

Petit guide du Voyage Chamanique

Voici quelques éléments d'information afin de vous préparer à découvrir les voyages chamaniques au tambour.

La vision chamanique

La vision chamanique est un état de conscience élargie qui permet d'explorer différentes réalités : la réalité ordinaire et la réalité non ordinaire. La réalité non ordinaire est un espace peu visible de la plupart d'entre nous. Il est constitué de différents Mondes dans lesquelles nous trouvons des Esprits.

Dans la vision chamanique c'est l'Esprit qui anime le tout. Dans l'univers cette Force se décline en multitude d'Esprits, comme des entités spécifiques qui sont des manifestations de champs vibratoires (morphogénétiques) relatifs à des éléments matériels ou non, vivants ou non. Par exemple, l'Esprit de la Vie, l'Esprit de l'Amour, l'esprit de la Famille, L'esprit de la Nature, l'Esprit de la Joie, l'Esprit de la Détermination..., et aussi l'Esprit des Plantes, l'Esprit des Cristaux, l'esprit de la Forêt. Plus proche de nous, l'Esprit de notre lieu de vie, l'Esprit de notre Animal de Pouvoir, etc.



Différents Mondes

La plupart des traditions chamaniques s'accordent pour décrire au moins 3 Mondes que l'on peut visiter dans les voyages chamaniques.

Le Monde du Milieu est le plus proche de nous, c'est comme un Monde *surexposé* au nôtre dans lequel nous trouvons sa contrepartie en termes d'Esprit de tout ce qui est.

Le Monde d'en Bas et le Monde d'en Haut, sont des Mondes dans d'autres dimensions. On y rencontre des esprits, des êtres bienveillants détachés de la réalité terrestre.

Dans le Monde d'en Bas, nous rencontrons la Nature originelle, notre Animal de Pouvoir, des ressources pour notre vie, notre santé, nos projets et des Alliés.

Dans le Monde d'en Haut, nous pouvons rencontrer nos ancêtres, des guides spirituels, des archétypes, des Êtres de Lumière, les Archives Akashiques...

Accès

Selon les traditions, on emprunte différents moyens pour accéder à ces Mondes.

Le tambour est l'un des chemins qui permet de passer dans un état de conscience élargie. Son battement nous relie au rythme du cœur de la Terre. C'est la fréquence du battement qui permet au cerveau d'entrer dans cet état de conscience particulier.

Pour accéder au Monde d'en Bas, il est important d'imaginer un lieu qui existe ou a existé et qui a un accès vers le bas. Par exemple une grotte, une cave, une souche, un tunnel, un puit, un cours d'eau, un lac... Le mieux est que vous y soyez déjà allé et que vous vous y sentiez bien.

Au démarrage, vous vous placez à l'entrée de cet accès et vous vous laissez porter par le son du tambour.

Pour accéder au Monde d'en Haut, il est important que vous ayez déjà rencontré votre Animal de Pouvoir afin qu'il vous accompagne, toujours, et que vous soyez déjà familier du voyage dans le Monde d'en Bas.

Le départ se situe également à partir d'un lieu que vous connaissez, qui existe ou a existé. Vers le haut. Par exemple une colline, un arbre, un toit, une antenne. Puis, au son du tambour, vous allez monter et traverser une membrane ou une forme de brume ou d'ondulation qui sépare le Monde d'en Haut.

L'Animal de Pouvoir

C'est une Force spirituelle qui vit dans le Monde d'en Bas et qui s'est attachée à nous depuis notre naissance. Il nous apporte sa force et sa vitalité. C'est notre premier protecteur sur le plan matériel, spirituel, ou de la santé. Il nous connaît parfaitement.

Il se présente le plus souvent sous la forme animal sauvage (jamais un animal domestique) ou imaginaire ou mythologique. Il se montre à nous sous une forme compréhensible mais on ne connaît pas sa forme réelle.

Se relier régulièrement à son Animal de Pouvoir est important afin d'être en bonne santé et vivre notre vie. Nous pouvons le questionner sur plein de choses.

Et il est un guide indispensable pour aller visiter les autres Mondes. Il nous accompagne dans nos explorations et nous guide vers les ressources dont nous avons besoin.

L'intention

Pour voyager, vous devez toujours avoir une intention. C'est ce qui vous guide pendant votre voyage. Cette intention doit être formulée de manière simple, affirmative et compréhensible par un enfant de 5 ans.

Voici quelques exemples d'intention :

- Un éclairage sur une situation
- Des indications pour notre santé, notre hygiène de vie
- Des pistes et ressources pour résoudre des conflits avec des personnes vivantes ou non, physiques ou morales
- Des pistes et ressources pour surmonter des obstacles
- Des informations, des idées (vie perso ou pro)
- Un soin pour soi, pour une autre personne
- Un enseignement (souvent dans le Monde d'en Haut)
- Un contact avec la nature

Posez l'intention à votre Animal de Pouvoir et il vous guidera vers les Alliés qui pourront vous répondre.

Au départ du voyage, vous formulez votre intention 3 fois en silence ou à mi-voix.

Le voyage

Un voyage chamanique prend souvent la forme que peut prendre vos rêves. Il peut être vécu avec un ou plusieurs sens. Certains privilégient la visualisation, d'autres, l'audition, d'autres les ressentis, d'autres plusieurs canaux, c'est selon les préférences sensorielles et imaginaires habituelles. Parfois il ne se passe rien (notamment la première fois), on peut ne rien voir, parfois les perceptions différentes de l'habitude. Il peut aussi y avoir des résistances, des craintes. Le mental peut mettre du temps à lâcher. L'invitation est d'accueillir ce qui est et de faire confiance à ce qui se passe, de respirer, de se détendre et de rester connecté au son du tambour. Les voyages se vivent en silence.

Si vous vous « perdez », revenez au son du tambour, à votre respiration et à votre intention.

A la fin du voyage, il va y avoir une petite pause.

Puis vous allez entendre 4 x 7 coups, ça sonne le rappel. C'est le moment où vous vous préparez à revenir. Vous remerciez votre Animal de Pouvoir et les autres Alliés que vous avez rencontré et vous reprenez le chemin inverse pour revenir.

Un rythme rapide pendant quelques secondes va vous accompagner pour remonter/redescendre.

A nouveau 4 x 7 coups pour revenir ici et maintenant, vous étirez et lentement vous asseoir.

Il y aura un temps de silence pour prendre des notes, dessiner. Les voyages s'estompent vite...

Le 1^{er} voyage : à la rencontre de son Animal de Pouvoir

Le 1^{er} voyage est dédié à la rencontre de son Animal de Pouvoir. Vous allez l'appeler. Faire du bruit pour qu'il se montre. Parfois il est là dès votre arrivée, parfois pas.

Lorsque vous rencontrez des êtres dans votre voyage, vous allez leur poser la question « es-tu mon Animal de Pouvoir ? ». Selon la réponse, vous poursuivez ou pas. Si vous rencontrez une créature qui ne vous fait pas envie, ce n'est probablement pas votre Animal de Pouvoir. Dites non et poursuivez votre chemin.

Sachez que dans le Monde d'en Bas, les Alliés sont souvent facétieux. Y compris votre Animal de Pouvoir.

Lorsque vous le rencontrez, souvent il vous attend. Vous vous saluez, vous le regardez. Regardez-le sous toutes les coutures.

Il y a plein de manière d'entrer en contact : le regard, les mots, les mouvements, la danse, le chant...

Vous pouvez lui demander comment il s'appelle.

Vous pouvez lui demander ses traits de caractères, ses talents.

Vous pouvez lui poser toutes les questions que vous souhaitez.

Vous pouvez lui demander de vous faire visiter son Monde.

Vous pouvez lui demander s'il a quelque chose en particulier à vous dire. Et comment vous pouvez vous relier pour qu'il vous inspire dans votre vie de tous les jours.

Si vous ne comprenez pas ce qu'il dit, demandez-lui de trouver une autre façon de communiquer avec vous.

Matériel

Une tenue confortable

Un tapis de yoga

Une couverture

Un petit coussin

Un bandeau pour se couvrir les yeux

Une bouteille d'eau

De quoi prendre des notes ou dessiner

Tambour, hochet

Vous pouvez apporter une petite offrande pour la nature et déposer également un petit objet symbolique