance en l'Univers.

Reprenez vos activités tout en gardant le plus longtemps possible le sentiment du calme et du bien-être.

Chakra du plexus solaire - Jaune

Ce centre régie l'exploration et l'expérimentation, la gestion du stress et l'ouverture spirituelle.

La sagesse, l'expression personnelle, la responsabilité et la logique

Situation :

Ce centre énergétique se situe au niveau du sternum, du plexus solaire. C'est un centre très sensible, car il régule l'équilibre entre le physique et l'émotionnel. C'est lui qui gère le stress, et de nos jours c'est un centre énergétique très sollicité, alors il est rare de le voir intact...

Gestionnaire de :

Au niveau physiologique ce centre gère le système digestif, et en particulier le foie, la vésicule biliaire, le pancréas, la rate, l'estomac, l'intestin grêle et le métabolisme. Il gère également la distribution de l'énergie dans tout le corps.

Les peurs : peur de manquer de respect, peur de l'échec, du manque de dignité

Élément : feu

Centre énergétique en harmonie : ambitions, ouverture d'esprit, pertinence dans les pensées, optimisme, gaïté, autoprotection, bonne gestion du stress.

Capacité de transformer son égocentrisme en évolution spirituelle, reconnaître ses besoins et ses responsabilités : remplacer "c'est la faute de..." par "j'accepte mes erreurs", remplacer "c'est parce que..." par "je sais, je peux, je suis capable...".

Dysfonctionnement : complexe d'infériorité ou de supériorité, manque d'empathie, rancune, incapacité à pardonner, besoin exagéré d'analyse, tendance à se focaliser sur le problème et non pas sur la solution, difficulté relationnelle, tendance à "faire compliquer", refus de spiritualité.

Au niveau physiologique des problèmes avec la digestion, le foie et le pancréas, douleurs dans les articulations, problème d'assimilation de calcium.

Perturbateurs : attachement aux résultats (par ex. les parents qui exigent trop des résultats scolaires), des "faux buts" (la famille, la société de consommation nous en imposent un bon paquet : gagner beaucoup d'argent, avoir une belle voiture, devenir un médecin parce qu'on vient d'une famille de médecins etc.)

Jaune. Travail.

Exercice « La coupe »

Installez-vous comme expliqué au début.

Calmez la respiration.

Ressentez une grande coupe dorée au niveau de votre plexus solaire. Elle est remplie d'un liquide scintillant et agréablement chaud.

Mettez le psy-aromatique jaune sur vos poignets, couvrez votre visage de sorte que les poignets se trouvent au niveau des narines.

Inspirez calmement

A l'expiration remplissez votre coupe de lumière, de l'arôme et de tranquillité.

Répétez les inspirations et les expirations une dizaine de fois (à chaque fois en remplissant la coupe de lumière, de parfum et de tranquillité).

Reprenez votre train de vie en gardant au maximum la sensation de la coupe dans le plexus solaire.

Le but : plusieurs fois par jour ressentez la coupe. Aidez-vous de psy-aromatique. Dès que vous sentez le stress monter ressentez la coupe.

Au bout d'une semaine vous sentirez que vous arrivez à mieux gérer le stress.

! Il n'est pas facile de se rappeler la « Coupe » au moment de l'énerverment. Il faudrait que vous trouviez un moyen de ne pas vous laisser emporter avant de ressentir la chaleur et la tranquillité du liquide doré. Une fois que la coupe reviendra dans votre mémoire vous arriverez vite à vous calmer.

Pour m'aider je me suis fait un bracelet brésilien aux couleurs jaunes et orange. Cela aide les visuel(le)s* et les kinesthésiques*. Si vous êtes plutôt auditifs(tives), vous pouvez vous trouver un repère auditif qui vous rappellera votre « coupe ».

Mais on s'habitue trop vite à ce genre d'accessoire, donc pensez à attribuer cette tâche à des choses différentes : dès que vous sentez que le bracelet par ex. ne fait plus le travail, mettez-vous une bague qui pourra vous le rappeler, ensuite passez à la montre etc.

Cet exercice est bénéfique également pour « être ici et maintenant ».

Chakra du plexus solaire - Vert

Si tu ne t'aimes pas pourquoi les autres devraient-ils t'aimer ?

Si tu ne sais pas t'aimer, tu ne sauras aimer personne

Est-ce vrai ?

Besoin primaire : appartenance et amour

J'aime !

Le centre énergétique du coeur

Paix intérieure, stabilité, lâcher-prise. Cristallisation de nos propres idées, quête d'harmonie, intégration des lois de la nature.

Symboles : amour, amour universel, conscience de ses possibilités de créer.

Devise : *S'aimer soi-même pour pouvoir aimer les autres.*

Peurs : peur de la solitude, du rejet, du manque d'amour.

Élément : air

Au niveau physiologique ce besoin gère les poumons et le coeur.

Si ce centre est en harmonie : nous nous sentons plein(e) de vitalité, de dynamisme, de la joie et de la bonne humeur.

Vivre le moment présent avec amour et joie. Savoir pardonner.

Compassion, tendresse, amour, lâcher-prise, harmonie. Forces de régénération, paix, stabilité.

Dysfonctionnement : possessivité, colère, irritabilité, égoïsme, manque d'objectivité, préjugés, doutes. Au niveau physiologique on ressent une fatigue permanente, difficulté de récupérer après l'effort, problèmes cardiaques ou pulmonaires.

Perturbateurs : jugement des autres, difficulté de s'aimer, s'accrocher au passé, les blessures de cœur (blesser quelqu'un ou être blessé par quelqu'un), ressentir de la haine envers quelqu'un.

La méditation et les exercices qui suivent seront axés sur l'amour que vous portez... à vous-même.

Vert. Travail.

Méditation « Sourire de Bouddha »

Préparez-vous comme décrit au chapitre 5.

Inspirez le psy-aromatiques vert préalablement mis sur vos poignets. Respirez quelques minutes calmement en écoutant votre respiration douce.

Fermez les yeux si ce n'est pas encore le cas. Sentez un sourire léger sur vos lèvres.

Pensez à votre front, sentez comment il se détend, souriez-lui, sentez vos yeux, souriez à vos yeux, passez à votre nez, à vos joues, votre menton, votre cou. Souriez avec un léger sourire tendre. Recommencez. Faites cet exercice 2 ou 3 fois. Vous remarquerez que chaque fois vous dénicherez des tensions qui se créent sur le front pendant le temps où vous vous occupez du menton etc.

De nouveau concentrez-vous sur votre respiration quelques minutes, ouvrez doucement les yeux et reprenez le cours normal de votre journée. Par la suite faites attention aux tensions qui se créent sur votre visage. Essayez d'y penser et de lui sourire intérieurement.

Faites cette méditation plusieurs semaines. Vous ressentirez une amélioration du sommeil, meilleure gestion du stress, humeur plus stable, plus de détente et de concentration.

Après vous pouvez passer à la partie supérieure de votre corps : nuque, épaules, poitrine, omoplates, estomac.

Faites comme pour le visage : pensez à votre nuque, souriez à votre nuque, pensez à vos épaules, souriez à vos épaules etc. Ainsi trois fois de suite.

L'étape suivante, les organes internes : le foie, le pancréas, les reins, la vessie. Et la dernière étape sera la partie basse du corps.

Durant la journée faites des contrôles rapides. Le but est d'apprendre à garder le corps détendu.

Cela ne veut pas dire qu'il faudrait être mou et endormie.

Nous perdons une énergie considérable à cause des micro-tensions. De plus nous nous fatiguons plus vite et perdons la concentration ; l'autopilote automatique qui s'allume souvent en nous est dû en partie à ces micro-tensions, donc les contrôles de tensions vous permettront d'être éveillé(e), d'être présent(e)...

Exercice « Sourire »

C'est un exercice qui devrait se pratiquer dès que vous voyez votre reflet : dès que vous vous apercevez dans le miroir, dans une vitrine, dans une flaque d'eau, dans la cuillère... vous devez lui sourire. A chaque fois.

Est-ce difficile pour vous ? Si oui, persévérez. Si non passez à l'étape suivante : souriez et dites-vous quelque chose de gentil. Par exemple : « je suis tellement contente de t'avoir ! », «tu es ma merveille ! », « je t'aime » etc.

Exercice « Ma faiblesse est ma force »

Prévoyez 30-40 minutes.

Prenez une feuille de papier et un stylo. Installez-vous comme expliqué au chapitre 5. Respirez doucement le psy-aromatique Vert. Restez quelques minutes tranquille à écouter votre respiration.

Ensuite réfléchissez aux traits de caractère que vous n'aimez pas en vous.

Dès qu'il y en a un qui vous passe par la tête inscrivez-le.

Ecrivez les mots en colonne en laissant une ou deux lignes entre chaque mot.

Ne vous arrêtez pas tant que vous n'en avez pas une dizaine (sauf si vous vous aimez tellement que vous acceptez absolument tout en vous).

Ensuite prenez chaque mot, donc chaque trait de caractère et trouvez-lui une suite logique positive.

Par exemple :

Je suis paresseuse >> j'économise mon énergie

Je parle trop >> j'aime partager les choses avec mes proches, mon entourage

Vous avez compris le principe.

Ce n'est pas tout.

Comme vous pouvez le voir, chaque trait négatif n'est pas négatif en soi, mais il peut l'être dans un contexte.

Reprenez votre liste depuis le début.

Notre exemple N° 1 : je suis paresseuse >> j'économise mon énergie.

Mais pourquoi ? Peut-être vous vous couchez trop tard ? Peut-être vos repas ne sont pas suffisamment énergétiques et vous avez des carences en vitamines, oligo-éléments, minéraux...

Peut-être vous gérez mal le stress et vous sentez tout le temps des tensions qui vous épuisent ?

N'essayez pas de tout résoudre et de trouver la réponse à tout en une seule fois.

Prenez votre temps, observez-vous.

Travaillez ces trois exercices en même temps sur un mois, un mois et demi. Soyez indulgent(e) envers vous, n'oubliez pas que c'est grâce à votre amour de vous-même que vous arriverez plus facilement à évoluer et à résoudre vos problèmes et non pas en vous mettant la pression.

Nous n'avons pas besoin d'être parfait. Ce qu'on recherche c'est pouvoir avancer dans la vie, évoluer et réaliser nos rêves.

*

Jose Stevens dans son livre "Transforming your dragons" personnifie les faiblesses humaines en les nommant les dragons. En fait ils correspondent à ce que les chrétiens appellent les sept péchés capitaux.

Selon Jose Stevens ce sont l'autodestruction, l'avidité, l'(auto)humiliation, l'arrogance, le martyre, l'impatience et l'entêtement.

Tous les dragons sont en « couple » :

Autodestruction va avec avidité

Auto-humiliation est avec arrogance

Auto-martyre est avec impatience

Et seul l'Entêtement s'allie avec les uns ou les autres...

Tous les couples de dragons ont leur pôle positif :

Autodestruction et avidité : leur pôle positif est le goût pour les joies de la vie

(auto)humiliation et arrogance : leur pôle positif est la fierté

Martyre et impatience : leur pôle positif est le courage

La cupidité, l'arrogance et l'impatience : leur pôle positif est la détermination, la flexibilité, l'adaptabilité, la volonté de changement.

Je vous conseille ce livre, on revoit certaines choses sous un autre angle. Très instructif !

(Il me semble qu'il n'est pas traduit en français, en tout cas je ne l'ai pas trouvé)

Chakra du cou - Bleu

Reconnaître sa vérité, l'expression de soi, la connaissance de ses propres limites. La communication au-delà des paroles.

Trouver sa voie.

Besoin primaire : besoin d'estime, accomplissement de soi

Symboles : prises de décisions et expression de ses décisions.

Peurs : peur de blesser

Au niveau physiologique ce besoin gère le cou, la nuque, la thyroïde, l'hypothalamus, les mâchoires, les dents, les gencives et l'œsophage.

Si ce centre est en harmonie : connaissance de sa vérité et capacité à la vivre en harmonie et sérénité, mais connaissance également de la vérité de son environnement, du monde qui nous entoure et de l'Univers. Expression claire de ses idées, nous sommes fidèles à nous-mêmes.

Dysfonctionnement : indifférence, timidité, froideur, isolement, manque de réflexion, précipitation, manipulation, dépression.

Les perturbateurs : hypocrisie, manque de franchise, compromis par peur d'être rejeté, mensonges.

Bleu. Travail.

« – Mais voici la question qui me préoccupe : si Dieu n'existe pas, qui donc gouverne la vie humaine, et, en général, l'ordre des choses sur la terre ?

– C'est l'homme qui gouverne ! se hâta de répondre le poète courroucé, bien que la question, il faut l'avouer, ne fût pas très claire.

– Pardonnez-moi, dit doucement l'inconnu, mais pour gouverner, encore faut-il être capable de prévoir l'avenir avec plus ou moins de précision, et pour un délai tant soit peu acceptable. Or – permettez-moi de vous le demander –, comment l'homme peut-il gouverner quoi que ce soit, si non seulement il est incapable de la moindre prévision, ne fût-ce que pour un délai aussi ridiculement bref que, disons, un millier d'années, mais si, en outre, il ne peut même pas se porter garant de son propre lendemain ? »

Boulgakov « Le Maître et Marguerite »

Non-expression négative

Les embouteillages, les passants qui se dandinent alors que vous êtes pressé(e), l'oubli du téléphone portable à la maison, votre enfant qui vous met en retard le matin... etc.

On râle, on râle... les choses ne vont pas comme on veut et on râle. On râle même s'il pleut ou même s'il fait chaud !

Toutes les choses qui nous arrivent ne sont ni bonnes ni mauvaises en soi, mais elles le deviennent parce que nous leur attribuons une telle connotation.

Vous ne pouvez pas prévoir l'avenir, donc vous ne pouvez pas avoir une image entière de votre vie.

Tellement de raisons pour râler !

Mais qui sait ? Peut-être ces événements qui vous paraissent fort désagréables vous ont-ils sauvé(e) du pire !

Vous avez entendu déjà sans doute que les pensées provoquent certains événements (même les physiciens quantiques penchent vers cette idée).

Voici l'exercice pour harmoniser votre chakra de la gorge :

Dès que vous avez envie de râler, d'exprimer votre mécontentement vous vous arrêtez tout de suite et vous dites : « Ce qui m'arrive, c'est pour mon bien, juste je n'ai pas la capacité de le voir, puisque je ne sais pas lire l'avenir. L'Univers me protège et il fait de son mieux ! »

Mettez le psy-aromatique Bleu en même temps que vous vous dites cette phrase.

Essayez. Vous verrez que d'ici une petite semaine plein de petits désagréments vont partir de votre vie.

Confiance

Le matin au réveil prenez 1 minute : mettez-vous debout les pieds bien au sol, les genoux droits. Mettez le psy-aromatique bleu sur les poignets, frottez les poignets, respirez 3 fois profondément son parfum. *Dites-vous la phrase : « J'ai confiance dans les forces protectrices de l'Univers (ou Dieu, ou Mon Ange-gardien, choisissez ce qui est proche pour vous). Je reste éveillé et je suis attentif à ses signes qui me guident vers une vie belle et épanouie. Encore une belle journée m'attend ».*

Revenez à cette idée le long de la journée. Aidez-vous par le psy Bleu si vous perdez le calme.

Indigo, chakra du 3^e oeil

Ce centre régie l'intuition, l'inspiration, la révélation; la perception holistique* du monde et de "Moi" dans le monde.

Au niveau physiologique il gère les yeux, le sinus, les glandes endocrines, l'épiphyse (ou glande pinéale), l'hypophyse et le système nerveux.

Je comprends !

Je me connecte à mon subconscient et par son intermédiaire à la Sagesse Universelle. Le centre énergétique du 3e oeil, se situe au centre du front, un doigt au-dessus des sourcils.

Intuition, inspiration, révélation. Perception holistique du monde et de nous dans le monde (ou globale : tout est lié).

Besoin primaire : accomplissement de soi

Symboles : inspiration, intuition, sagesse. Remontée du subconscient vers le mental, la Sagesse Universelle.

Devise : *je chemine vers la Sagesse*

Peurs : peur de se perdre, peur de se donner complètement

Élément : Esprit

Au niveau physiologique il gère les yeux, le sinus, les glandes endocrines, l'épiphyse (ou glande pinéale), l'hypophyse et le système nerveux.

Le Vie centre harmonieux permet de développer l'intuition, la lucidité, la confiance en l'avenir, une forte capacité de visualiser, la tolérance, la gratitude.

*holistique : tout est lié, les causes sont aussi des effets, où les effets sont aussi des causes.

Dysfonctionnement : impatience, intellectualisation excessive, l'accroche au passé, tristesse, dépression. Au niveau physiologique le dysfonctionnement de ce centre provoque des troubles visuels, problèmes oculaires, des tics des paupières, des migraines.

Perturbateurs : choc émotionnel, dépendance émotionnelle, relations ambiguës avec le père, soumission.

Indigo. Travail.

Auto-observation

La plupart de temps nous passons en autopilote, c'est-à-dire que nous laissons aller les pensées, les associations qui se créent nous emportent dans le passé, dans le futur et... loin de « ici et maintenant » ; nous ne ressentons pas ce que nous faisons, nous ne ressentons pas notre corps...

Observez-vous le plus souvent possible : pensez à ce que vous faites, ressentez ce que vous faites, ressentez votre corps,

détendez tous les muscles, ne laissez travailler que ceux que vous utilisez en ce moment précis... et essayez de vous observer ainsi pendant ... 10 minutes.

Vous verrez que vous n'arriverez pas le faire pendant ce court temps (sauf si vous vous êtes déjà entraîné(e)). Vous verrez que vos pensées s'envolent très rapidement vers le passé ou vers le futur, vous observerez que votre corps s'est raidi (les épaules, le cou, les lombaires peut-être aussi).

Je ne souhaite pas développer les « pourquoi », mais seulement les « comment », mais pour mieux comprendre pourquoi je vous conseille de lire le livre de Charles T. Tart, psychologue américain « Waking up ». Il se base sur la théorie de Gurdjieff et l'étudie comme un psychologue. C'est très instructif.

Juste pour vous donner une idée il explique que ce phénomène d'autopilote de la conscience est lié aux mécanismes de protection. Tart présente clairement la preuve de notre endormissement profond tout en étant réveillé et tout en faisant des choses quotidiennes et identifie ses conséquences, puis décrit des méthodes pour devenir plus éveillé, moins endormi et moins mécanique, nous permettant de réaliser notre plein potentiel.

Désidentification

Pour Gurdjieff l'homme est mécanique, autrement dit il n'est pas conscient de lui-même la plupart de temps.

Pour rompre cette mécanique et devenir conscient il propose au début de faire tout le temps trois choses :

1. S'auto-observer (j'ai expliqué plus haut comment faire)
2. S'auto-souvenir (j'avoue que j'ai beaucoup de mal à distinguer l'auto-souvenir de l'auto-observation)
3. Désidentification

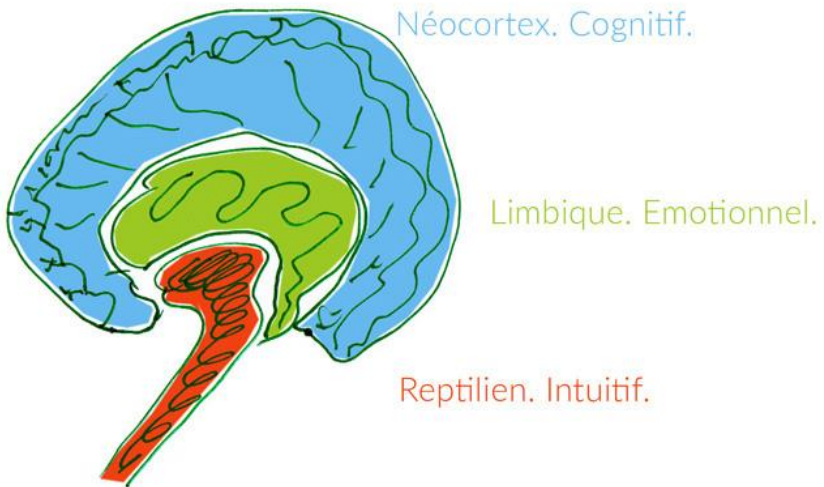
En premier lieu il faut se désidentifier des pensées.

Selon une théorie nous avons trois cerveaux :

néocortex, le plus récent, qui s'est formé au moment de l'apparition du langage, il régie la pensée, le langage

le limbique ou émotionnel, qui s'est formé au moment de l'apparition des mammifères, il est responsable des émotions

l'archaïque ou le reptilien, le tout premier cerveau et il est responsable de notre survie et de notre intuition



Comme vous pouvez voir, le néocortex englobe tout et parfois nous avons du mal à « entendre » le cerveau limbique et plus encore le reptilien.

Notre problème c'est qu'on nous demande tout le temps de penser. Ce qui n'est pas mauvais en soi, mais nos émotions ou nos intuitions sont aussi importantes il me semble.

Faites l'expérience : demandez à un ami « qu'est-ce que tu ressens maintenant ». Et dans plus de 50% des réponses vous entendrez « Je pense (!) que je ressens... ».

Comment se désidentifier : en vous rappelant en continu que « C'est MOI qui pense cela mais je ne suis pas cette pensée ». Soyez détaché(e) de vos pensées. Ne vous appropriez pas votre pensée.

Vous remarquerez que vous arrivez mieux à vous organiser, que vous faites moins d'erreur, que vous êtes plus conscient (vous vous rappelez l'auto-pilote ?)

Comme je vous le disais, c'est un mini-guide, donc je ne souhaite pas théoriser là-dessus. Je vous conseille deux livres sur la manière dont on pense (si vous ne les avez pas encore lus, lisez-les. La douche froide garantie ☺)

Daniel Kahneman « Système 1 / Système 2 : Les deux vitesses de la pensée »

Nassim Nicholas Taleb « Le Cygne noir »

Violet, chakra coronale

Je sais !

Le centre énergétique coronal se situe au sommet du crâne.

Recherche de vie spirituelle, ouverture d'esprit, respect de soi et de l'autre.

Besoin primaire : accomplissement de soi

Symboles : lâcher-prise, recherche de vie spirituelle ou de connexion avec le divin.

Devise : *Je vis ici et maintenant ! Je suis synchro avec l'Univers.*

Peurs : peur de manquer son objectif

Élément : vibration

Au niveau physiologique il gère l'hypophyse, la lucidité d'esprit, la mémoire. A une action directe sur la rate et le pancréas.

Ce centre harmonieux permet de surmonter les idées reçues, les ancrages et les croyances acquises par l'éducation ou la suggestion, Il permet de dépasser les schémas du passé, les schémas de famille*, de développer le respect de soi, l'inspiration, la souplesse d'esprit et bon sens d'orientation dans l'espace.

Dysfonctionnement : orgueil, arrogance, abus du pouvoir, intolérance, refus de prendre ses responsabilités, manque de dignité, complexe d'infériorité. Au niveau physiologique, le dysfonctionnement provoque des migraines, des douleurs articulaires.

Perturbateurs : choc émotionnel, deuil, vie dans le passé.

Violet. Travail.

Le travail principal consistera à se réconcilier avec sa famille.

Quand nous étions enfants, nous n'avions pas la notion du bien et du mal. Cette notion est arrivée par la suite, lors de notre « socialisation ». Mais la vie n'est pas noire et / ou blanche, nous ne pouvons pas tout classifier.

Donc le travail avec ce psy-aromatique consistera à ouvrir son âme à ses proches sans se poser la question de savoir s'ils étaient bons ou mauvais pour nous.

Méditation Acceptation de ses parents

Mettez le psy-aromatique violet sur vos poignets et Inspirez-le.

Respirez calmement. Sentez vos deux parents derrière vous, l'un à votre gauche, l'autre à votre droite (si l'un d'eux ou les deux sont morts ou si vous ne les avez pas connus cela maintenant n'a pas d'importance).

Ressentez la lumière dans chacun d'eux.

Maintenant ressentez la lumière de chacun d'eux dans vous. Est-ce qu'une des lumières est plus faible ou est absente en vous ? Est-ce que les deux lumières sont mal acceptées ou absentes ?

Si c'est le cas arrêtez-vous. Tournez-vous vers celui des parents qui est le moins présent en vous. Inclinez-vous et attendez. Attendez jusqu'au moment où vous pourrez lui dire « J'ai du respect pour toi. Je t'accepte en moi. »

Parfois c'est tellement difficile qu'on n'arrive pas à le faire.

Abandonnez. Utilisez le psy-aromatique violet pendant quelques soirs de suite sans forcément vous tourner vers les

parents. Faites-le sans aucune arrière-pensée. Juste ressentez son odeur sucrée et chyprée.

Revenez à cette méditation un peu plus tard. Il est important que vous arriviez à accepter la lumière de vos parents en vous.

Cette méditation est particulièrement conseillée dans le cas des dépressions. La dépression cache toujours l'absence ou la non-acceptation d'un ou des parents.

Je te respecte

Parfois on fait des choses avec le sentiment que c'est ainsi, c'est au-dessus de nous, c'est « notre destin » ...

Certaines études et expériences intimes tendraient à prouver que les tragédies qui surviennent dans les familles viennent de « terribles secrets » et des membres non-acceptés. Les descendants, sans le savoir, prendraient la place du membre rejeté et essaieraient d'éponger sa dette présumée. Parfois nous faisons ou ressentons des choses qui ne nous appartiennent pas, mais avec le sentiment qu'on le fait par devoir envers notre famille.

Pour annuler « le destin » il faudrait rendre le respect au membre de sa famille sans porter de jugement sur ce qu'il a fait.*

Il ne s'agit pas de questionner nos proches sur les secrets qui peuvent être cachés.

Inspirez le psy-aromatique violet trois fois.

Calmez votre respiration.

Fermez les yeux et passez en revue les membres de votre famille, d'abord du côté de votre mère ou votre père (commencez par celui qui vous voulez).

Inclinez-vous devant chacun et dites-lui « Tu es mon grand-père (par ex.) J'ai du respect pour toi, tu as ta place dans mon cœur ». Arrivez-vous à le faire devant chacun qui passe devant votre écran intérieur ? Si ce n'est pas le cas, abandonnez.

Reprenez le psy-aromatique pendant une semaine avant de dormir. Laissez-vous porter par son odeur et revenez à cette méditation. Il est important d'accepter tout le monde dans votre cœur.

Cette méditation est particulièrement conseillée dans les cas de douleurs de dos.

*Pour aller plus loin dans la compréhension de la corrélation entre vous et votre famille je vous conseille de lire les livres de Bert Hellinger et en particulier le livre « Les fondements de l'amour, constellations familiales ».

Auto-pardon

Vous remarquerez que vous commencez à vous accepter tel (le) que vous êtes.

Comment pratiquer l'auto-pardon.

Deux manières de le faire.

1. Parfois ou souvent ou tout le temps (selon) des pensées du passé vous reviennent. Si ce sont des reproches que vous vous faites (j'ai dû dire si, j'ai dû faire ça...) vous vous arrêtez tout de suite et vous vous dites « Je me pardonne ». C'est un exercice que vous pouvez faire tout le temps, dès qu'un souvenir du passé vous est désagréable.
2. En revanche pour cet exercice vous avez besoin de calme et de solitude.

Cherchez donc un de vos souvenirs qui vous fait mal. Le

mieux c'est de commencer avec votre enfance. Essayez de vous voir comme vous étiez. Si c'est un souvenir qui vous vient de vos 5 ans rappelez-vous comment vous étiez. Ressentez l'amour pour cet enfant (pour vous à l'époque). Dites-lui comment vous l'aimez et dites-lui que -ce qui est arrivé n'est pas de sa faute et dites-lui que maintenant vous lui pardonnez et qu'il, cet enfant, se le pardonne aussi.

Si c'est un souvenir de 14 ans ou 28 ans faites de même, rappelez-vous comment vous étiez. Rendez-vous compte comment vous étiez jeune, inexpérimenté(e), rendez-vous compte que ce qui est arrivé au bout du compte vous a rendu plus fort(e), plus sage, mieux !

Une précaution : n'arrêtez pas vos émotions. Si vous avez envie de pleurer, faites-le. Si vous avez envie de vous défouler, faites-le (vous pouvez toujours frapper votre oreille par ex.).

Ne vous arrêtez pas à un ou deux souvenirs. Cherchez jusqu'à ne plus en avoir. Et revenez encore ensuite.

Cet exercice aide à rompre des blocages, il purifie et vous ouvre aux nouveaux horizons.

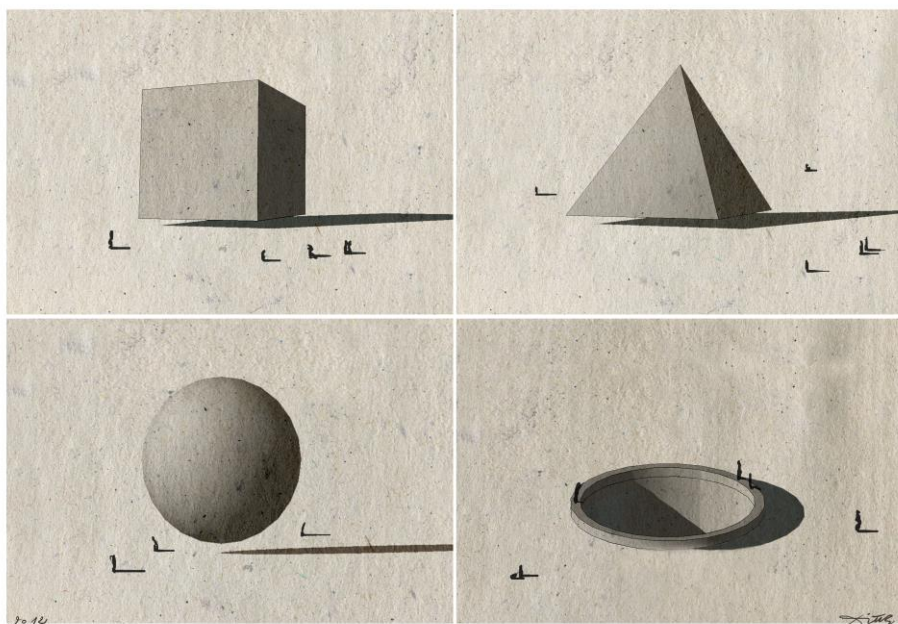


Avec tous mes souhaits de bonheur !

Aliona Ditte

Pour toute information complémentaire, une question et retour sur votre expérience : contact@bellecomme.com

Vous pouvez vous procurer les psy-aromatiques sur www.bellecomme.com



© 2017 Aliona Ditte. Images Reno Ditte www.ditte.fr

Tous droits réservés. Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.

ISBN 978-2-9558448-0-9