

Conseils pour apprendre à observer les esprits de la nature et à chanter avec les arbres.

Explication de l'exercice d'observation :

La meilleure façon de commencer l'observation est de se connecter d'abord à la terre par la plante des pieds, dans un endroit calme, puis avec le cœur, de s'ouvrir et de laisser aller toute attente par une profonde expiration. :))

Maintenant, le cœur et l'esprit ouverts, commencez à chercher un endroit qui vous attire, et regardez précisément là où vous voyez une transition, par exemple une pierre sur la terre, une feuille sur l'eau, une tige de roseau sortant de l'eau, là où l'objet vertical touche le plan horizontal. C'est précisément dans ce coin, sur cette ligne, que vous commencerez à observer et à ouvrir vos antennes de perception. C'est là que résident les esprits de la nature et les Dévas.

Tenez-vous immobile, respirez et observez avec tous vos sens ; Remarquez une rafale de vent, une ondulation, un rayon de soleil ou une ombre qui passe ; une sensation peut surgir.

Remarquez où vous la ressentez dans votre corps. Quelle sensation cela vous procure-t-il ? Voyez-vous des couleurs ou des images ? Ce qui vous vient en premier est ce qui vous convient à ce moment précis, et l'endroit où cela pénètre dans votre corps peut avoir quelque chose à vous dire. Les êtres de la nature nous parlent toujours par des images/sensations que nous comprenons et qui proviennent de notre monde personnel. Vous pouvez ensuite porter votre attention sur un autre point, prendre votre temps, vous détendre et vous ouvrir à nouveau aux dimensions des esprits et des petites personnes afin de percevoir et d'observer davantage.

Si vous avez du mal à retrouver cette posture : placez vos mains devant votre poitrine en position de prière/namaste, inspirez profondément et, à l'expiration, ouvrez-les grand vers l'extérieur d'un seul coup, comme si vous retiriez un voile. Cela vous permet de regarder à nouveau plus profondément. Que se passe-t-il à l'endroit que vous avez choisi d'observer ? [Ce mouvement de la main donne une autre activité à votre cerveau et vous permet de réactiver votre perception.]

Chanter et ressentir le flux d'énergie dans les arbres.

Étape 1 :

Avant de chanter pour un arbre, établissez d'abord un contact, demandez la permission et observez comment l'énergie circule. Circule-t-elle du sol vers le haut, le long du tronc, vers la cime, ou dans la direction opposée, vers le bas ? L'énergie circule tout autour du tronc jusqu'au début des branches latérales et de la canopée (la cime), en cercles vers le haut ou vers le bas.

Le noisetier et le bouleau sont des énergies féminines, légères et joyeuses qui circulent de bas en haut et inversement en cercles (lunaire, féminin).

Le chêne, quant à lui, circule de la cime vers le bas, vers la terre et remonte ; il est ancré (solaire, masculin).

Étape 2 :

Concentrez à nouveau votre attention vers l'intérieur, ouvrez votre cœur et laissez l'arbre vous guider. En chantant, l'arbre résonnera davantage avec certaines voyelles de l'étape 3 qu'avec d'autres. Cela s'applique également à certains tons et mélodies. Avec le temps, nous verrons que tout le monde peut le faire ! C'est aussi amusant et stimulant de s'écouter, de chanter, de jouer avec ; ce qui vient du cœur est toujours bon !

Étape 3 :

Pratique : Formez une sorte de cor avec les deux mains devant la bouche, placez-vous près d'un tronc ou d'une branche d'arbre, et placez vos mains dans la position de cor mentionnée ci-dessus contre le tronc, puis commencez à chanter les voyelles : A, E, I, O, U contre l'écorce. Répétez-les sans cesse, sur différents tons. Maintenant, remarquez quelle voyelle l'arbre absorbe et laquelle il repousse. Continuez avec les voyelles que l'arbre a absorbées, et chantez aussi « than » aux racines, bénissez la couronne, chantez des mélodies, fredonnez, chantez une courte chanson, tout ce qui vous vient à l'esprit. Tout va bien et cela élèvera et bénira l'arbre et toute la nature environnante !