

INTRODUCTION AU CHAMANISME :

Découvrez les secrets ancestraux des chamanes pour gagner en pouvoir personnel, mieux affronter les aléas de votre vie et décoder son sens profond.

Par **Natacha R. Kimberly**

Spécialiste en voyages chamaniques et en interprétation des rêves

(Plus d'infos sur www.conscience-et-realites.com)

Sommaire

→ Qui est Natacha R. Kimberly ?	p.5
→ Introduction	p.7
→ Le CHAMANISME, qu'est-ce que c'est ?	p.10
→ Le véritable sens du mot chamane	p.13
→ Les 6 piliers de la pratique chamanique	p.15
○ Le chamane Maître du rêve	p.16
○ Le chamane Maître de l'Extase	p.18
○ Le chamane Maître-Guide des Âmes	p.20
○ Le chamane Maître- Guérisseur de l'Âme	p.22
○ Le chamane Maître-Guerrier	p.23
○ Le chamane Maître-Conteur	p.25
→ Comment devient-on chamane ?	p.28
→ Où peut-on trouver un chamane ?	p.31
→ Les outils des chamanes	p.33
→ Les 3 mondes chamaniques	p.38
→ L'animal de pouvoir	p.40
→ Les techniques chamaniques ancestrales	p.47
→ Préparation aux voyages chamaniques	p.48
→ Guide pour trouver l'animal de pouvoir	p.52
→ Récupération de l'animal de pouvoir	p.57
→ La communion avec l'animal de pouvoir	p.60

- Le voyage avec le colibri p.63
- Le transfert de voyage chamanique p.66
- L'expansion de l'aura p.68
- La traque chamanique p.70
- Pour aller plus loin p.73

QUI EST NATACHA R. KIMBERLY ?



Natacha, c'est moi. Le R est l'initiale de Renata, mon prénom de baptême.

On me considère comme l'une des spécialistes francophones dans le domaine des rêves et des états de conscience modifiés comme les voyages chamaniques ; et de ce qui va avec, c'est-à-dire de la symbolique, des mythes, des contes, des cultures occidentales et orientales.

Je vis actuellement aux Îles Canaries, même si je suis souvent en déplacement et que je donne des ateliers et des conférences un peu partout dans le monde (Canada, États-Unis, France, Allemagne, Suisse, Espagne continentale, etc).

J'ai plus de 37 ans d'expérience et j'ai aidé plus de **35000 personnes** à trouver des réponses à leurs rêves, à leurs voyages chamaniques, et aux signes reçus et aux événements de synchronicité.

J'ai fait mes études à l'**INALCO** de Paris (Institut National de Langues et de Civilisations Orientales). J'ai été formée par **Francine René Saint Taillandier Perrot** pour les études jungiennes et par **Robert Moss**, aux États-Unis, dans le domaine du chamanisme

J'ai notamment étudié :

- Le fonctionnement des rêves et de l'inconscient, dans le cadre de la **psychologie analytique**.
- Les **récits mythologiques** et les **mythes de création** de très nombreuses civilisations (nordiques, asiatiques, amérindiennes, africaines, océaniques...)
- **Le langage des contes**, qui est également celui de notre inconscient.
- La communication **interculturelle**.

En 2015, j'ai fondé l'[Institut Conscience et Réalités](#) pour permettre aux participants des ateliers, et des cours, d'aller à la rencontre des différentes dimensions de leur conscience.



L'objectif majeur de cet [institut](#) est l'exploration de notre monde intérieur par la pratique des voyages chamaniques et des rêves, ainsi que par l'étude des symboles et des mythes. Cette exploration a pour but de nous amener à une meilleure connaissance de nous-mêmes pour transmuter notre réalité.

J'organise des ateliers en présentiel, des cours en ligne, des conférences, mais j'interviens également dans le cadre de suivis individuels et personnalisés. Si vous souhaitez travailler directement avec moi, c'est tout à fait possible et je vous indiquerai la marche à suivre à la fin de ce livret.

INTRODUCTION

Si vous avez déjà participé à certaines de mes conférences, à mes programmes en ligne, ou bien à mes ateliers en présentiel, vous avez pu constater que je n'ai pas vraiment ce qu'on appelle une « langue de bois ».

Je suis lassée de voir que, dans les milieux dits spirituels ou de développement personnel, certains conférenciers ou formateurs « promettent la lune » à ceux qui sont désespérément en recherche de solutions et de changement.

Des solutions existent évidemment, mais pour expérimenter une véritable transformation dans votre quotidien il vous faudra du **TEMPS**, de la **PRATIQUE** et de la **MÉTHODE**. Ce n'est pas forcément ce que vous avez envie d'entendre, mais malheureusement c'est la réalité !

Ces paramètres que sont le temps, la pratique et la méthode, sont difficiles à intégrer pour de nombreuses personnes qui ont des croyances fausses et limitantes, telles que :

- « Je peux arriver à atteindre mes objectifs sans fournir d'efforts... »,
- « Si j'étais sur mon chemin, je ne souffrirais pas et n'aurais aucune difficulté ; tout serait fluide et facile... »,
- « Si cela m'est destiné, j'aurais des résultats immédiats... ».

En effet, ces croyances sont illusoires car **il est impossible pour qui que ce soit d'avoir des résultats sans fournir d'efforts**, sans bouleversements intérieurs, sans remises en question et sans faire preuve de patience !

Bref, un changement avec un coup de baguette magique, cela n'existe pas et s'appelle du marketing de bas étage !

Mais si vous êtes sincère, si vous avez de la constance et si vous pratiquez avec méthode, vous cheminerez, sans l'ombre d'un doute, vers votre but.

Vous aurez alors intégré que pour atteindre une véritable réussite, il vous faut de la patience, pratiquer avec régularité, posséder une juste compréhension du sujet et avoir une bonne méthode.

Ce n'est qu'ainsi que vous pourrez constater assez rapidement dans votre vie une **ÉVOLUTION**, voire même une réelle **RÉVOLUTION**.

Et même si vous vous apercevez que le chemin vers vous-même est jonché de roses aux multiples épines, vous réaliserez très vite que le parcours que vous effectuez mérite toute la peine que vous vous donnez !

Vous verrez que rien n'est aussi gratifiant que de voir vos efforts vous apporter un changement notable et durable dans votre quotidien !

En conclusion je dirais qu'une bonne MÉTHODOLOGIE, une juste COMPRÉHENSION du sujet et de la PERSÉVÉRANCE porteront toujours leurs fruits et vous conduiront indéniablement au SUCCÈS !

Comme vous avez pu le lire dans ma présentation, j'ai une formation pluridisciplinaire qui a eu pour objectif l'apprentissage du langage de notre âme, de la **CONSCIENCE** et l'exploration de ses différentes dimensions par le chamanisme, le rêve, l'étude des symboles et des structures archétypales de la psyché.

Aujourd'hui, dans cet ebook consacré au vaste thème du chamanisme, je vous présente :

- Ce qu'est réellement le **CHAMANISME** et en quoi il consiste.
- **Les 6 PILIERS ESSENTIELS DE LA PRATIQUE CHAMANIQUE** qui distinguent le véritable chamane de celui qui ne l'est pas. En effet, la pratique cet art millénaire repose entièrement sur l'utilisation et l'expression de l'ensemble de ces 6 piliers.
- Ce qu'est l'**ANIMAL de POUVOIR**, à quoi il sert et la meilleure façon de collaborer avec lui.
- Des **TECHNIQUES** utilisées par les chamanes et ce qu'elles vous permettent réellement d'accomplir.

En lisant cet ouvrage et en pratiquant les exercices donnés, vous saurez :

- **RECONNAÎTRE UN VÉRITABLE CHAMANE.** Effectivement, celui-ci se distingue des autres praticiens par ses fonctions premières qui correspondent à l'ensemble des 6 piliers de la pratique chamanique.

- **IDENTIFIER VOTRE ALLIÉ** de pouvoir et **COLLABORER** de manière fructueuse avec lui.
- **FAIRE REVENIR VOTRE ALLIÉ** si jamais il vous avait quitté.
- **PRATIQUER CERTAINES TECHNIQUES** qui vous permettront de voir plus clair dans votre vie et de commencer à **RÉCUPERER VOTRE POUVOIR PERSONNEL !**

Il vous sera alors aisé de ne plus confondre un thérapeute avec un chamane et vous posséderez une vision claire des 6 piliers de la pratique chamanique. Vous bénéficierez également d'une méthode pour vous exercer à certaines techniques telles que la découverte de votre animal de pouvoir et le transfert de voyage chamanique.

Vous saurez aussi comment conserver votre intégrité énergétique et récupérer votre pouvoir personnel, ce qui aura pour but d'améliorer votre bien-être général et votre créativité.

J'aimerais préciser que j'ai utilisé le terme chamane dans son sens générique pour ne pas alourdir le texte. Il va sans dire qu'il désigne autant les femmes que les hommes.

Voilà, je crois que je vous ai tout dit.

Je vous souhaite une excellente lecture et découverte. Et surtout, n'oubliez pas de pratiquer et d'être patient !

Natacha R. Kimberly



LE CHAMANISME : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Actuellement la mode est au chamanisme. Il y a régulièrement des sujets plus à la mode que d'autres dans notre société et les domaines de la spiritualité ou du développement personnel n'y échappent pas.

C'est comme pour les chiens. Il y a eu la mode des dalmatiens après le succès du film « Les 101 Dalmatiens », puis celle des caniches Toy, des bouledogues français, etc.

Dans notre domaine, c'est le chamanisme qui prédomine actuellement, avec les neurosciences. Après avoir oublié ce savoir durant des décennies, voire des centaines d'années dans certains pays, les gens se découvrent une vocation de chamanes.

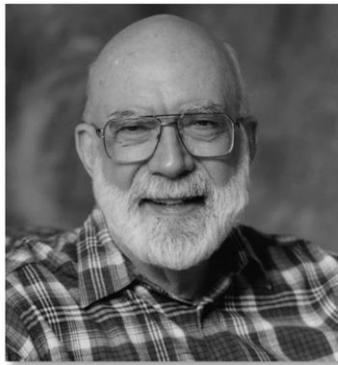
J'aimerais, en premier, dire qu'il serait plus juste de conjuguer le chamanisme au pluriel car il n'y a pas un chamanisme, mais **DES CHAMANISMES !**

Le chamanisme est une pratique plusieurs fois millénaire qui s'est adaptée à **TOUTES LES CULTURES et à TOUTES LES RELIGIONS.**



Pour les chamanes, l'univers est entièrement **VIVANT** et tous ses éléments sont **INTERCONNECTÉS**. Ils sont également conscients que certains de ces éléments leurs sont cachés, mais qu'ils peuvent les découvrir grâce à leurs **CAPACITÉS** et à certaines **TECHNIQUES**.

Ce qu'il faut savoir c'est que le chamanisme n'a ni dogme, ni doctrine, ni fondateur. C'est une **MÉTHODE** et non une religion, comme le disait **Michael Harner** (1929-2018), anthropologue américain et fondateur de la Fondation en Études Chamaniques (FSS – Foundation for Shamanic Studies).



L'importance des esprits !

Le pivot central dans le chamanisme est la **COMMUNICATION** et **l'INTERACTION** avec les **ESPRITS** !

Ces esprits sont de diverses origines : les esprits de la Nature (animaux, plantes, minéraux, éléments...), les esprits des défunts, des ancêtres, ceux des êtres d'autres mondes et d'autres dimensions, y compris les démons !

Pour exercer son art et communiquer avec les esprits sur lesquels il veut agir, le chamane se sert de **CERTAINES TECHNIQUES** et de **RITUELS** favorisant son entrée dans un état modifié de conscience.

Les rituels, très différents d'une aire culturelle à l'autre, utilisent une **CODIFICATION** par symboles qui s'adresse aussi bien à **l'INCONSCIENT PERSONNEL** qu'à **l'INCONSCIENT COLLECTIF**.

Les symboles sont préférables aux mots car ils permettent bien plus facilement de franchir la barrière du mental analytique et critique pour atteindre l'inconscient.

Les différents symboles et rituels employés correspondent à la structure culturelle générale de la personne, ou de la communauté, et déclenchent des mécanismes de guérison. Bien entendu, comme tout ce qui existe, les rituels évoluent pour s'adapter à l'époque et à ceux qui les utilisent.

Si le rituel auquel vous assistez, ou que vous effectuez, ne provoque aucun écho en vous, aucune émotion, cela signifie qu'il n'a pas impact sur vous et n'est pas valable **EN CE QUI VOUS CONCERNE** (ce qui n'est peut-être pas le cas pour une autre personne). Cela donne juste une indication sur votre réceptivité et non sur le rituel lui-même.

Pour résumer :

Le chamanisme est une vision du monde, radicalement différente de ce qui est communément admis et le chamane est celui qui explore et expérimente la véritable nature et structure de ce monde.

Au niveau premier, **LE CHAMANISME** c'est avant tout la **COMMUNICATION** et l'**INTERACTION** avec les **ESPRITS** par le truchement d'un **ÉTAT MODIFIÉ DE CONSCIENCE**. Il permet d'obtenir ainsi une accumulation de pouvoir intérieur, un bénéfice personnel ou social et un changement dans la vie pour soi ou autrui.

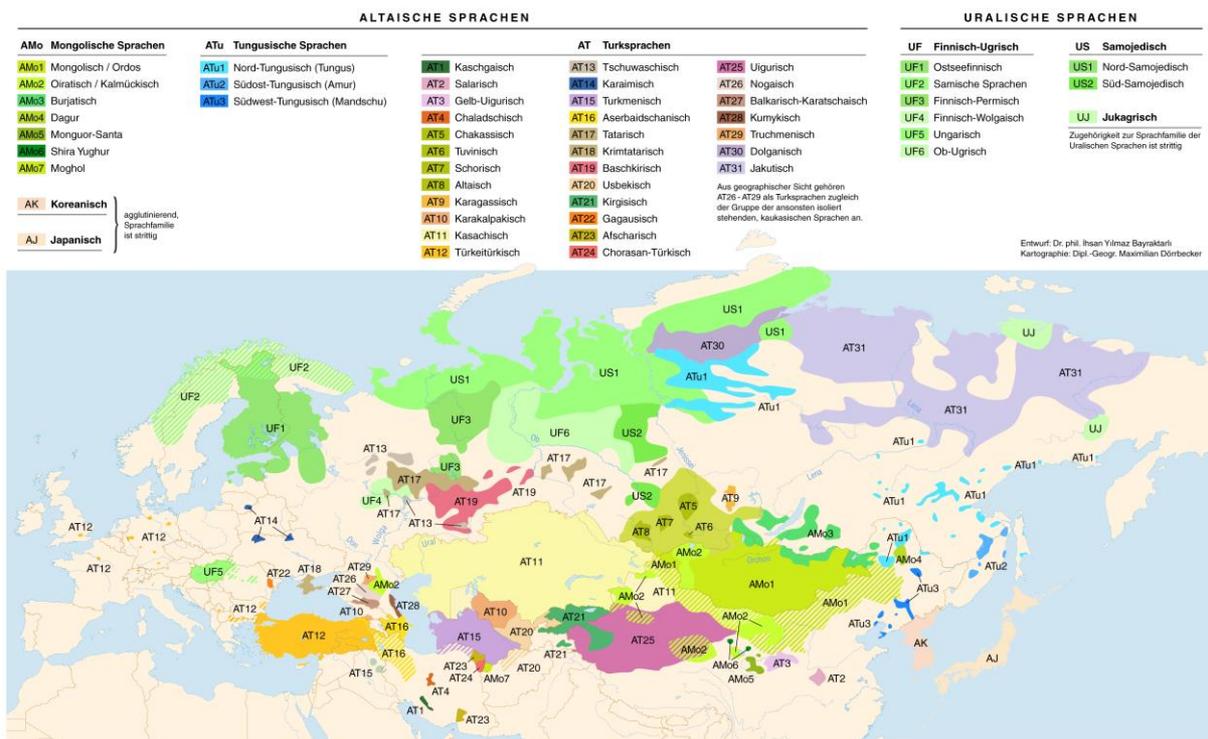
LE VRAI SENS DU MOT CHAMANE !

Le mot chamane est utilisé pour désigner une **PERSONNE QUI PRATIQUE LE CHAMANISME**.

Le terme chamane vient de la langue **TOUNGOUSE**, une langue ouralo-altaïque du Nord et de l'Est de l'Asie.

Elle est parlée par les **TOUNGOUSES**, un peuple qui se trouve en Sibérie et au nord-est de la Chine. Les Toungouses sont répartis en plusieurs ethnies dont les Evenks, les Lamoutes, les Mandchous, etc.

Sur la carte ci-dessous, les peuples Toungouses sont désignés par la couleur bleu ciel, en Sibérie, et bleu foncé, à l'est de la Chine.



Le mot **CHAMANE** vient du terme Xaman ou Saman qui veut dire danser, bondir, remuer, s'agiter et fait référence au comportement du chamane pendant ses séances.

En effet, lors de ses sessions, le praticien fait un voyage dans les mondes subtils dans lesquels il s'agite, bondit et remue.

Chamane est donc un terme qui se réfère à un **PHÉNOMÈNE MAGICO-RELIGIEUX de Sibérie et D'ASIE CENTRALE** que nous avons emprunté de façon arbitraire.

Il est aujourd'hui utilisé dans le monde entier, mais les peuples chamaniques traditionnels comme ceux d'Amazonie ou du Mexique, par exemple, préfèrent utiliser un mot comme *Brujo* (sorcier) ou *Curandero* (celui qui soigne - "homme médecine") pour désigner le chamane.

Par l'utilisation de ces deux mots hispaniques, il est sous-entendu que le chamane est **un SORCIER, un MAGICIEN, un MEDICINE-MAN**, ce qui est tout à fait vrai !

MAIS ATTENTION : tous les sorciers, magiciens et guérisseurs sont loin d'être chamanes !

Pour résumer :

Le mot **CHAMANE** vient de la langue Toungouse parlée par des peuples qui vivent en Sibérie et à l'est de la Chine.

Le chamane est **un SORCIER, UN MAGICIEN, UN GUÉRISSEUR**, mais tous les sorciers, magiciens et guérisseurs ne sont pas des chamanes !

LES 6 PILIERS DE LA PRATIQUE CHAMANIQUE

Pour faire simple, nous pouvons dire qu'un **CHAMANE** comprend la structure de notre réalité, connaît les mondes invisibles et les puissances qui y habitent, et sait, par la même occasion, communiquer, interagir et négocier avec elles.

Il est un **MÉDIATEUR** qui intercède auprès des êtres de ces mondes, inconnus de nous, afin d'obtenir protection et aide pour lui, et pour ceux qui lui demandent, et assurer ainsi sa **SURVIE**, et la leur, dans notre monde physique.

Les ethnologues, historiens des religions, mythologues et chercheurs ont dénombré un certain nombre de critères communs aux chamanes du monde entier auquel j'ai ajouté deux caractéristiques supplémentaires présentes partout, mais souvent considérées comme allant de soi et faisant partie de la culture d'origine.

J'ai regroupé ces attributs essentiels, qui font de la personne un chamane, dans un **Système** que j'ai nommé : **Les 6 Piliers de la Pratique Chamanique**.

Tout chamane, quel qu'il soit, possède les 6 spécificités que nous allons voir dans les pages suivantes.

Il est tout à fait possible qu'un chamane ait plus développé un pilier qu'un autre, mais il devra, de toute façon, être capable de s'exprimer dans les 6 registres, les 6 piliers, et en avoir la maîtrise.

C'est sa capacité à explorer, et à intégrer, l'ensemble des 6 piliers de la pratique chamanique qui font de lui un être unique qui ne peut être confondu avec un guérisseur, un sorcier, un magicien ou un médium.

Les 6 piliers sont d'importance égale et possèdent la même valeur. AUCUN N'EST PLUS IMPORTANT QUE L'AUTRE. Mais l'ensemble, « le tout est plus grand que la somme des parties » (Confucius).

Voyons maintenant en quoi consistent véritablement ces 6 piliers de la pratique chamanique.

1. LE CHAMANE : MAÎTRE DU RÊVE

Le premier des 6 Piliers de la Pratique Chamanique est constitué par ce que j'ai appelé : **LA MAÎTRISE DU RÊVE**.

Dans nos sociétés modernes, le rêve est souvent vu comme une activité nocturne incohérente, voire absurde et inutile. Certains en arrivent même à le considérer comme étant la poubelle, ou le dépotoir, de la conscience.

De tous temps, les chamanes ont eu une vision du monde radicalement différente de celle des individus ordinaires. Ils estiment qu'il existe plusieurs niveaux de réalités et que le monde du rêve est tout aussi réel et valable que notre monde matériel, voire même plus réel.

En effet, le rêve, qui fait partie intégrante de l'univers des chamanes, est pour eux une porte d'entrée vers d'autres mondes et d'autres réalités.

Pénétrer dans ces autres dimensions dépend toutefois de la qualité de leur énergie et du pouvoir dont ils disposent.



Le chamane est ce qu'on peut donc appeler au sens large un RÊVEUR, mais ATTENTION : c'est un rêveur ACTIF et PRATIQUE, c'est-à-dire LUCIDE, tout en étant endormi, et AGISSANT dans son propre rêve à l'aide de son corps de lumière.

Le rêve, état dans lequel le chamane est pleinement conscient, et tout aussi réveillé que dans la réalité ordinaire, est pour lui une dimension dont il se rend maître et dont il se sert pour visiter d'autres lieux et créer la réalité que nous connaissons.

La différence entre un rêveur lucide et un chamane, c'est que ce dernier prend le contrôle du rêve et devient créateur de la « réalité ».

Le rêve est donc indissociable du chamane et de la pratique du chamanisme.

Knud Rasmussen (1870-1933), explorateur de l'Arctique, a demandé un jour à un esquimau s'il était un chamane et celui-ci lui a simplement répondu qu'il ne se souvenait jamais de ses rêves et qu'il ne pouvait donc, en aucun cas, être un *angakok* (chamane).



2. LE CHAMANE : MAÎTRE DE L'EXTASE

Le chamane est un **MÉDIATEUR** entre le monde matériel et les mondes invisibles et pour parvenir à exercer ses fonctions, il entre dans un état modifié de conscience pour **explorer un environnement**.

C'est lorsqu'il se trouve dans cet état modifié de conscience qu'il peut interagir avec des **ESPRITS** et obtenir d'eux des **INFORMATIONS CONCRÈTES et EFFICACES**, pour les autres et lui-même, afin **d'INFLUENCER et de MODIFIER la RÉALITÉ EXTÉRIEURE**.

Mircea Eliade (1907-1986), historien des religions et mythologue, a écrit dans son ouvrage de référence, "*Le Chamanisme et les Techniques Archaïques de l'Extase*," publié aux Éditions Payot, que le chamane est en premier lieu un **MAÎTRE DE L'EXTASE**.

Ce qui signifie qu'il est le **SPECIALISTE de l'extase**, c'est-à-dire d'un état modifié de conscience appelée **TRANSE, LORS DE LAQUELLE SON ÂME QUITTE SON CORPS POUR SE RENDRE DANS DES MONDES INVISIBLES** afin d'être instruite et guidée, et d'obtenir des informations.

Cette transe particulière est un état de conscience très actif, doublé d'une intense concentration, lors duquel le chamane reste tout à fait conscient de ce qui se passe autour de lui, dans la réalité extérieure. Ces états modifiés de conscience sont communément appelés des VOYAGES CHAMANIKES.

Contrairement aux médiums ou aux « channels », le chamane n'est pas **l'INSTRUMENT DES ESPRITS CAR IL NE TOMBE PAS EN LEUR POUVOIR** et n'est pas possédé par eux. Il obtient leur **COLLABORATION** et possède donc une forme de maîtrise sur eux.

Selon les cultures, les voyages chamaniques sont effectués au son du tambour ou après ingestion d'alcool ou de certaines plantes psychoactives.

Il va sans dire que l'ingestion de plantes psychotropes n'est pas une condition sine qua non pour effectuer un voyage chamanique, mais est liée à des traditions et à des aires culturelles particulières. **Leur ingestion fait partie d'un PROCESSUS INITIATIQUE et ne devrait pas se faire à des fins récréatives !**

Le voyage chamanique fait partie des capacités du chamane qui peut tout à fait y parvenir sans boire de breuvages à base de plantes dites maîtresses comme l'[ayahuasca](#) ou le peyotl.

Les plantes psychoactives utilisées par les chamanes depuis des millénaires sont considérées comme des enseignantes et sont sacrées. Les ingérer pour expérimenter de nouvelles sensations est faire preuve d'une profonde ignorance et d'un grand manque de respect envers la plante et la culture traditionnelle qui la récolte et qui en est la **GARDIENNE**.



L'utilisation et l'ingestion de ces plantes maîtresses devraient toujours se faire dans un cadre rituel spécifique, après préparation et sous la guidance d'un véritable chamane.

En dehors de ces contextes culturels particuliers, l'utilisation d'un simple tambour sera amplement suffisante pour pratiquer le voyage chamanique.

3. LE CHAMANE PSYCHOPOMPE : MAÎTRE ET GUIDE DES ÂMES

Le chamane est également un être qu'on appelle **PSYCHOPOMPE**, c'est-à-dire un individu qui guide l'âme des morts dans l'au-delà.

Spécialiste de l'âme humaine et de son devenir, il est en charge de ce qu'elle adviendra lorsqu'elle aura quitté son enveloppe corporelle.

Le mot psychopompe vient du grec ancien ψυχοπομπός / psykhopompós, un mot composé de ψυχη (psychi - âme) et πομπός (pompos - transporter, conduire).

Dans la langue grecque, le psychopompe est littéralement **CELUI QUI GUIDE LES ÂMES.**



La fonction de psychopompe, de guide des âmes, existe dans toutes les cultures et dans toutes les traditions et se retrouve, par exemple, chez :

- Le dieu égyptien **Anubis**, appelé le « Maître des Secrets », chargé de guider, de protéger et d'intégrer les défunts dans le monde divin de l'au-delà, après leur trépas.
- Les **Shinigamis**, sortes d'esprits japonais, dont la fonction est d'être des Faucheurs.
- L'archange **Mîkhâ'ël**, de la tradition judéo-chrétienne, chargé de guider les âmes lors de l'Apocalypse.
- Les **Valkyries**, Faucheuses-Guerrières au service d'Odin-Wotan, en charge de l'âme des héros morts sur les champs de bataille.
- **Baba Yaga**, femme sorcière de la tradition russe et gardienne du royaume des morts.
- **Le cheval** dans les cultures Celtes, **le chat** dans les traditions des peuples Égyptiens, etc.



S'il est bien un domaine dans lequel le chamane excelle c'est dans celui de la connaissance de l'au-delà, car il en a l'expérience, et c'est donc tout naturellement vers lui que se tournera la communauté en cas de décès.

Tous les chamanes, quels qu'ils soient, ont la responsabilité de guider l'âme du mort vers sa nouvelle demeure pour lui assurer une transition en douceur et préserver la communauté de toute intrusion néfaste que pourrait provoquer cet évènement.

4. LE CHAMANE : MAÎTRE-GUÉRISSEUR DE L'ÂME

Le chamane n'est pas un guérisseur du corps physique, ou un thérapeute, au sens occidental du terme, mais un GUÉRISSEUR de L'ÂME.

Toute maladie qui n'est pas due à une perte d'âme n'intéresse pas vraiment le chamane et n'est pas de son ressort. Guérir une personne se situe pour lui sur un plan spirituel, sur le plan de l'âme, et pas forcément sur le plan physique.

Le plus important pour un chamane est que l'intégrité de l'âme soit conservée, ce qui signifie qu'une perte d'âme est ce qu'il y aura de plus néfaste pour l'être humain.

La guérison d'un individu consistera pour le chamane à protéger son âme, à l'empêcher de se disloquer et d'errer. Si la guérison doit passer par la mort du corps physique pour restaurer l'équilibre, cela ne sera pas considérée comme une défaite.

Le chamane voit la mort comme une transition, ou une porte, qui mène vers un ailleurs. Il la regarde comme une compagne familière qui a la capacité de lui donner des enseignements et de guérir.

Dans le chamanisme il est dit que la Mort se trouve à un bras tendu, main levée, derrière l'épaule gauche de chaque individu, et qu'elle n'a qu'à baisser la main pour toucher le futur défunt et l'emporter avec elle.



5. LE CHAMANE : MAÎTRE-GUERRIER

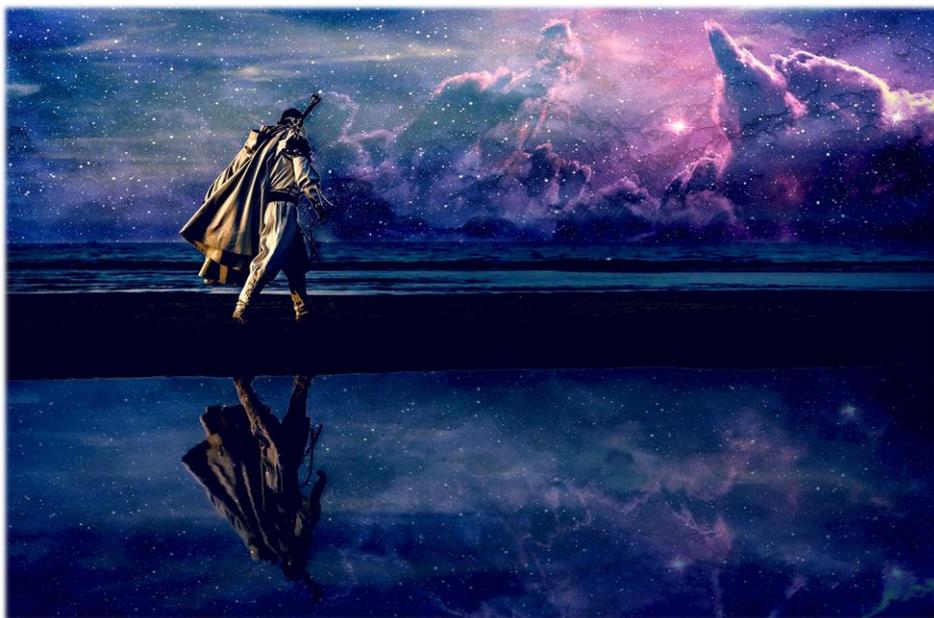
En Occident, l'aspect le plus connu du chamane est celui de guérisseur. La majorité des personnes ignore que le chamane est avant tout un guerrier. Lorsqu'on cite ce pilier essentiel de la voie chamanique, beaucoup sont surpris, voire choqués.

Mais avant tout, de quel type de guerrier peut-on bien parler lorsqu'il s'agit de chamanisme ?

Les chamanes sont des GUERRIERS DE L'ESPRIT et se conduisent en tant que tels lorsqu'ils affrontent les esprits des mondes invisibles et qu'ils explorent d'autres dimensions.

On retrouve cette notion de guerrier dans le chamanisme en Amérique du Nord, en Amérique Centrale et en Amérique du Sud où le monde est vu comme un endroit dangereux et où l'accent est mis sur l'accumulation de pouvoir pour aider la communauté à survivre.

Les chamanes hawaïens voient le monde comme un terrain d'aventures et de découvertes dans lequel ils peuvent acquérir du pouvoir, tout comme les chamanes des Amériques, mais où l'accent est plutôt mis sur la découverte et les alliances.



J'utilise, toutefois, le terme guerrier dans le sens du DÉVELOPPEMENT D'UNE DISCIPLINE ayant pour but d'accroître la VIGILANCE, l'ATTENTION et l'INTENTION en vue d'explorer des mondes régis par des lois radicalement différentes de celles du nôtre.

Le chamane est un guerrier car cette voie demande un engagement total de son être, l'abandon de schémas connus et rassurants, une adaptabilité sans faille aux nouvelles situations et la création de nouveaux paradigmes.

Le chamane combat, à un niveau personnel, les représentations erronées de la structure et du fonctionnement de l'univers qu'il possède, comme tout individu, dans ses mémoires, tout comme les schémas et les programmations longuement établies.

Il s'aventure en terrain inconnu pour établir de nouvelles cartographies et représentations du monde afin de le créer à chaque instant.



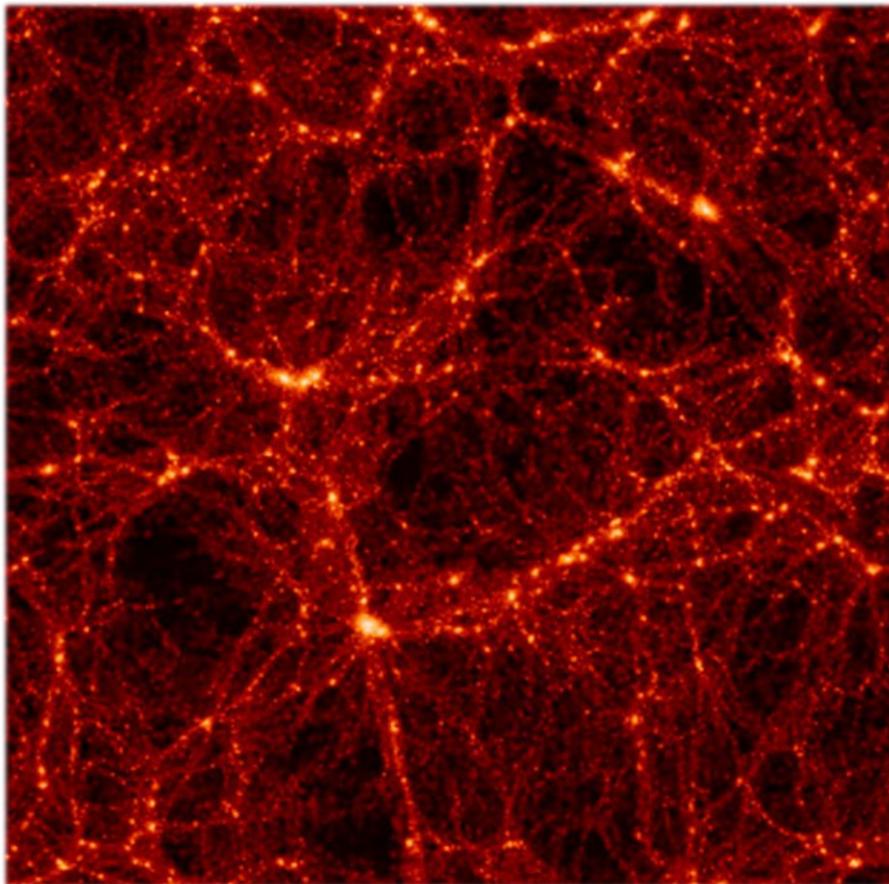
6. LE CHAMANE : MAÎTRE CONTEUR

Le dernier pilier que j'aimerais aborder est celui du Maître-Conteur. Il est d'une importance **CAPITALE**, tout comme les autres.

Le pilier du Maître-Conteur est l'une des caractéristiques du chamane que l'on n'aborde rarement car elle fait partie intrinsèque de la culture chamanique et est vue comme allant de soi.

Le chamane est celui qui expérimente la véritable structure de l'univers et la façon dont il fonctionne.

Il agit sur le monde, le transforme et crée sans cesse de nouvelles possibilités.



Il est celui qui a perçu que l'âme individuelle et l'âme collective forment la structure même de l'univers et se nourrissent d'histoires et de récits.

Tout l'univers est vivant, vibre et possède une âme !

Les âmes sont constituées de mythologies tant personnelles que collectives. Elles s'en nourrissent en même temps qu'elles en sont les créatrices.

Pour être capable d'intervenir sur l'âme du vivant, de la faire évoluer, de la soigner et de la guérir, le chamane développe une mythologie sacrée collective et personnelle. Il amène également l'être humain à intégrer sa mythologie individuelle afin d'inciter son âme à rester avec lui et de l'aider à se construire.



Les histoires et les récits sont **GUÉRISSEURS**.

Ils renferment les secrets et les codes de la création et du fonctionnement de l'univers.

Pour pénétrer les secrets de la création, et être capable de déchiffrer son mystère, le chamane doit être un MAÎTRE-CONTEUR.

Il doit créer des récits contenant du pouvoir qui, à leur tour, vont lui permettre de façonner la réalité.

Pour résumer :

LE CHAMANE EXERCE UN RÔLE POUR ET DANS UNE COMMUNAUTÉ.

Il se distingue des guérisseurs, des sorciers, des magiciens et des médiums car :

1. Il se sert du rêve comme porte d'entrée vers d'autres mondes et d'autres dimensions. Il est un **MAÎTRE DU RÊVE**.
2. Il entre dans des états modifiés de conscience pour être instruit, obtenir des informations et agir sur le monde extérieur en y apportant un changement individuel, social ou environnemental. Il est un **MAÎTRE DE L'EXTASE**.
3. Il voyage dans le monde des morts pour les guider vers leur nouvelle destination. Il est un **MAÎTRE-GUIDE DES MORTS**.
4. Il obtient la collaboration ou la maîtrise du monde des esprits sans être possédé par eux pour guérir les âmes individuelles et collectives. Il est un **MAÎTRE-GUÉRISSEUR DE L'ÂME**.
5. Sa maîtrise des voyages chamaniques et sa victoire sur son propre esprit, et sur certains esprits maléfiques, montre qu'il est un **MAÎTRE-GUERRIER**.
6. Sa parfaite connaissance de la mythologie sacrée collective et personnelle lui a appris à tisser des histoires guérisseuses pour l'être et la communauté. Il est un **MAÎTRE-CONTEUR**.

COMMENT DEVIENT-ON CHAMANE ?

Au départ, celui qui deviendra chamane vit généralement ce qu'on appelle une **"INTENSE CRISE MYSTIQUE"**. C'est le moment où les esprits le contactent pour lui signifier qu'il est un élu et qu'ils ont jeté leur dévolu sur lui.

Souvent ces crises mystiques se caractérisent, chez la personne qui les subit, par un affaiblissement physique général. Faible, malade, et alitée, il n'est pas rare qu'elle ait de fortes fièvres et des moments d'inconscience au cours desquels les esprits se chargent de communiquer avec elle. Il se peut aussi que les esprits se révèlent à elle dans un rêve ou dans le cadre d'une quête de vision.

Selon les cultures, une personne devient chamane car :

- Elle a été choisie par les **ESPRITS**, même si elle n'en jamais eu envie. Ces esprits ont vu dans son corps énergétique des aptitudes qui feront d'elle un chamane.
- Elle accède à ce titre par **FILIATION**, c'est-à-dire par tradition familiale, même si cela saute une ou deux générations.
- Ou par une combinaison des deux caractéristiques : Par hérédité et après avoir été choisie par les esprits.

Il est dit dans de nombreuses communautés traditionnelles que refuser un appel des esprits, c'est-à-dire refuser de devenir chamane, entraînera l'élu dans la maladie, la folie ou la mort.

Il existe quelques **RARES EXCEPTIONS** : celles de personnes devenues chamanes par **CHOIX PERSONNEL**. Ces derniers cas sont **EXCEPTIONNELS** et ces chamanes seront toujours considérés comme ayant un pouvoir **BIEN MOINS IMPORTANT** que celui des autres chamanes.

Le pouvoir des chamanes, même s'il n'est pas encore développé, réside dans un agencement spécifique de leur corps énergétique. Une personne ordinaire ne possèdera pas cet agencement et devra, en premier lieu, travailler dur pour y parvenir. Ce n'est qu'après ce travail préliminaire qu'elle pourra commencer à développer ses capacités de futur chamane.

Dans les cultures traditionnelles, **IL N'Y A PAS DE DIPLÔME DE CHAMANE, NI D'ÉCOLE DE CHAMANISME !** Le "futur" chamane est instruit par les **ESPRITS** et éventuellement par un **AUTRE CHAMANE** qui le prend sous sa protection. Toutefois, **CEUX QUI INITIENT VÉRITABLEMENT LE CHAMANE SONT LES ESPRITS**, car c'est avec eux qu'il devra travailler et collaborer. Il devra se mesurer et se confronter à eux car ils n'auront de cesse de le tester.

Globalement le statut de chamane n'est ni recherché, ni envié car **c'est un chemin qui implique une vie d'ISOLEMENT et d'OSTRACISME.**



Il ne faut pas oublier que le chamane est un être qui a du POUVOIR et qui fait PEUR ! Toutes les personnes qui aimeraient emprunter cette voie devraient avoir cela à l'esprit.

De la même façon que vous ne devez pas devenir un moine (ou une nonne) bouddhiste ou chrétien pour vivre de manière bouddhique ou chrétienne, **VOUS N'ÊTES PAS OBLIGÉ DE VOUS TRANSFORMER EN CHAMANE POUR VIVRE DE FAÇON CHAMANIQUE.**

En effet, si la vision du monde et le mode de vie des chamanes vous attirent et vous correspondent, vous pouvez tout à fait devenir ce qu'on appelle un ou une **CHAMANISTE.**

Le chamaniste est une personne qui tend vers un mode de vie plus authentique et qui s'efforce de percevoir la nature et la qualité de l'énergie qui circule en elle et en toute chose.

Il tente de se connecter avec les différents mondes invisibles et les êtres qui les peuplent pour en tirer des informations pratiques qui lui seront utiles dans sa vie quotidienne.

Devenir chamane est un chemin long et difficile, mais devenir chamaniste est une alternative qui s'offre à tous ceux qui se sentent appelés par cette voie et qui sont en recherche de sens et d'harmonie dans leur vie.

En effet, devenir chamanistes leur permettra d'acquérir des outils utilisés par des vrais chamanes afin de maintenir leur intégrité énergétique, leur équilibre intérieur et de poursuivre leur voie.

Pour résumer :

Une personne devient **CHAMANE** car :

- Elle a été choisie par les **ESPRITS**,
- Elle a hérité d'une **TRADITION FAMILIALE**,
- Elle a fait un **CHOIX PERSONNEL**.

Une personne attirée par le mode de vie des chamanes peut tout à fait devenir **CHAMANISTE** et utiliser certains outils et techniques employés par les chamanes afin de tirer des bénéfices concrets qui se répercuteront dans leur vie quotidienne.

OÙ PEUT-ON TROUVER UN CHAMANE ?

Il y a 150 à 200 ans, lorsque notre monde occidental était à 85% rural, le chamane se retrouvait évidemment au milieu des populations rurales !

La tradition chamanique et les chamanes existent depuis des millénaires dans toutes les cultures et dans tous les environnements : **ils ont toujours fait partie intégrante de la société dans laquelle ils vivaient.**

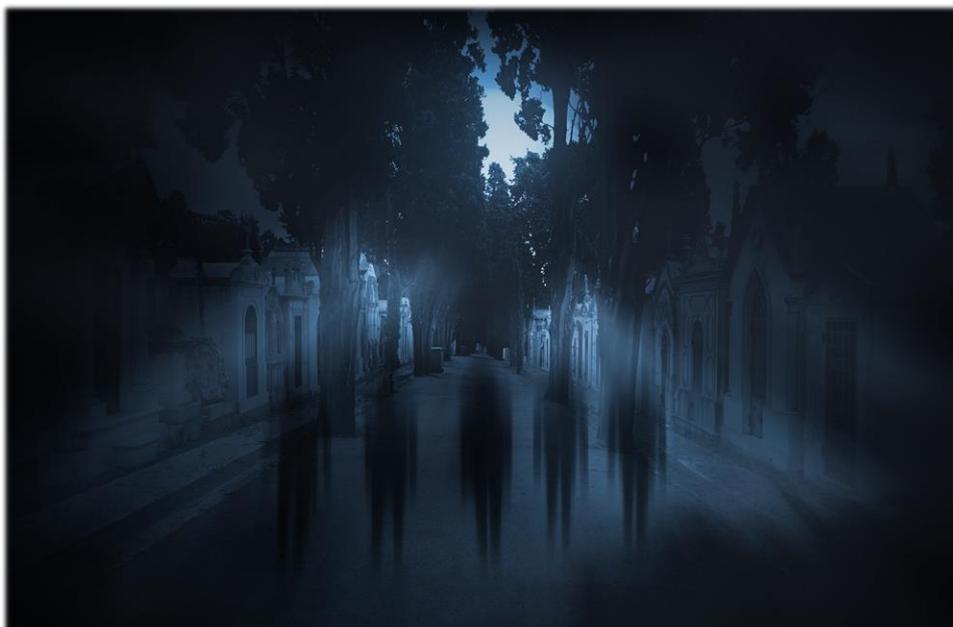
Notre société hyper connectée, et en même temps totalement déconnectée, a besoin de **chamanes qui PEUVENT EXERCER UNE VÉRITABLE INFLUENCE AU SEIN D'UN CONTEXTE CULTUREL MODERNE !**

Certains esprits de la nature se situent évidemment à l'extérieur des cités, mais nous pouvons en rencontrer dans les parcs et les espaces verts.

Le vent, la pluie, le soleil, l'air, qui font partie des esprits de la Nature, se manifestent également dans nos cités !

Les esprits des morts, des ancêtres et des différents mondes se trouvent où que nous soyons.

Plus la concentration d'êtres humains est forte, plus nombreux sont les esprits.



Je vous citerai juste pour exemple les hôpitaux qui, pour des raisons pratiques, ne sont jamais situés en pleine campagne et dans lesquels se trouvent une importante concentration d'esprits de défunts.

Sauf s'il est né dans une société traditionnelle, le chamane ne se cantonne pas aux environnements naturels et ne se terre pas au milieu d'une forêt première ou en haut d'une montagne inaccessible.

Si vous voulez méditer, vous n'êtes pas obligé de vous enfermer dans une grotte en haut de l'Himalaya ! C'est exactement la même chose pour la pratique chamanique.

Le chamane se doit d'être dans la société et non en dehors d'elle !

Si vous êtes un rêveur et un marcheur de mondes, et si vous êtes capable d'établir un lien de confiance avec les esprits, peu importe l'endroit où vous vous trouvez, vous pourrez toujours pratiquer !

Pour résumer :

Le véritable chamane vit au sein d'une société sur laquelle il peut agir :

- Qu'elle soit **MODERNE ou TRADITIONNELLE,**
- Qu'elle se trouve dans **un lieu ISOLÉ, EN PLEINE NATURE,**
- Ou dans **UN MILIEU URBAIN ET SURPEUPLÉ.**

LES OUTILS DES CHAMANES

Nombreuses sont les personnes qui m'ont contactée et qui m'ont demandé quels étaient les outils dont ils devaient disposer pour poursuivre leur voie dans le chamanisme.

Comme vous le savez maintenant, le chamane existe depuis des temps immémoriaux, dans toutes sortes de cultures et sur tous les continents. Ses outils seront donc ceux de sa culture d'origine ou ceux avec lesquels il aura des affinités : des outils qui lui serviront dans le cadre de ses rituels auxquels il se sentira lié et qui seront porteurs sens.

Les outils matériels du chamane sont des supports qui ne détiennent pas le secret ou l'origine de ses capacités, mais qui l'aident dans sa pratique et dont les fonctions sont multiples.

Ils peuvent, par exemple, lui permettre d'entrer en transe, de contacter les esprits ou lui servir de support pour la divination.

Considérés comme magiques, ces outils lui sont utiles, voire indispensables, mais ne sont en aucun cas la source de ses aptitudes.

Les outils les plus communément utilisés par le chamane sont :

- Le tambour,
- Le hochet,
- Le plumeau,
- Certaines plantes de purification et de protection.

LE TAMBOUR

Le tambour est en quelque sorte l'outil universel de pratique du chamanisme et nombreux sont les chamanes qui l'utilisent pour atteindre un état de transe.

Frappé à un certain rythme et à une certaine fréquence, le son du tambour permet, à celui qui le pratique et à celui qui l'entend, d'entrer très rapidement dans un cycle d'**ondes thêta, qui s'avère être celui du rêve et de la relaxation profonde.**



Mais contrairement au rêve, c'est un état dans lequel la personne qui en fait l'expérience est totalement consciente de son environnement intérieur.

Les voyages chamaniques, au son du tambour, peuvent être pratiqués en toute SÉCURITÉ car ils sont SANS DANGER.

Le tambour est fréquemment comparé à un cheval que le chamane enfourche pour aller visiter les « mondes autres ». C'est en quelque sorte une monture qui lui permet de voyager.

Si vous avez envie d'avoir un tambour personnalisé, qui ne ressemble à nul autre, qui serait unique en son genre, l'Institut Conscience et Réalités peut tout à fait créer, pour vous, le tambour de vos rêves, avec l'illustration et les couleurs que vous aurez choisis.

[Vous pouvez cliquer sur ce lien pour découvrir nos tambours et en savoir plus.](#)

LE HOCHET

Le hochet accompagne fréquemment le tambour et est traditionnellement utilisé au début et à la fin d'un rituel chamanique. Il permet de prévenir les esprits qu'un voyage chamanique démarre et qu'ils vont être sollicités. C'est un peu comme une sonnette qui annonce l'arrivée d'une personne.

Il sert également au nettoyage énergétique d'un lieu ou d'une personne. Il renforce l'aura, défait les nœuds et permet à l'énergie de couler.



L'institut créé également des hochets avec le dessin de votre choix.

[Cliquez sur ce lien pour découvrir quelques créations de l'institut.](#)

LE PLUMEAU

Le plumeau du chamane est un objet fait d'une ou de plusieurs plumes provenant d'un même oiseau. On les retrouve aussi bien en Amérique du Nord qu'en Asie.

L'énergie et les caractéristiques de l'espèce animale qui a fourni les plumes se trouvent concentrées dans l'objet et permettent au chamane de bénéficier d'un pouvoir accru.

Cet objet sert au nettoyage énergétique, aux fumigations et à repousser les miasmes et les esprits qui ont provoqué certaines maladies.



LES PLANTES DE PURIFICATION

Les plantes dont se servent les chamanes sont aussi variées et nombreuses qu'il y a de cultures chamaniques. Elles dépendent de l'aire géographique dans laquelle le chamane se trouve.

Les Lapons n'utiliseront évidemment pas les mêmes plantes que les Amérindiens de la forêt amazonienne.

Parmi la multitude de végétaux employés nous pouvons citer, entre autres, la sauge blanche, le basilic, le palo santo, le pin, le santal, l'eucalyptus, la lavande, l'armoise, l'hysope, le fenouil...

Selon sa culture et ses préférences personnelles, le chamane peut tout à fait utiliser d'autres objets que ceux que nous venons de citer.

Toutefois, il ne faut pas perdre de vue que le véritable outil du chamane est sa faculté à voyager entre les mondes, à visiter d'autres dimensions et à collaborer avec les esprits qui deviennent ses alliés et ses auxiliaires incontournables.

C'est sa disposition naturelle qui a permis au chamane d'être choisi par les esprits et qui font de lui un être unique au sein de sa communauté.

Pour résumer :

Les outils traditionnels du chamane sont :

- Le tambour en peau d'animal ou synthétique,
- Le hochet,
- Le plumeau,
- Les plantes de purification et de protection.

Pour résumer suite :

Les « Outils » incontournables du chamane sont :

- Sa capacité à voyager entre les mondes,
- Ses alliés, animaux de pouvoir et esprits, avec lesquels il collabore et qu'il sollicite lors de ses voyages dans les mondes invisibles.

LES 3 RÉGIONS DU MONDE CHAMANIQUE

Nous allons aborder maintenant la division tripartite de la cosmogonie chamanique.

Le mot cosmogonie vient du grec *κοσμογονία* (cosmogonia) composé de *κόσμος*, cosmos (le monde), et du suffixe *γονί* (issu de *γένεση*, l'origine, la genèse). La cosmogonie décrit l'origine, la création et le fonctionnement du monde.

Chaque culture a sa propre cosmogonie qui repose sur des mythes de création, des mythes fondateurs et des légendes mettant en scènes des divinités, des êtres surnaturels et des héros.

Le chamanisme n'échappe pas à cette règle. Les mythes et les légendes de sa cosmogonie varient en fonction de la culture dans laquelle il s'exprime.

Toutefois, toutes les cultures chamaniques, où qu'elles soient, ont en commun une division tripartite du monde, c'est-à-dire en 3 MONDES COSMIQUES qui sont LA TERRE, LE CIEL ET LE MONDE SOUTERRAIN. Les mondes souterrains sont parfois appelés les Enfers, mais n'ont rien à voir avec l'enfer judéo-chrétien.

Les trois mondes (régions ou zones) chamaniques sont généralement reliés les uns aux autres par un **AXE CENTRAL** que les chamanes empruntent pour effectuer leurs voyages.

Cet axe central passe par une ouverture que peuvent traverser aussi bien les chamanes que les divinités des mondes supérieurs ou les animaux de pouvoir des régions souterraines.

Le traditionnel sapin de Noël germanique semble être une survivance de l'axe central qu'empruntaient les chamanes pour voyager d'un monde à l'autre.

Lors de leurs voyages, les chamanes, qui vont d'une région à une autre en empruntant l'axe central reliant les 3 mondes, expérimentent ce qu'on appelle une RUPTURE DE NIVEAU ; ce qui signifie qu'ils entrent dans un état modifié de conscience leur permettant la communication et l'interaction avec les esprits.

Les trois mondes cosmiques dans lesquelles ils s'aventurent, composés chacun de multiples strates, sont :

- **Le MONDE D'EN BAS**, relié aux énergies de la Terre, qui ne nous est absolument pas hostile et dans lequel vivent nos animaux de pouvoir et les esprits des chamanes défunts.
- **Le MONDE D'EN HAUT**, aux énergies fluides et éthérées, dans lequel séjournent les êtres spirituels.
- **Le MONDE DU MILIEU** qui est le nôtre et qui se divise entre une partie visible et une partie invisible. Dans la partie **INVISIBLE** demeurent les esprits de la nature, des ancêtres, des êtres humains, des éléments, etc. Dans la partie **VISIBLE** se trouve tout ce que nous pouvons voir avec nos yeux, tout ce qui est incarné.

Les trois mondes chamaniques possèdent des séparations que l'on peut aisément franchir avec un peu de pratique. **Le monde du milieu est séparé du monde d'en haut par une sorte d'épaisse couche de nuages.** Des sortes de membranes ou de fins nuages isolent ensuite les différents niveaux les uns des autres. **La frontière entre le monde du milieu et le monde d'en bas est généralement constituée par une barrière faite de terre ou d'eau.**

Pour résumer :

Les « 3 Mondes Chamaniques » traditionnels sont :

- Le monde d'en bas,
- Le monde du milieu,
- Le monde d'en haut,

Ces trois mondes sont séparés les uns des autres par des sortes de frontières naturelles telles que des nuages, de la terre ou de l'eau

LE RÔLE DE L'ANIMAL DE POUVOIR

Nous allons maintenant traiter de l'animal de pouvoir, un sujet qui passionne toutes les personnes intéressées par le chamanisme.

Je vais utiliser le terme animal de pouvoir et non animal totem car ce dernier est surtout employé par les membres d'une communauté traditionnelle.

En effet, certains animaux sont les protecteurs d'un clan, d'une famille ou d'un peuple.

Si vous ne connaissez pas le protecteur de votre clan ou de votre famille, **il est plus respectueux d'utiliser l'expression *ANIMAL DE POUVOIR* plutôt qu'*ANIMAL TOTEM*.**

Les animaux de pouvoir, ou animaux gardiens, font partie de ce que l'on appelle les ALLIÉS.



Les alliés sont constitués par tous les esprits qui ont décidé de nous protéger tels que ceux de certains ancêtres, mentors, végétaux, minéraux ou éléments de la nature. C'est la raison pour laquelle beaucoup de chamanes préfèrent le terme allié à celui d'animal de pouvoir.

Traditionnellement, tous les êtres humains naissent avec UN, voire DEUX, esprits protecteurs à leurs côtés dont la forme la plus commune est la forme animale. Les chamanes disent que si cela n'était pas le cas, les enfants ne pourraient jamais parvenir à l'âge adulte.

Ces esprits gardiens sont chargés d'accompagner les êtres humains dans leur voyage sur terre et sont **TOUJOURS BÉNÉFIQUES** pour ceux qu'ils protègent, même s'ils appartiennent à une espèce féroce !



Ils sont chargés de veiller sur eux, de les guider, les conseiller, les enseigner, les protéger contre la maladie et les aider à franchir les obstacles qu'ils peuvent rencontrer.

Évidemment pour que les alliés puissent remplir correctement leurs fonctions, il est nécessaire que leurs protégés soient au courant de leur existence, ce qui est loin d'être le cas aujourd'hui !

Pour le chamane, la connexion avec l'allié de naissance, l'animal de pouvoir, est **FONDAMENTALE** car celui-ci l'accompagne dans ses voyages chamaniques où le danger peut tout à fait exister. Il lui sert de **PROTECTEUR**, de **GUIDE** et d'**ENSEIGNANT** et lui permet de trouver son chemin dans la multiplicité des mondes qui se déploient devant lui lors de ses différents voyages.

Je dirais, pour que tout le monde puisse comprendre, que l'animal de pouvoir se trouve être la boussole du chamane.



Et personne n'aimerait se trouver en territoire inconnu sans une boussole qui lui permet de retrouver son chemin !

Toutefois, l'animal de pouvoir n'est pas le seul allié dont dispose le chamane pour accomplir sa tâche. Il collabore avec une multitude d'esprits, tels que ceux des plantes, des minéraux, des éléments, des lieux, des ancêtres, et qui **CORRESPONDENT CHACUN À UNE PART DE SON POUVOIR.**

Plus un chamane possède d'alliés, plus il a du pouvoir !

Un chamane sans ses alliés et ses animaux de pouvoir, ça n'existe pas !

Bien que nous naissons tous avec un animal de pouvoir, nous pouvons également recevoir l'aide d'autres protecteurs, d'autres alliés, qui décident de nous accompagner pour un temps donné et selon nos besoins.

Celui qui tendra à rester avec nous jusqu'à la fin est notre protecteur de naissance, sauf évidemment si nous l'ignorons et le méprisons. En effet, dans ce cas, notre allié peut décider de nous quitter ce qui entraînera en nous une **FAILLE ÉNERGÉTIQUE**, voire une **PERTE D'ÂME** qui nous conduira à la **MALADIE** et au **MALHEUR**.

Les animaux de pouvoir ne sont pas forcément ceux vers lesquels nous sommes attirés et nous pouvons avoir de sacrées surprises en allant à leur recherche et en découvrant leur identité !

Il arrive que l'animal de pouvoir se manifeste à la personne par le biais de ses rêves et c'est d'autant plus flagrant lorsqu'il revient à plusieurs reprises.



Si ce n'est pas le cas, il faut faire un ou plusieurs voyages chamaniques pour découvrir sa nature, commencer à faire sa connaissance et établir un lien de confiance avec lui.

L'animal de pouvoir est **PERSONNEL** et il n'est pas indiqué de dévoiler sa nature à tout va. Vous devriez lui demander **SA PERMISSION** avant d'en parler.

Il y a également des personnes qui vous donnent l'identité de votre animal de pouvoir. Je dirais qu'elles font ce que j'appelle un **ABUS DE POUVOIR**.

C'est votre animal de pouvoir et c'est de VOTRE RESPONSABILITÉ de le trouver et d'établir une connexion avec lui !

Certains des participants à mes ateliers qui pensaient connaître leur animal de pouvoir (on le leur avait dit), ont été fort surpris de découvrir par eux-mêmes un animal tout à fait différent.

Il est important que vous fassiez votre propre expérience et que vous établissiez une connexion avec votre **ALLIÉ** car celui-ci existe réellement et se trouve être la **SOURCE de VOTRE PROPRE POUVOIR PERSONNEL !**



Les alliés sont un ENJEU CAPITAL pour les chamanes car ils sont directement en lien avec le pouvoir dont ils disposent. Plus ils ont d'alliés, plus ils sont puissants et plus ils peuvent avoir un impact sur leur communauté.

Il y a énormément de récits dans lesquels il est question d'animaux de pouvoir volés entre chamanes. Ces derniers les stockent dans leur plexus solaire.

Pour éviter que cela ne vous arrive et que vous soyez affaibli, vous devez prendre soin de votre allié et garder son identité secrète ! N'oubliez pas que c'est lui qui vous garantit une bonne santé.

Lorsque vous vous serez un peu exercé, en plus du voyage pour trouver votre animal de pouvoir, vous pouvez également visiter votre plexus solaire pour découvrir l'animal qui s'y trouve. Ils se peut même qu'il y en ait plusieurs.

Établissez une relation avec eux en communiquant régulièrement avec, en jouant avec et en leur faisant des offrandes !

Faire des offrandes à votre animal de pouvoir est très facile. Si votre animal est un ours, vous pouvez consommer ses aliments favoris en les lui consacrant. Mangez, par exemple, des baies, du miel ou du saumon, en lui faisant savoir que c'est pour lui. Si c'est un perroquet, faites cela avec des fruits et des noix. C'est aussi simple que ça !



S'il est un carnivore, pensez à lui offrir mentalement la viande que vous avez dans votre assiette. Connectez-vous à lui en lui disant que vous consommez cet aliment rien que pour lui.

Les végétariens qui ont des animaux de pouvoir carnivores, peuvent tout à fait leurs donner en pensée, énergétiquement, de la viande ou du poisson dont ils pourront se régaler !

N'oubliez pas que l'animal de pouvoir fait partie de votre STRUCTURE ÉNERGÉTIQUE. Vous pouvez soit manger quelque chose qui le satisfera, soit le lui offrir sous forme d'énergie.

La seule chose qui importe c'est de faire fonctionner votre imagination et de laisser votre créativité s'exprimer !

L'animal de pouvoir est le partenaire **ESSENTIEL, VITAL et INCONTOURNABLE** sans lequel le chamane ne pourrait pas faire son travail.

Malheureusement c'est un partenaire dont nous avons culturellement oublié l'existence, qui nous a peut-être quitté, mais que nous pouvons retrouver si nous nous en donnons la peine.

Pour résumer :

Les animaux de pouvoir font partie de la vaste catégorie des ALLIÉS qui comprend :

- Les esprits des animaux,
- Les esprits de la nature,
- Les esprits des ancêtres,
- Les esprits des éléments,
- Etc.

Le chamane collabore avec toutes sortes d'alliés qui représentent tous une partie de son pouvoir. **Plus un chamane a d'alliés, plus il est puissant.**

TECHNIQUES CHAMANIQUES ANCESTRALES

Dans cette section, nous allons étudier certaines techniques couramment utilisées par les chamanes et auxquelles vous pouvez avoir recours dans votre vie de tous les jours.

Il faut savoir que la technique sur laquelle toutes s'appuient est l'état modifié de conscience que l'on appelle le VOYAGE CHAMANIQUE ou la TRANSE.

Les techniques que nous allons aborder maintenant sont :

- Préparation aux voyages chamaniques
- La recherche de l'animal de pouvoir
- La récupération de l'animal de pouvoir (s'il vous a quitté)
- La communion avec l'animal de pouvoir
- Le voyage avec le colibri
- Le transfert de voyage chamanique
- L'expansion de l'aura
- La traque



PRÉPARATION AUX VOYAGES CHAMANIQUES

Lorsque vous pratiquez, vous devez le faire dans un endroit calme où vous serez sûr de ne pas être dérangé pendant la durée de votre exercice.

Trouvez, chez vous, l'endroit dans lequel vous vous sentirez le plus à l'aise et installez-y un siège, un coussin ou un matelas de yoga, bref ce qui vous conviendra le plus.

L'important lors d'un voyage chamanique est de garder le dos bien droit. Le voyage peut se faire aussi bien **ALLONGÉ** qu'**ASSIS**. Peu importe la position choisie !

Lorsque vous vous sentirez prêt, mettez votre enregistrement de tambour, de hochet, ou de musique relaxante.

Installez-vous, fermez les yeux et respirez profondément pendant quelques minutes.

Visualisez ensuite chaque partie de votre corps, en commençant par les pieds et en terminant par la tête, et amenez-y, en conscience, une lumière douce et chaude.

Irradiez à chaque fois la partie concernée avec cette lumière bienfaisante.

L'endroit sur lequel se pose votre attention doit se détendre progressivement.

Vous devez sentir, au fur et à mesure, les nœuds se dénouer et votre corps se détendre.

À la fin de cet exercice vous devez être relaxé et les différents rythmes de votre corps (cardiaque, souffle, ondes cérébrales...) doivent être en accord avec le son de la musique.

Lorsque votre corps sera décontracté, entourez-le entièrement de lumière : tout autour de vous, en bas, en haut et à l'intérieur.



Imaginez ensuite des racines, pleines de vie, sortir de vos pieds et de votre coccyx et s'enfoncer profondément dans la terre. Allez aussi loin que votre imagination vous le permet.



Vos racines puisent directement l'énergie de la Terre-Mère, de couleur verte, pour vous en faire cadeau.

Voyez cette énergie verte remonter le long de vos racines et pénétrer votre corps, puis grimper le long de vos jambes, le long de votre colonne vertébrale et arriver jusqu'à votre cœur.

Imaginez ensuite des sortes de tentacules jaillir de vos mains et du sommet de votre tête.

Ces tentacules se dirigent vers le ciel. Elles dépassent les nuages, puis s'élèvent très haut au-dessus de la planète Terre pour s'élancer profondément dans le cosmos.

Allez aussi loin que votre imagination vous le permet.



Vos tentacules puisent directement l'énergie blanche et dorée de l'univers et du cosmos, pour vous en faire cadeau.

Voyez cette énergie blanche dorée descendre le long de vos tentacules et pénétrer votre corps.

Cette énergie entre dans votre crâne et descend le long de votre colonne vertébrale jusqu'à votre cœur.

À chaque inspiration, vous inspirez l'énergie verte de la Terre-Mère et l'énergie blanche dorée de l'univers.

Ces deux énergies se rejoignent dans votre cœur où elles se mélangent.

Lorsque vous vous sentirez prêt, **commencez tranquillement à expirer en visualisant cette énergie verte, blanche et dorée remplir votre champ éthérique.**

Après quelques expirations, commencez à remplir de cette énergie terrestre et cosmique la pièce dans laquelle vous vous trouvez.

Vous pouvez ensuite débiter votre voyage chamanique.

Essayez de faire ces petits exercices avant chaque voyage.

Pour résumer :

Avant de démarrer tout voyage chamanique vous devez :

- Détendre votre corps en amenant dans toutes ses parties une lumière douce et bienfaisante,
- Vous connecter à la terre et au ciel et intégrer leurs énergies dans votre corps, votre cœur et votre environnement.

GUIDE POUR TROUVER L'ANIMAL DE POUVOIR

Ce premier exercice est un guide qui vous donnera la technique pour vous faciliter la rencontre avec votre animal de pouvoir.

Ce n'est qu'après avoir établi un contact avec lui que vous pourrez véritablement commencer votre travail dans les mondes chamaniques.

N'oubliez pas que vos alliés existent réellement et vous devez établir une relation authentique et sincère avec eux.

Il est impératif que vous soyez respectueux et bienveillant.

Leur aide est un véritable cadeau !

N'oubliez pas de les remercier pour leur soutien et leur collaboration. Ils ne sont en aucun cas vos serviteurs.

Prenez soin d'eux et rendez-leurs hommage dès que vous en avez l'opportunité !



Méthode

Pour rencontrer votre animal de pouvoir il faut évidemment partir à sa recherche. La méthode pour y parvenir est assez simple et traditionnelle.

Choisissez un endroit où vous ne serez pas dérangé. Pensez à mettre votre enregistrement de tambour chamanique lors de cet exercice.

Lorsque vous serez installé confortablement, fermez les yeux et commencez par les exercices de la page 48. Détendez-vous, respirez tranquillement et laissez-vous emporter par la musique.

Imaginez un arbre que vous appréciez particulièrement. Il peut s'agir d'un arbre qui se trouvait dans votre jardin d'enfance et qui a été abattu depuis longtemps. Ce fait n'aura aucune importance car l'arbre existe toujours au niveau énergétique. Ce qui est important c'est que cela soit un arbre que vous avez réellement connu ou que vous connaissez.



Visualisez cet arbre, puis dirigez-vous vers lui. Lorsque vous serez arrivé devant lui, essayez de trouver un moyen d'entrer à l'intérieur du tronc. Vous pouvez pénétrer par un interstice, une fissure dans l'écorce, etc.

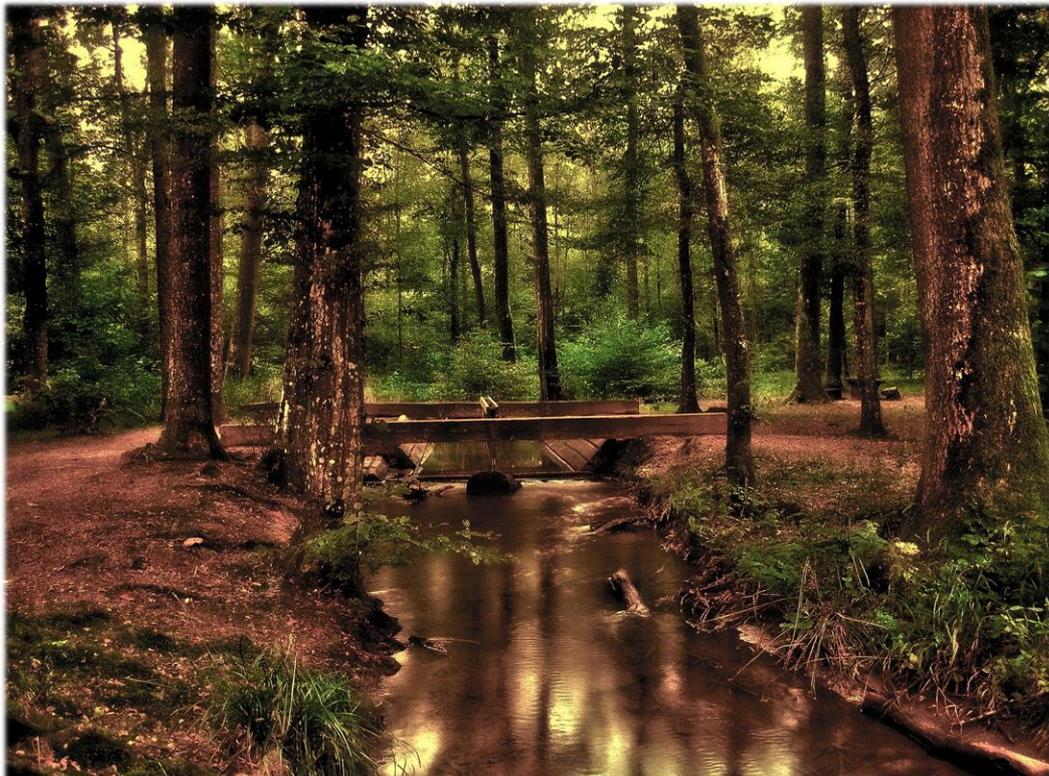
Si vous ne voyez rien, demandez à l'arbre de vous faire une ouverture afin que vous puissiez pénétrer.

Lorsque vous vous trouverez à l'intérieur de l'arbre, commencez à descendre le long de ses racines par tout moyen qui vous vient à l'esprit : un ascenseur, un skateboard, une échelle, des patins à roulettes, une luge, une corde... Bref, innovez et improvisez !

Lors de votre descente, pensez à votre animal de pouvoir et demandez-lui de vous attendre en bas des racines. **Ayez bien cette intention à l'esprit.** Durant votre trajet, le long des racines, vous pourrez rencontrer toutes sortes d'animaux (des souris, des serpents, des taupes, des fourmis...).

Lorsque vous serez arrivé tout en bas, vous vous trouverez dans une clairière dans laquelle vous pouvez découvrir :

- Des arbres et des forêts,
- Des lacs et des rivières,
- Des montagnes,
- Des animaux divers,
- Le soleil, la lune et des étoiles,
- Etc.



Il est tout à fait possible qu'un animal vous attende auprès des racines de l'arbre. Demandez-lui s'il est votre animal de pouvoir. Attendez sa réponse qui pourra se faire de façon traditionnelle, par la parole, ou bien sous forme télépathique ou kinesthésique : un geste de la tête, un mouvement du corps, etc.



Si aucun animal ne vous attend, promenez-vous alentours. Vous risquez de rencontrer de nombreux animaux. Parmi eux se trouvera probablement votre animal de pouvoir.

Il vous suffira d'être attentif car il se présentera à vous à plusieurs reprises. Il pourra ne montrer qu'une partie de son corps. **En général, vous devrez l'apercevoir 4 fois, sous différents angles.**

Lorsque vous sentirez que c'est bien votre animal de pouvoir, demandez-lui confirmation.

Ensuite, voyez avec lui s'il a un conseil à vous donner. Essayez de faire sa connaissance.

Avant de le quitter, remerciez-le, puis repartez par le même chemin qu'à l'aller.

Remarques

Si votre animal de pouvoir est un animal appartenant à une espèce qui possède différentes robes et qu'il se présente à vous sous diverses couleurs, il s'agira toujours du même animal de pouvoir.

Par exemple : Vous apercevez la tête d'un cheval noir, puis un cheval blanc qui galope et ensuite la queue d'un cheval bai. Ces trois chevaux, sous des couleurs différentes, sont en fait un seul et même cheval.

L'animal de pouvoir est l'esprit groupe de l'animal en question.

Quelle que soit sa nature (ours, lion, aigle, tigre, abeille), il ne pourra jamais vous faire du mal. Il est votre guide et votre allié dans « les mondes autres » et votre protecteur au quotidien.

Pour résumer :

Si vous souhaitez rencontrer votre animal de pouvoir, vous devez utiliser le voyage chamanique pour :

- Vous rendre auprès d'un arbre que vous connaissez,
- Entrer à l'intérieur de son tronc,
- Descendre le long de ses racines,
- Arriver dans une clairière,
- Scanner l'environnement jusqu'à ce que vous le trouviez.

RÉCUPÉRATION DE L'ANIMAL DE POUVOIR

Cette deuxième technique est aussi en relation avec l'animal de pouvoir.

J'imagine que beaucoup d'entre vous se demandent avec angoisse ce qu'ils peuvent faire si jamais leur animal les avait quittés.

Ce qui est important c'est qu'il revienne auprès de vous et que vous puissiez ensuite entamer une bonne relation avec lui.

En général, l'animal de pouvoir qui vous a quitté, car vous ignoriez totalement son existence, acceptera de revenir auprès de vous **SI VOUS PARTEZ À SA RECHERCHE ET SI VOUS ÊTES SINCÈRE AVEC LUI.**

Ouvrez la séance en faisant face à l'est et en agitant votre hochet à 4 reprises, pour faire savoir aux esprits que vous allez entamer un travail.

Saluez ensuite les six directions cardinales en partant de l'est et en suivant la direction des aiguilles d'une montre. Les 6 directions sont : l'est, le sud, l'ouest, le nord, le haut (ciel) et le bas (terre).



Pendant tout ce temps, servez-vous de votre hochet à un rythme régulier et rapide. Pensez à tous vos alliés (ancêtres, éléments, animaux, végétaux et

minéraux) qui pourraient vous aider et demandez-leur mentalement d'être présents.

Il est conseillé d'avoir recours à cette introduction (hochet et salutations des directions cardinales) avant tout voyage chamanique.

Faites ensuite les exercices de préparation aux voyages chamaniques (p.48).

Lorsque vous avez terminé, essayez de vous souvenir de l'époque de votre vie où vous étiez le plus heureux et le plus en harmonie avec le monde environnant.

Pensez à une scène particulière dans laquelle vous rayonnez. Essayez de vous remémorer la scène de la manière la plus précise possible. Notez tous les détails, toutes les personnes, tout ce dont vous pouvez vous souvenir !

Lorsque vous avez récolté tous les détails de la scène, fermez les yeux, mettez votre enregistrement de tambour et commencez tranquillement à scanner énergétiquement le lieu.

Vous devez ressentir les odeurs, entendre les sons, voir les couleurs, sentir le vent sur votre peau si vous étiez à l'extérieur, percevoir le goût des aliments si vous étiez en train de manger, etc.

Cette expérience doit être vivante, colorée et PLEINE DE VIE.

Vous devez vraiment avoir la sensation d'y être et RESSENTIR LES ÉMOTIONS que vous aviez à ce moment-là.

Si vous n'y arrivez pas, ne vous découragez pas et recommencez cette expérience jusqu'à ce que cela fonctionne.

Lorsque vous aurez l'impression d'y être vraiment, commencez à scanner énergétiquement votre environnement et essayez de percevoir s'il y a un animal à vos côtés.

Si vous voyez un animal, présentez-vous et donnez la raison de votre venue.

Vous devrez lui demander de revenir avec vous et le convaincre de vous faire confiance.

Vous devrez lui donner toutes les garanties que vous avez changé, que vous n'allez plus l'ignorer, que vous saurez prendre soin de lui et qu'il ne s'ennuiera pas en votre compagnie.

Cela peut demander quelque temps, vous devrez peut-être faire plus d'un voyage, trouver un compromis, mais c'est votre insistance et votre bonne foi qui feront qu'il acceptera de vous accompagner.

Lorsque le retour de votre animal de pouvoir sera effectif, pensez à le rencontrer régulièrement et à partager votre nourriture avec lui.

Souvenez-vous de lui rendre hommage en lui composant un chant, en le dessinant, en portant un pendentif à son effigie, etc.

Laissez votre imagination vous guider, la magie fera le reste !

  la fin de votre expérience, agitez vigoureusement à 4 reprises votre hochet pour marquer le terme du voyage.

Pour résumer :

Pour récupérer votre animal de pouvoir, vous devez :

- Partir à sa recherche en retrouvant un moment de votre vie où il se trouvait à vos côtés,
- Le convaincre de revenir vers vous,
- Lui montrer votre sincérité et qu'il peut vous faire confiance.

LA COMMUNION AVEC L'ANIMAL DE POUVOIR

Pour rester sur le sujet de l'animal de pouvoir, les chamanes utilisent la méthode de la **DANSE**, de la **COMMUNION** ou de l'**INTÉGRATION** pour inciter leur animal de pouvoir à ne pas les quitter. Cette danse leur permet d'entrer dans un état modifié de conscience et d'expérimenter un lâcher-prise.

Les chamanes vont alors FUSIONNER avec leur animal de pouvoir, le temps de leur voyage, afin que celui-ci puisse à nouveau ressentir ce qu'est le mouvement et éprouver le plaisir d'avoir un corps.



En agissant ainsi, le chamane devient énergétiquement l'animal en question et peut utiliser ses sens et ses qualités pour obtenir des enseignements.

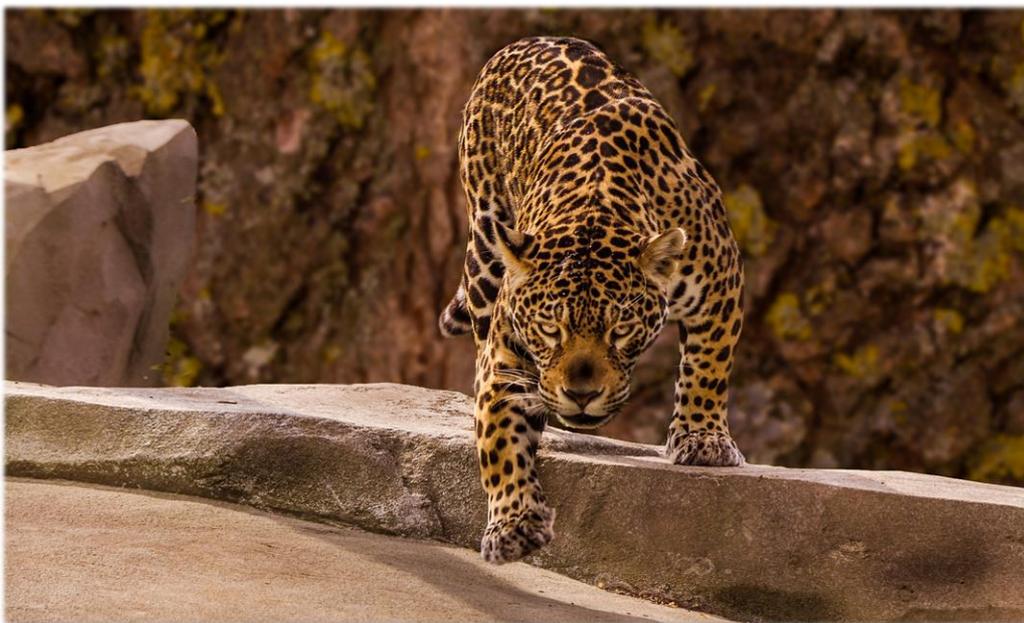
Cette technique n'est pas à confondre avec la possession car le chamane reste tout à fait conscient de ce qui se passe, pendant ce temps, dans le monde extérieur.

En utilisant la danse, la communion ou l'intégration, le chamane sentira ses sens augmenter, voire décupler, par l'ajout des capacités de son animal de pouvoir, par exemple :

- Il pourra sentir à la manière d'un ours, capable de détecter une femelle en chaleur à 160 km de distance.
- Il pourra entendre comme une chouette de Laponie qui perçoit le battement de cœur d'un rongeur sous 45cm de neige alors qu'elle se trouve à plus de 100 mètres de lui.
- Il pourra cartographier les sources de chaleur d'une zone géographique comme peuvent le faire les serpents, ce qui lui permettrait par exemple de retrouver un enfant perdu.
- Il pourra se fondre dans le paysage et regarder en même temps derrière et devant lui s'il emprunte les qualités du caméléon.

Tous les alliés, du fait de leur nature, possèdent un certain nombre de capacités que vous pouvez tout à fait intégrer. Pour le faire, il vous faudra toutefois établir une bonne relation avec votre allié afin qu'il accepte de fusionner avec vous.

Si vous souhaitez garder le lien avec votre animal de pouvoir, il est important de pratiquer régulièrement cette forme de connexion.



Après avoir fait les exercices préparatoires au voyage chamanique, utilisez votre hochet, comme vous l'avez appris, pour initier la séance et saluer les 6 directions cardinales.

Pensez également à agiter votre hochet à 4 reprises pour mettre fin à la session.

Lorsque vous souhaitez communier avec votre animal de pouvoir, et danser pour lui, utilisez le hochet tout en vous déplaçant en rythme dans la pièce où vous vous trouvez.

Commencez à danser en essayant d'éprouver la sensation que peut ressentir votre animal de pouvoir. Déplacez-vous comme si vous étiez l'animal.

Pensez à lui. Laissez-le envahir votre espace corporel. Soyez réceptif à toutes les sensations que vous pouvez ressentir et qui semblent ne pas venir de vous, mais de lui.

Exprimez-vous comme lui. N'hésitez pas à bondir, criez comme lui.

Vous pouvez garder les yeux à moitié ouverts lors de cette expérience.

Il est très important de lâcher prise pour pouvoir faire ce voyage.

Pour résumer :

L'intégration de l'animal de pouvoir se fait généralement par :

- La danse qui permet à l'animal d'expérimenter à nouveau la sensation corporelle.

La danse sert à :

- Abandonner le contrôle, à lâcher prise et à ressentir et exprimer consciemment l'énergie de l'animal de pouvoir.

LE VOYAGE AVEC LE COLIBRI

Nous allons voir maintenant une autre technique qui implique un animal et qui est celle du **COLIBRI**.

L'oiseau-mouche, appelé également colibri, est un oiseau étonnant qui mesure environ 10 centimètres. Ses ailes lui permettent de voler en avant, en arrière et même de faire du sur-place. Elles battent en moyenne 50 à 60 fois par seconde, et peuvent atteindre 200 battements seconde chez certaines espèces.

Le colibri fait entre 48 et 90 kilomètres heure. Proportionnellement à sa taille, il est donc plus rapide qu'un avion à réaction.

Pour lui permettre de suivre le rythme, son cœur, surdimensionné, bat jusqu'à 1200 fois par minute et représente 2,5% de sa masse corporelle. Le cœur d'un homme pèse en moyenne 0,3% de sa masse corporelle et peut atteindre 250 battements minute en cas d'effort intense.

Le colibri peut également ralentir son rythme cardiaque en cas de froid intense. Pour exemple, le colibri de Clémence, qui peut résister à de grands froids, passe de 1 200 pulsations par minute, à 30 degrés, à 36 pulsations par minute à 15C°.

Au Québec, certaines espèces survivent plusieurs jours à une température inférieure à 0 °C et à un enneigement de 15 cm.



Vous l'avez probablement deviné : **Le colibri est utilisé dans le domaine chamanique pour renforcer le cœur afin d'aider une personne à traverser les tempêtes de la vie et à mieux se connecter à son cœur en lien avec son âme.**

Ce lien doit être constamment maintenu et renforcé car ce n'est que par un travail spécifique avec le cœur que l'être parvient à percevoir la NATURE de la RÉALITÉ, et les chamanes sont ceux qui en ont la MEILLEURE PERCEPTION !

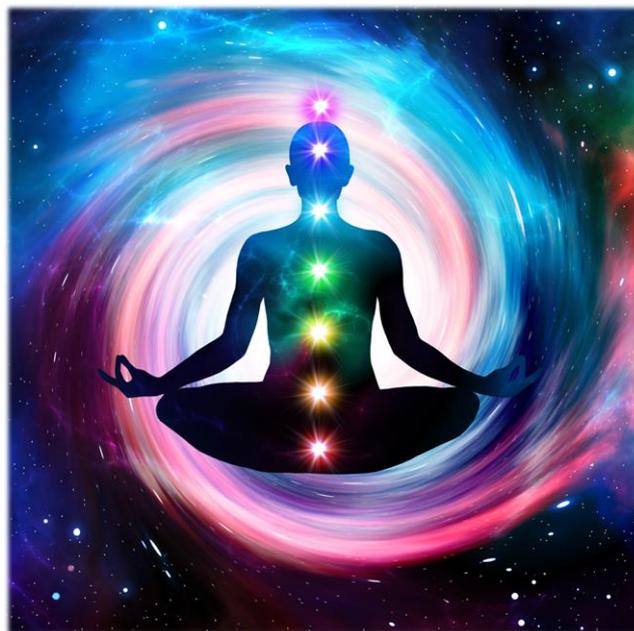
Nous savons intuitivement que le monde n'est pas ce qu'il semble être et le travail avec le colibri va nous permettre de renforcer le lien entre notre cœur et notre âme et ainsi créer une porte d'accès qui nous permettra d'entrevoir la **NATURE DE NOTRE RÉALITÉ.**

C'est un exercice simple, mais comme pour tout, vous devez être patient et persévérer dans votre pratique pour obtenir des résultats.

Après avoir fait les exercices préparatoires au voyage chamanique, utilisez votre hochet, comme vous l'avez appris, pour initier la séance et saluer les 6 directions cardinales.

Pensez également à agiter votre hochet à 4 reprises pour mettre fin à la session.

Exercice : Connectez-vous à votre chakra du cœur de couleur verte.



Visualisez ensuite, face à vous, un colibri de la couleur que vous souhaitez.

Observez comme il se tient immobile alors que ses ailes battent à une vitesse vertigineuse.

Il vous regarde curieux et se tient à quelques centimètres de votre plexus cardiaque.

Ressentez votre chakra du cœur. Visualisez sa couleur verte, légèrement teintée de rose, qui se diffuse en douceur dans votre poitrine.

Le colibri est toujours présent et s'est rapproché de votre chakra du cœur.

Ouvrez votre cœur comme s'il avait des pétales et laissez le colibri se nourrir de votre cœur.

Sentez, au fur et à mesure, comme la force du cœur du colibri se répand dans votre cœur. Refermez ensuite doucement les pétales de votre cœur sur le colibri.

Vous possédez maintenant la force du cœur du colibri.

Pour résumer :

Pour voyager avec le colibri, vous devez :

- Vous connecter à votre chakra du cœur.
- Visualisez un colibri qui s'abreuve de votre cœur.
- Refermer doucement les pétales de votre cœur pour maintenir l'oiseau à l'intérieur de vous et ainsi pouvoir bénéficier de sa force.

LE TRANSFERT DE VOYAGE CHAMANIQUE

La technique que nous allons maintenant étudier est celle du TRANSFERT DE VOYAGE CHAMANIQUE.

Si vous avez dans votre entourage une personne qui a besoin d'aide, la meilleure des choses est de faire pour elle un voyage chamanique.

Après avoir fait les exercices préparatoires au voyage chamanique, utilisez votre hochet, comme vous l'avez appris, pour initier la séance et saluer les 6 directions cardinales.

Pensez également à agiter votre hochet à 4 reprises pour mettre fin à la session.

Exercice : Installez-vous ensuite confortablement, puis contactez votre animal de pouvoir et demandez-lui de vous montrer ce dont la personne a le plus besoin.

Ne donnez aucune directive et ne soyez pas dans la projection !

Accueillez ce qui vient car ce que vous pensez n'a probablement rien à voir avec les besoins de la personne.

Soyez le plus ouvert possible et partez en voyage en faisant confiance à votre animal de pouvoir qui vous montrera ce qu'il faudra.

Lorsque vous reviendrez de votre expédition, après avoir remercié votre allié (ce que vous devez toujours faire), notez tout ce que vous avez expérimenté, de façon neutre comme si vous aviez vu un film.

Lorsque vous avez terminé, relisez vos notes et faites-en un récit CAPTIVANT et ATTRACTIF pour la personne.

Une fois que cela sera fait, allez voir la personne et racontez-lui votre histoire en lui disant juste que vous avez pensé à elle et que c'est ce qui vous est venu.

Ne dites pas que vous avez fait un voyage chamanique pour savoir comment l'aider, ce n'est pas nécessaire.



Racontez votre histoire en y mettant le plus de vie possible et donnez-lui votre copie afin qu'elle puisse la lire lorsqu'elle en sentira le besoin. L'histoire est devenue la sienne et ne vous appartient plus.

N'oubliez pas que l'âme se nourrit d'histoires et qu'elle en a besoin pour guérir et se reconstruire.

Pour résumer :

Pour effectuer un transfert de voyage chamanique vous devez :

- Demander à votre animal de pouvoir de vous montrer **CE DONT LA PERSONNE, POUR LAQUELLE VOUS EFFECTUEZ LE TRANSFERT, A BESOIN.**
- Noter tout ce que vous avez expérimenté dans le voyage.
- **Offrir un récit VIVANT et PASSIONNANT de votre voyage à la personne. Son ÂME, COMME TOUTES LES ÂMES, SE NOURRIT D'HISTOIRES.**

L'EXPANSION DE L'AURA

L'avant-dernière technique que nous allons aborder est une technique personnelle que j'ai appelée **L'EXPANSION de l'AURA**.

C'est une technique de purification et de protection qui m'est venue naturellement une nuit lorsque mon corps était endormi, mais que ma conscience était parfaitement présente et lucide. Je me suis retrouvée attaquée par une entité.

Comme vous l'avez appris dans la division tripartite des mondes chamaniques, le monde du milieu renferme aussi bien des êtres bienveillants que des êtres dangereux et négatifs.

Vous pouvez employer cette technique lorsque vous vous sentez entourés d'énergies négatives au cours de votre journée, ou bien lors d'un rêve lucide si jamais vous vous sentiez mal à l'aise.

La journée, si vous sentez des présences hostiles, faites ce que vous avez appris : saluez les directions cardinales et utilisez votre hochet.

Scannez ensuite énergétiquement votre aura et votre environnement, c'est-à-dire le lieu où vous vous trouvez.



Avec votre vue intérieure, observez la qualité des énergies qui vous entourent. Regardez également la qualité de vos énergies personnelles.

Procédez à la purification de vos énergies, comme vous avez l'habitude de faire.

Si vous constatez une présence négative, commencez à étendre doucement le champ de votre aura.

Vous constaterez, lorsque votre aura atteindra la présence négative, que celle-ci sera automatiquement éjectée. Elle va se retrouver contre un mur, si vous êtes dans une pièce, ou à distance de votre énergie, si vous êtes à l'extérieur. Vous pouvez ensuite chasser, ou faire disparaître, la présence hostile.

Si elle est juste recroquevillée dans un coin de votre pièce, créez un vortex de lumière et précipitez-y l'entité. Si vous êtes en extérieur, allez à sa rencontre et vous verrez rapidement qu'elle se mettra à fuir pour disparaître de votre vue.

Vérifiez ensuite si tout est redevenu harmonieux et terminez votre rituel comme d'habitude en remerciant votre animal de pouvoir et en agitant votre hochet fermement à 4 reprises.

Pour résumer :

Pour effectuer une expansion de l'aura vous devez :

- Scanner énergétiquement votre environnement et votre aura.
- Procéder à vos exercices de purification.
- **ÉTENDRE VOTRE AURA** afin qu'elle remplisse tout votre espace et éjecte tout ce qui ne devrait pas s'y trouver.

LA TRAQUE CHAMANIQUE

La dernière des techniques chamaniques dont j'aimerais vous parler, et qui est utilisée pour obtenir des d'informations et des renseignements sur une situation donnée, est celle qui se nomme **la TRAQUE**.

La traque sert à retourner, au son du tambour, et à plusieurs, dans un voyage chamanique, un rêve, une situation, pour trouver des réponses et des solutions.

Cette technique s'effectue généralement en groupe. Chaque personne devra traquer accompagnée de son allié, de son animal de pouvoir.

J'aimerais vous rappeler que vous ne devriez JAMAIS entreprendre un voyage sans être accompagné de votre allié car c'est lui qui vous protégera en cas de danger.

Lors de certains de vos voyages, vous serez amené à visiter les mondes invisibles du milieu qui sont tout à fait réels et dans lesquels toutes sortes d'êtres peuvent se trouver. Avec votre allié, vous ne craignez rien !

Celui qui sollicite la traque, **le CHERCHEUR**, rassemble des personnes, **des TRAQUEURS**, avec qui il souhaite travailler. Il leur explique ce dont il s'agit et ce qu'il veut.

S'il s'agit d'un rêve ou d'un voyage, le chercheur raconte en détail le rêve ou le voyage, sans y mettre un jugement personnel.

S'il s'agit d'une situation de la vie quotidienne, il doit raconter une scène qui a suscité son interrogation, mais également sans y mettre de préjugés.

Lorsque les traqueurs ont obtenu le récit, ils sont invités à poser les questions qu'ils veulent pour éclaircir certains points.

Ensuite, le chercheur donne au groupe ses **DIRECTIVES**, et son **AUTORISATION** pour effectuer la traque. En effet, toutes les personnes présentes se rendront dans son univers intérieur et personnel.

Il indiquera également un point d'entrée pour le voyage, ce qui signifie que tous les traqueurs devront utiliser ce portail pour démarrer leur quête.

Ce point d'accès commun permet de perdre le moins de temps possible.

Par exemple : *Lucie a fait un voyage dans lequel un animal lui a parlé, mais elle n'a pas réussi à l'entendre car il y avait beaucoup trop de bruit.*

Comme elle veut savoir ce que l'animal lui a dit, elle décide d'avoir recours à la traque et de refaire le voyage.

Étant donné qu'elle n'a pas besoin de recommencer l'expédition depuis le début, elle trouve un point d'entrée proche du moment fatidique qui est un arbre sur lequel elle a aperçu l'animal en question et près duquel elle demande aux traqueurs de se "matérialiser".

Lors de cet exercice, le groupe devra rester focalisé sur son objectif et ne pas se laisser entraîner par les événements qui risquent de survenir.

La concentration doit être MAXIMALE !

C'est d'ailleurs pour cela qu'on appelle cette technique LA TRAQUE car elle fait référence à l'animal qui traque sa proie, qui ne se laisse pas distraire, et dont tous les sens sont en éveil pour parvenir au résultat souhaité.



Après avoir réglé tous les détails, le groupe fait un voyage au son du tambour pour obtenir les informations souhaitées.

Au retour, les traqueurs racontent ce qu'ils ont vu et donnent des éléments concrets au chercheur qui devra en faire une synthèse et mettre en pratique les résultats obtenus.

Un bon traqueur est celui qui donnera des réponses CONCRÈTES au chercheur dont le résultat pourra se vérifier dans sa réalité matérielle.

Pour résumer :

Pour effectuer une traque dans de bonnes conditions, vous devez :

- Avoir un contexte et des objectifs précis.
- Déterminer un plan de chasse.
- Revenir avec des réponses concrètes pour la personne qui a demandé la traque

POUR ALLER PLUS LOIN

J'espère que vous avez maintenant une meilleure perception de ce qu'est le chamanisme et que vous avez compris en quoi consistent les **6 PILIERS DE LA PRATIQUE CHAMANIQUE QUI SONT LES 6 FONCTIONS PREMIÈRES D'UN VÉRITABLE CHAMANE.**

Comme je l'ai écrit dans ce livre numérique, vous ne devez pas devenir chamane pour vivre de façon chamanique.

Si la vision du monde des chamanes correspond à la vôtre et si vous avez envie de vivre de façon chamaniste vous devez simplement suivre votre cœur et réaliser votre rêve !

Pour vous engager sur ce chemin fait de mystères et d'aventures, vous devez juste avoir la bonne méthode et commencer à vous exercer sur une base régulière.

Mais je sais que ce n'est pas toujours simple à accomplir dans un contexte quotidien hyper chargé, sans réelle méthodologie et sans véritable système.

J'ai créé l'Institut Conscience & Réalités pour offrir différentes solutions à tous ceux qui ont sérieusement envie d'avancer sur la voie du chamanisme et des rêves.

Je travaille actuellement sur un programme de formation très ciblé qui permettra à tous ceux qui souhaitent vivre de façon chamaniste de DÉVELOPPER et d'INTÉGRER la PRATIQUE des 6 PILIERS DANS LEUR VIE DE TOUS LES JOURS.

Malheureusement, **ce programme** qui est une **CRÉATION ORIGINALE** et **SPÉCIFIQUE** de l'Institut Conscience et Réalités, **INÉDIT et totalement UNIQUE**, que vous ne pourrez donc trouver nulle part ailleurs, ne sera pas prêt avant l'automne.

Mais, rassurez-vous, il existe tout de même un moyen pour l'obtenir maintenant. 😊

Alors, si vous souhaitez connaître les détails sur le programme des 6 Piliers de la Pratique Chamanique, [il ne vous reste plus qu'à cliquer sur ce lien sur lequel je vous explique tout.](#)

Je crois que je vous ai révélé la bonne nouvelle que je vous prépare pour la rentrée 😊

Je vous dis à très bientôt et vous souhaite de tout cœur un magnifique été sur la voie du chamanisme et des rêves.

Rêvons et voyageons ensemble !



Natacha R. Kimberly

A handwritten signature in blue ink that reads "Natacha R. Kimberly". The signature is written in a cursive, flowing style.