

Étape 6 – partie 2

Au fur et à mesure que nous progressons dans l'étape 6 nous devenons de plus en plus capables de relâcher tout ce que nous n'avions pas pu relâcher auparavant. Ce processus s'accompagne souvent d'une plus grande flexibilité. Nous ne savons pas pourquoi nous avons cette nouvelle flexibilité et c'est bien ainsi. De cette façon nous ne donnons pas de signification parfois fautive à notre nouvel élan.

Nous ressentons habituellement la sensation qu'un relâchement est obligatoire et imminent. Pour certains d'entre-nous c'est comme le besoin de vomir ou d'éternuer. Pour d'autres c'est le besoin de crier ou de pleurer. Nous savons qu'il y a des choses importantes qui doivent changer et que nous devons mettre un terme à de vieilles façons de faire. La tension qui monte pendant l'exercice permet à la connexion corps/esprit de s'amplifier et de se préparer à relâcher le rythme.

Un accouchement naturel est un des meilleurs exemples de stage 6. Les contractions et la respiration augmentent au fur et à mesure que le travail s'effectue. La maman frotte rapidement son ventre. Le rythme prend le dessus. Toutes les respirations apprises lors des cours de préparation prennent alors une place secondaire et font place à une respiration et un mouvement bien uniques à la mère. En continuant avec le rythme, les sensations qui peuvent être interprétées comme désagréables accompagnées de peur sont remplacées par un besoin d'aller de l'avant, de relâcher, de décharger et de lâcher prise.

Nous avons parfois des sensations qui ont une similitude avec un mouvement intestinal ou parfois lorsque nous vomissons le contenu de notre estomac trop chargé.

Le rythme prend le dessus et de l'ampleur. C'est un peu comme si tous les canaux énergétiques de notre corps se centralisaient dans un moment et un endroit précis pour bâtir la tension nécessaire à son relâchement.

Parfois, dans le rythme de l'étape 6, nous retournons dans l'étape 2. Lorsque nous jugeons, interprétons, analysons, nous retournons à l'étape 2. Lorsque nous sommes assez guéri et que le rythme prend le dessus nous ne pouvons pas retourner dans cette étape de polarité, de bon ou de mauvais.

Parfois, dans la progression de l'étape 6 nous demandons de l'aide. Cette aide n'en est pas une d'impuissance où nous demandons à une force extérieure de faire le travail à notre place. Ce genre de demande serait de l'étape 2. La demande de l'étape 6 ressemble à ceci : « Donnez-moi la force de passer au travers. Faites que ce qui se produit m'aide dans mon processus de guérison ou à changer ce que je dois changer. Ou encore : « Donnez-moi la force d'affronter ce qui s'en vient ».

Est-ce que vous vous êtes déjà senti si prêt pour quelque chose? Avez-vous déjà désiré quelque chose ou quelqu'un si intensément que vous auriez été prêt à tout faire pour l'obtenir? Vous êtes-vous déjà réveillé la nuit avec la sensation que vous deviez vous rendre à la salle de bain rapidement parce que dans 10 secondes il serait trop tard? Vous souvenez-vous d'un temps où vous n'aviez pas à penser à tout ce que vous deviez faire et comment vous deviez le faire? Rappelez-vous des moments où tout semblait se produire naturellement et spontanément.

L'exercice du stage 6 permet de vous aider à vous préparer à être prêt pour les changements structuraux que votre corps s'apprête à vivre. Ces changements structuraux sont nécessaires pour les changements de vie qui vont suivre.

L'étape 6 est une étape de préparation. Ce n'est pas encore le temps de relâcher. C'est le temps de continuer à bâtir le momentum. Plus la tension monte, plus la connexion corps/esprit aura d'énergie pour relâcher. C'est dans ce momentum que le corps pourra très bientôt se libérer et relâcher ce qui ne lui sert plus, ce qui ne lui est plus utile, ce qui le retient ou ce qui l'empêche de progresser.

Notre prochain atelier régulier sera le mardi 15 février à 19 h. Nous aurons également un atelier sur le ISR en français le 23 février et en anglais le 16 février. Pour le mois de mars, nous aurons 2 ateliers d'ISR transformation, en français le 22 et en anglais le 23 à 19 h 15, nous aurons un atelier sur le ADHD en français le 30 toujours à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 14.02.11

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.com

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, complétez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.