

Stress, chagrin, lourdeur

Alors que les habitants de notre planète continuent de faire face aux défis de la pandémie actuelle, les niveaux de stress individuel s'accroissent à des taux alarmants avec des impacts négatifs sur les relations sociales et la société dans son ensemble. C'est pourquoi ce mercredi, nous allons utiliser des sonorités anti-stress très efficaces dans un format méditatif. Cela vous permettra de travailler avec ces différentes créations sonores, à votre rythme, pour réduire votre niveau de stress et augmenter vos sentiments personnels de bien-être.



image tirée du site tomkenyon.com 1

En effet, les recherches dans le domaine de la gestion du stress ont montré que vingt minutes de relaxation profonde au moins une fois par jour (*de préférence deux fois par jour*), peuvent réduire considérablement les effets négatifs du stress. Chaque plage sonore de ce soir stimule la relaxation du corps et de l'esprit. Et les deux (3) séances se situent dans cette plage spécifiée d'environ 20 à 30 mn (*avec l'entrée et la sortie observatoire*), ce qui les rend idéales pour la détente personnelle. Intégrez-les à votre programme quotidien de gestion du stress ou utilisez-les simplement chaque fois que vous sentez que vous avez besoin de rompre avec le stress de la vie.

Lullaby que vous avez entendu avant 20h pendant la période de « réglage » de vos écouteurs, est une harmonie vocale à quatre voix avec piano et cordes luxuriantes pour apaiser et détendre le corps et l'esprit. Je l'utilise dans tous mes ateliers en introduction à un travail méditatif.

Solace est une composition harmoniquement équilibrée qui non seulement augmente l'activité alpha et engage les aspects curatifs du système nerveux parasympathique, mais confère également des sentiments de calme et de confort - d'où le titre *Solace* .

Pour quand ça fait mal. Pour quand mon cœur se brise. Quand la douleur du monde est trop lourde à supporter. Quand le besoin de confort et de consolation est intense. Pour quand vous avez besoin de réconfort

Oceana a été spécialement conçu pour augmenter l'activité alpha et réduire le stress. Un passage profondément émouvant avec piano et cordes, voix obsédantes, sons de l'océan et baleines + lamentins. C'est l'une des trois pistes d'un CD appelé Soma (avec Lullaby).

Avant sa collaboration avec les Hathors, Tom a développé une méthode pour délivrer au cerveau des sons calibrés avec précision. Il a appelé ces tonalités fréquences BioPulse, et elles aident grandement votre cerveau / esprit à entrer dans des états de conscience plus détendus et réceptifs (*c'est-à-dire alpha et / ou thêta*). Ces états d'esprit plus réceptifs se sont avérés très utiles pour la gestion du stress. Et ils encouragent également certains types de perspicacité

créative et spirituelle. Parfois, vous pouvez entendre certaines de ces Bio Pulses, mais pour la plupart, ces tons restent en arrière-plan.

En plus des fréquences BioPulse, la musique de ces enregistrements a été spécialement créée pour améliorer davantage l'activité alpha / thêta dans le cerveau. Ces états cérébraux réceptifs ont une double action. D'une part, ils ont tendance à accroître la conscience de nos mondes intérieurs ou psychologiques (*nos pensées, sentiments, rêves et expériences oniriques*). En même temps, ils ont tendance à diminuer notre conscience du monde extérieur.

Pratique

Écoute passive

Installez-vous confortablement, en plaçant peut-être des oreillers sous vos jambes, car cela aide à réduire le stress cardiaque. Démarrez l'enregistrement et laissez-vous aller partout où votre esprit vous mène.

Respiration calme avec attention focalisée

Installez-vous confortablement, concentrez-vous sur votre respiration. Trouvez un rythme de respiration détendu et confortable pour vous. Respirez de longues inspirations lentes et de longues expirations lentes. Laissez chaque expiration être très détendue. En d'autres termes, laissez consciemment chaque expiration être plus détendue que celle qui la précède. Ce type de respiration réduit considérablement le stress et stimule la réponse de relaxation. Continuez à respirer de cette manière détendue tout au long de l'enregistrement. Gardez votre attention à la fois sur votre

respiration et sur la musique. Lorsque votre esprit s'égare de la musique ou de votre souffle, ramenez-le. Vous constaterez rapidement que cette combinaison d'attention approfondit profondément vos niveaux de relaxation.

Écoute active (avec Solace)

Installez-vous confortablement, concentrez-vous sur votre respiration. Trouvez un rythme de respiration détendu et confortable pour vous. Diriger votre attention sur une partie de votre corps qui a besoin de réconfort, de consolation, de soutien. Qu'il s'agisse de votre corps physique, émotionnel ou mental.

Gardez votre focus durant toute la plage sonore sur la partie en chagrin.

Lorsque votre esprit s'égare, si votre mental vous emmène ailleurs, vous ramenez votre focus sur votre respiration, les sonorités et le lieu, la partie de votre corps à qui vous amener du réconfort.

Plongée intérieure (avec Oceana)

Cet enregistrement est idéal pour vous laisser inviter à entrer dans l'élément aquatique, si l'un de vos sens vous le propose. Qu'il s'agisse d'un retour aux sources (style rebirth), d'une visite d'un continent oublié (vos origines), d'une purification ou d'un apaisement.

Ne forcez cependant pas l'expérience en la créant de toute pièce, laissez au contraire vos sens et votre intuition venir vous proposer une aventure hors de votre contexte cartésien.

Lorsque vous avez terminé la méditation, prenez quelques instants pour être avec vous-même avant de vous lancer dans les activités extérieures. Si vous avez eu une expérience particulièrement puissante, n'oubliez pas de bien vous hydrater.

De même, n'écoutez jamais ces enregistrements dans des situations nécessitant de la vigilance telles que l'utilisation de machines ou la conduite d'un véhicule.

En revanche, ce sont des fonds sonores tout à fait bénéfique pour des massages, la pratique du yoga, s'ils sont joué en arrière fond sans prendre toute la place.

Ces 3 plages sonores font partie d'un « mini-atelier » [Fenêtre d'Harmonie](#) proposé par Tom Kenyon, vous le retrouver sur sa boutique en [cliquant ici](#).

Contrairement au 18 soirée méditatives précédentes, ce ne sont pas des sonorités offertes.

Océana se retrouve sur un [CD de Biopulse](#) et Solace est un [CD a lui](#) tout seul.

Si vous cherchez à utiliser les sonorités offertes par Tom pour votre usage personnel, Oceana peut être remplacé par l'Illumination de KuanYin (*nous l'avons utilisée à la TributeMeditation N°17/6*) et Solace par l'Aetherium, sans les BioPulse en arrière fond (*mais avec l'énergie des Hathors....c'est bien aussi 😊*)

[Cliquez ici](#) pour écouter et / ou télécharger **kuan-yins-enlightenment-sound-meditation**.

[Cliquez ici](#) pour écouter et / ou télécharger **the-aetherium-sound-meditation**

(Remarque: lorsque vous cliquez sur le lien, vous accéderez à la page des accords de la section Écoute. Après avoir accepté les conditions, vous aurez immédiatement accès à des méditations sonores, des extraits de conférences, un atelier complet sur la guérison du son ainsi que des entretiens audio et vidéo, tout ce contenu est offert gracieusement pour votre usage personnel.)

Vous serez alors conduit à la page "Listening Agreement". Après avoir accepté les conditions d'usage : « [I agree with the terms and conditions of the Listening Agreement!](#) », vous aurez un accès total à tous les fichiers audios de la section "Listening", ceci uniquement pour votre usage personnel.

Note: quand vous cliquez sur le lien ci-dessus, vous êtes dirigé vers le site d'enregistrements audio, que vous êtes libre d'utiliser pour votre usage personnel.

Les casques ou oreillettes sont fortement recommandés plutôt que les haut-parleurs de l'ordinateur, en fait, la plupart des haut-parleurs des ordinateurs sont incapables de rendre les fréquences de ce morceau sonore précis.

Accord d'écoute

Tous ces enregistrements sont la propriété intellectuelle de Tom Kenyon protégée par le droit d'auteur. Ils sont pour votre usage personnel, à écouter. Cela signifie que Tom Kenyon vous les offre, personne physique, à condition qu'ils ne soient utilisés que pour votre écoute personnelle.

Je vous remercie de votre compréhension et de votre acceptation de l'esprit à travers lequel ces méditations sont proposées.