

# Comment faire un voyage chamanique

\*\*\*

## a) Le Voyage Chamanique.

Central au chamanisme est le concept du voyage chamanique. Sans le voyage il n'y a pas de chamanisme.

Le voyage n'est un fait rien d'autre que la modification d'état de conscience d'une manière sûre et contrôlée afin d'accéder aux mondes intérieurs. Les mondes intérieurs sont considérés comme une réalité indépendante, comme des paysages.

## b) Les avantages du Voyage Chamanique:

- Le son du tambour aide à se calmer et à se centrer. Il donne aussi de l'énergie.
- Nous entrons dans notre monde intérieur. Voyager vers cette réalité renforce notre imagination, notre créativité, notre flexibilité et notre capacité à nous concentrer.
- Quand nous rêvons dans votre sommeil, nous n'avons presque pas de contrôle sur les événements. Mais dans le voyage chamanique nous avons ce contrôle. Nous pouvons poser des questions et y trouver des réponses, une meilleure compréhension d'une situation ou d'un phénomène et des solutions.
- Nous pouvons trouver et ramener les parties de nous-même que nous avons perdues. Par exemple notre motivation ou notre créativité, l'espoir ou de la perspective. Nous pouvons perdre ces qualités, mais nous pouvons aussi les retrouver dans le Monde Intérieur, et les ré-intégrer à notre vie.
- Nous apprenons à travailler avec des «Alliés». Ils sont parfois appelés «Animaux Totem» ou «Animaux de Pouvoir». Ce sont des aspects trans-personnels qui font partie de notre conscience personnelle et collective. En travaillant avec eux, nous apprenons à écouter, à lâcher-prise et à être guidé. Ils sont des guides, des protecteurs et des amis.
- L'humain est un être qui vie à travers des récits, des histoires. Voyager est par essence une co-crédation de notre histoire personnelle et collective.

## c) Pouvoir et Harmonie.

Le but du Chamanisme est d'acquérir du "Pouvoir". Pas le pouvoir dans le sens de "domination", mais pouvoir d'indépendance. C'est notre Pouvoir Personnel. Retrouver ou acquérir du pouvoir amène joie, santé, chance, sérénité et résilience.

Quand une personne a suffisamment de pouvoir personnel, elle trouve plus d'Harmonie. L'Harmonie c'est l'inter-dépendance. Plus d'harmonie donc avec les autres, avec la nature, avec la vie et la mort, avec le monde des esprits et avec soi-même.

Lorsque Pouvoir et Harmonie sont suffisamment présents le résultat est la Synergie.

Dans un état de Synergie le monde "normal" et le monde des esprits fusionnent. La réalité devient magique, enchanté, plus belle et plus profonde – Et nous conservons nos racines, notre relation au corps, notre lien à la réalité ordinaire.

#### **d) Surfez la Vague.**

Tout le monde peut voyager. En fait, chaque fois que nous rêvons, nous voyageons dans les mondes intérieurs.

Ce voyage diffère de personne à personne. Pour certaines personnes le voyage est plus visuel, il se fait en images, tandis que pour d'autres le voyage passe par des sons. D'autres encore voyagent à travers un paysage émotionnel, des couleurs ou des pensées. Chacun est unique et il n'y a pas une méthode meilleure que l'autre.

Les voyages peuvent être nets et clairs, mais ils peuvent aussi être floue et interrompus. Ce n'est pas un problème.

L'astuce consiste alors à surfer sur la vague, passer d'une image à l'autre, accueillir ce qui vient.

#### **e) Les Sens.**

Ouvrez tous vos sens. Apprenez à les utiliser. Déplacez votre attention vers la vision, l'impression de mouvement, la température ressentie, la sensation d'un goût, la pensée (c'est aussi un sens), l'odorat, le toucher, les sons, etc.

Chaque fois que vous pouvez, tester vos sens. Asseyez-vous et voyez, entendez, goûtez, sentez, ressentez votre équilibre, la température, le mouvement ou l'immobilité. Faites cela lors de différents moments de la journée et en des lieux différents ainsi qu'au cours de différentes actions (manger, marcher, dormir, travailler, parler, etc.)

#### **f) Le Mental.**

Certaines personnes sont gênées par leur «bavardage mental". Pour cela, il existe une solution très simple: laisser le parler, laissez-le douter, en d'autres termes: acceptez le.

Votre mental vous dit : "et si tout cela n'est qu'imagination?"

Vous avez deux réponses.

*Réponse 1* : Vous pouvez dire : "je ne saurais jamais si c'est mon imagination ou au contraire si tout cette information vient bien d'ailleurs ... Je peux alors me convaincre que j'ai tout imaginé et j'arrête l'expérience– Je peux aussi me convaincre que ce n'est pas le cas, et je me motive à continuer. Il est préférable de choisir la deuxième option.

*Reponse 2* : Vous pouvez aussi dire : "Bien sûr, c'est le cas! Mais c'est en fait un mélange de mon imagination et d'une force provenant d'ailleurs. C'est une co-crédation".

Si votre réflexion vous empêche vraiment trop de poursuivre votre voyage, alors ralentisez, respirez, et centrez-vous. Puis reprenez.

### **g) Lâcher Prise.**

Pour réussir un voyage nous devons laisser tomber notre besoin de contrôler. Nous "suspendons notre volonté de ne pas croire".

Laissez vous donc aller, tout en sachant par ailleurs que chaque fois que vous voudrez mettre fin au voyage, tout ce que vous aurez à faire sera d'ouvrir les yeux!

### **h) Les Attentes...**

Laissez tomber vos attentes sur ce que doit-être un voyage chamanique. L'essentiel est d'accepter que ce qui se passe au cours de ce voyage est exactement ce qui est censé se produire.

Voyez cela comme une aventure, et réjouissez-vous. Vous ne pouvez pas échouer!

## Préparation

Afin de voyager, vous aurez besoin de plusieurs choses:

- Un esprit ouvert
- Une intention claire
- Un tambour ou hochet type maracas

Vous pouvez battre le tambour ou secouer le hochet vous-même, ou bien laisser quelqu'un d'autre taper le tambour pour vous. Vous pouvez aussi écouter un enregistrement de tambour ou de hochet. Un enregistrement de 15 minutes est suffisant.

Le battement doit être rapide et monotone (mais pas trop monotone).

Sur mon site vous trouverez des enregistrements de tambour chamanique que vous pouvez les télécharger.

Je conseille également:

- Un bandeau
- Un endroit tranquille pour faire le travail
- Une impression mentale d'une entrée dans le Monde des Esprits

Trouvez un endroit tranquille et confortable où vous ne serez pas interrompu. Évitez les distractions comme la sonnerie du téléphone, les enfants, le télé ou le radio.

Lorsque vous aurez plus d'aisance à voyager vous serez en mesure de le faire n'importe où et à tout moment.

Quand vous faites un voyage et un bruit ou de distraction se produisent, plutôt que de le laisser vous distraire, dites simplement: "Tout ce qui attire mon attention me met plus profondément dans le voyage" -ce qui est une suggestion hypnotique.

Les éléments les plus importants du voyage sont

- \* un entrée,
- \* l'intention
- \* la concentration
- \* la confiance
- \* l'acceptation
- \* éviter trop l'interprétation
- \* l'expérience de la beauté

1) Votre point de départ sera une entrée. Cela peut être une entrée dans la terre que vous imaginez ou que vous connaissez: Un puits, une grotte, un tunnel, un trou dans le centre d'un vieil arbre, un escalier qui descend. Ca peut même être l'entrée d'une station de métro.

Il est très important de l'imaginer clairement. La sensation dans votre esprit doit être vivante.

Parfois, vous pouvez également utiliser l'image ou la sensation d'une porte. Il suffit de l'ouvrir et d'entrer.

Vous pouvez également utiliser une image, comme une peinture que vous aimez. Imaginez que le cadre de l'image est le cadre d'une porte ou d'une fenêtre, puis entrez.

2) L'intention est l'un des outils les plus importants utilisés par le chaman. Énoncez une intention forte.

Pour votre premier voyage votre intention pourrait être: "Rencontrer mon animal totem"  
Lorsque vous le rencontrez pendant le voyage,

- \* demandez lui son nom
- \* présentez-vous
- \* demandez-lui ce qu'il a à vous dire
- \* demandez lui conseil

Lorsque vous le quittez, remerciez le. Dites lui au revoir. Comme quand vous avez rencontré un ami.

Il est préférable de n'avoir qu'une seule intention par voyage.

3) Le troisième élément est la Concentration. Gardez votre concentration autant que vous le pouvez. Il suffit de savoir que la concentration fluctue. Un moment vous avez plus qu'à un autre. Vous pouvez perdre la concentration – c'est normal, revenez simplement au voyage. Sachez également que les images, les sons, les impressions, peuvent être très clairs à un moment et vague à un autre. C'est également normal.

4) La Confiance est également importante. Soyez confiant que le voyage va réussir. Voyez les choses positivement. Concentrez-vous sur ce qui fonctionne. Ne vous concentrez pas sur ce qui ne fonctionne pas (pour votre opinion).

Trop de gens font des voyages parfaits mais se convainquent que cela ne marche pas ou que partiellement.

Après ils sont déçus et ils arrêtent trop tôt.

Ces voyageurs ont trop d'attentes, en particulier sur l'aspect visuel ("il faut que je voie le voyage comme je vois des films au cinéma").

Souvent ils nient l'auditif, le kinesthésique, l'affectif et le cognitif. Ils pensent que ce devrait être une expérience visuelle claire continue - comme une série télé.

5) Notez simplement ce qui vient à vous dans le voyage. Ne faites pas trop rapidement des interprétions.

Si je demande où je dois aller en vacances et je que voie un triangle pointu, je pourrais penser "la Tour Eiffel!" Aussitôt mon imagination m'apporte des images de Paris et je pense que je dois aller à Paris.

Par contre si je n'interprète pas trop rapidement et que je reste neutre, le triangle peut se changer en sapin, et en fait je dois aller dans les Vosges...

6) Acceptez ce qui vient à vous. Si vous aimez les loups, mais un lapin se présente comme animal Totem, acceptez le lapin. S'il est à la fois lapin, loup et un saumon, acceptez ça aussi.

7) Beauté ... l'Autre Monde est Beau. Il n'y a pas de souffrance, pas de mort, pas de haine, pas de crainte. Si votre expérience de voyage connaît de la peur ou de la colère, sachez alors que ce message provient de l'ego. Même chose avec le doute. Juste acceptez que ce qui est là, vient de vous. Ca disparaîtra si vous ne résistez pas, si vous n'essayez pas d'y échapper ou de le contrôler.

# Le Voyage

1) Allongez-vous (ou asseyez-vous) et détendez-vous.

2) Prenez quelques respirations profondes.

3) Mettez votre bandeau. Vous pouvez également fermer les rideaux.

4) Rappelez vous votre intention.

5) commencez le tambour ou le hochet.

6) Visualisez votre entrée et reformulez votre intention encore plusieurs fois.

7) Entrez. Comme Alice au Pays des Merveilles, vous pouvez changer la taille.

8) Profitez du voyage.

Ouvrez tous vos sens. Certains vont voir des choses. D'autres vont entendre, sentir, ou savoir des choses. Rappelez-vous que cela peut être clair ou flou et fluctuer.

Si vous êtes visuel, vous allez voir un paysage comme dans la réalité ordinaire ... un sol, un ciel, des nuages, un soleil, des forêts, parfois des villages ou des villes.

Tout y est bénéfique. Il n'y que des bonnes choses. Vous allez voir aussi des animaux, des plantes.

Si vous n'êtes pas visuel, laissez venir les couleurs, les sons, les pensées.

9) L'Animal de Pouvoir.

Comme vous êtes en voyage pour trouver un Animal de Pouvoir, regardez si un animal se montre à vous plusieurs fois, ou vous dit qu'il est votre allié. Il peut vous le dire en parlant, par la danse, par l'écriture ou d'une autre manière.

Il peut vous dire "Je suis ton totem et je suis prêt à travailler avec toi".

10) Dans le cas où vous voyez peu ou pensez qu'il n'y a rien, alors créez l'image dans votre esprit. De la même façon que dans un rêve.

Si l'image est floue, focalisez sur l'animal que vous percevez vaguement et donnez lui plus de forme, plus de substance. Le voyage est une co-création!

Les esprits sont en fait sans forme, et c'est nous qui leur donnons leur forme et substance.

S'il semble que vous n'avez rien, que c'est le grand vide ... alors soyez un peu plus actif et créez l'image d'un animal que vous aimez. Faites le aller à gauche et à droite, laissez le sauter et courir - et puis, lentement, lâchez le contrôle. Il va se déplacer de lui-même.

11) Demandez-lui de son nom. Demandez-lui ce qu'il peut faire pour vous. Demandez-lui ce que vous pouvez faire pour lui en retour.

12) Jetez un oeil dans de l'Autre-Monde; faites un tour: soyez touriste.



## **Votre retour de voyage.**

Voyagez entre dix et quinze minutes au début.

Le retour passe par le son de Rappel et le son de Retour.

Lorsque le rappel sonne, il est temps de revenir.

Ce rappel s'entend avec un changement de rythme: quatre à cinq battements plus lents, répétés deux ou trois fois.

C'est le signe qu'il est temps de dire au revoir. Dites au revoir à votre allié et remerciez le.

Puis des battements très rapides vous invitent à rentrer dans votre corps.

C'est le son de retour. Inutile de se précipiter et ce n'est pas important de retracer vos pas.

Lorsque vous êtes revenus, détendez vous pendant un moment. Remarquez comment vous vous sentez. Réfléchissez aux expériences que vous venez d'avoir et à ce que vous avez appris. Ne faites pas des interprétations mais notez votre voyage dans un carnet de manière claire et simple. Notez les détails.

Partagez avec quelqu'un si vous voulez.

## **Interprétation.**

Après un certain temps, vous voudrez peut-être interpréter le voyage.

Il faut savoir que la signification des symboles est très personnelle.

Ce qu'un loup signifie pour vous n'est peut-être pas la même chose pour une autre personne.

Soyez prudents avec ce qui est écrit dans les livres, les sites Web et les listes d'interprétations des symboles et de signification des animaux totem (et des rêves).

Décidez pour vous même. Laissez vous guider par les enseignements des esprits, de vos Alliés

Si vous voulez savoir quel est le sens de l'Ours par exemple, alors prenez votre tambour et voyagez vers l'Ours! Ensuite, demandez lui. C'est aussi simple que ça.

Willem Hartman

Juin 2015

[www.willemhartman.com](http://www.willemhartman.com)

[willem@fastmail.com](mailto:willem@fastmail.com)

