

L'hypnose est un état modifié de conscience naturel que nous expérimentons tous chaque jour sans le savoir.

Mais qu'est ce que la conscience? Les dernières découvertes en neuro-sciences suggèrent que la conscience ne dépend pas exclusivement de notre cerveau. De manière imagée, le cerveau pourrait être le compteur électrique d'une habitation qui permet d'éclairer toutes les pièces d'une maison. En revanche, l'électricité proviendrait de quelque chose de plus vaste que le cerveau que l'on pourra appeler univers, source ou dieu pour certains.

Cette vision de l'être permet de faire le lien entre les dernières découvertes scientifiques et les enseignements ancestraux en particulier Indien et Chinois. Au delà de notre matérialité physique, nous pouvons appréhender d'autres dimensions plus subtiles comme l'aspect émotionnel (partie émergée et bruyante de nos pensées), l'aspect mental (conditionné par notre enfance et les schémas émotionnels qui nous revivons en boucle) et bien d'autres choses encore.

En prenant conscience que notre existence ne se limite pas à notre corps physique ou à notre mental, nous nous autorisons à ouvrir les yeux sur nous-mêmes avec davantage de détachement et de discernement.

L'hypnose est un état propice à ce détachement. Sur

le plan physiologique, cela correspond simplement à un ralentissement des fréquences cérébrales de manière à mettre au repos notre côté purement analytique et rationnel.

En pratique, après une phase d'induction (de mise en hypnose), l'hypnotiseur pourra vous servir de guide au travers des expériences que votre conscience va faire émerger. Certains pourront parler de voyage à travers les temps, d'autres de simples métaphores de la conscience. Peu importe, le seul intérêt de cette pratique est de nous relier à certaines informations inconscientes qui pourront être intégrées à notre vie concrète dans un but de libération de l'être.

Pour tirer pleinement profit de cette méthode d'hypnose que l'on pourra qualifier d'holistique ou d'intégrative, il est préférable d'avoir identifié au minimum son schéma émotionnel de fonctionnement et d'avoir l'ouverture d'esprit qui consiste à penser que le principe du vivant ne se résume pas qu'aux données de nos 5 sens. Des audios préparatoires à écouter avant la séance sont également préconisés de manière à faciliter l'ouverture de conscience.