



Développer la clairaudience

DÉVELOPPER SA CLAIRAUDIENCE

Je vous propose plusieurs exercices pour vous connecter à votre clairaudience. Certains seront faciles à mettre en place, d'autres demanderont plus d'implication. Mais tous vous aideront à développer votre sensibilité aux ondes sonores, ce qui est essentiel pour le développement de votre ouïe subtile ! Mes petits conseils dans tous les cas :

- prenez le temps nécessaire, il n'y a pas de ligne d'arrivée ni de résultat à atteindre 😊
- testez, soyez curieux, expérimentez : prenez les choses avec légèreté car c'est votre joie, votre confiance et votre pleine ouverture au subtil qui vous aidera à développer votre connexion avec lui !
- s'il y a des peurs spécifiques à la clairaudience, je vous conseille de les travailler avec un énergéticien pour que cela ne vienne pas empêcher votre expérience de ce canal de perception
- la régularité paie, comme pour toute pratique ! Votre implication est essentielle pour développer un sens. Soyez patient mais soyez constant !

Ne vous contentez pas de faire ces exercices qu'une fois. Allez-y crescendo, mais n'hésitez pas à les répéter à votre guise !

1ER EXERCICE : SE SENSIBILISER

Ici l'objectif c'est de commencer vos premières observations des ondes et des modulations que vous pouvez percevoir. Voici comment procéder :

- **Ouvrir son attention** : soyez attentif aux différentes variations dans vos oreilles : acouphène, oreille bouchée, son étouffé, trop plein sonore, ... Puis vous pouvez étendre cette perception aux bruits de votre corps tout entier : gargouillement, craquement, bruit de vos respirations, ...
- **Décortiquer** : amusez vous à décortiquer les sources de son qui vous entoure au moment T. Prenez le temps de séparer chaque son, de l'écouter dans son individualité, puis de le replacer dans son contexte.

Ex. à l'extérieur : le bruit d'une voiture qui passe, d'un oiseau, une conversation au passage, les grincements d'une porte, les rires au loin, les bruits de pas, l'ouverture d'un parapluie... Décortiquez puis reprenez le Tout dans son ensemble.

Faites ces observations dans les deux environnements différents :

- dans un temps de vos temps de méditation (et non de relaxation → vous êtes dans une posture active ici)
- dans la vie de tous les jours : en marchant, conduisant, faisant vos courses, parlant à des proches...

Cela pour vous entraîner à capter dans des moments choisis et spécifiques, mais aussi à accueillir les captations spontanées.





Expérience choisie :

Vos ressentis / vos observations :

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing observations and feelings.

Expérience choisie :

Vos ressentis / vos observations :

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing observations and feelings.





2E EXERCICE : S'OUVRIR AUX SONS

Avant de s'ouvrir aux sonorités subtils, pourquoi ne pas déjà vous ouvrir à la subtilité dans les sons ? Je m'explique ! Ici le but n'est pas d'écouter passivement, mais de vraiment vous connecter à la vibration qui est émise : ainsi vous affinez votre écoute et votre perception du sonore !

- **Focus sur une vibration** : écoutez le son d'un instrument pendant minimum 5 minutes puis écrivez ou faites le point sur vos ressentis, s'il s'est passé des choses en vous à l'écoute, quelle émotion cela a fait ressurgir, comment vous vous sentez en fin d'écoute... Soyez curieux du son ! Je vous conseille de prendre des pistes avec un seul instrument pour ne pas vous éparpiller dans votre écoute et pour vous entraîner à être concentré sur une vibration à la fois.

Quelques vidéos pour vous aider :

Tambour : https://www.youtube.com/watch?v=IWpt1U208QU&ab_channel=Starspirit%26Vallunaoulaguérisonde1'âme.

Bol : https://www.youtube.com/watch?v=fONj_JFEOHs&ab_channel=SilenceSonore

Hang : https://www.youtube.com/watch?v=nvmOoSFhhJ4&ab_channel=HangMassive

Flûte : https://www.youtube.com/watch?v=yYn_RDnph-Y&ab_channel=Nature'sSpirit

Carrillon : https://www.youtube.com/watch?v=kORH1nUg0hU&ab_channel=HealingVibrations

- **Décortiquer** : vous pouvez reprendre le même exercice qui consiste à décortiquer chaque son et chaque source de son, puis replacer le son dans son ensemble MAIS cette fois-ci, au lieu de le faire dans un environnement, le faire avec une musique de votre choix : séparez y les instruments, écoutez chaque ligne, mélodie, rythme, de ces derniers, puis remettez les dans l'ensemble sonore de la chanson. Cela vous apprend l'attention aux différentes sonorités qui viennent à vous et à bien distinguer chacune d'entre elles.

Instrument choisi :

Vos ressentis :

Instrument choisi :

Vos ressentis :





Instrument choisi :

Vos ressentis :

Instrument choisi :

Vos ressentis :

Chanson choisie :

Vos ressentis :

Chanson choisie :

Vos ressentis :





3E EXERCICE : SE SERVIR DE SA PROPRE ÉMISSION SONORE

Pour ces exercices on va se servir de votre appareil sonore ! Vous n'êtes ici plus récepteur mais bien émetteur. L'attention et l'intention que vous mettrez dans chacune des vibrations proposées vous aidera à ressentir l'impact des vibrations sonores dans le corps, mais travaillera également votre proportion à répondre dans le subtil via ces mêmes sonorités.

- **S'entraîner avec les voyelles primordiales** : je vous explique tout dans la vidéo suivante. Le but ici est de décortiquer chaque voyelle et d'observer, en l'émettant et répétant plusieurs fois, ce qu'elle fait vibrer et ce qu'elle active en vous. Puis d'enchaîner les voyelles comme je le montre dans la vidéo : https://www.instagram.com/reel/CkkwxVKK_H2/
- **Installer une vibration sonore dans ces cellules** : dans un temps de méditation, choisissez un mot dont vous souhaitez installer la vibration en vous. Ex. connexion. Vous allez chanter en prenant le temps de vous connecter à chacune des voyelles primordiales qui constituent le mot. Cela donne : OOOO EEE IIII OOO. Répétez autant de fois que nécessaire et portez bien votre attention sur les zones qui vibrent dans le corps, mais aussi à l'ouverture que se crée au fur et à mesure des répétitions.
- **Utiliser les mantras** : évidemment la meilleure manière d'installer et de sentir les vibrations sonores en vous reste la récitation de mantra. Il y a beaucoup d'éléments essentiels à la bonne récitation : la prononciation, le rythme, l'intention... Chaque syllabe est nécessaire à l'activation vibratoire et subtile dans le corps, en plus de vous connecter à l'énergie portée par le mantra :) Pour vous initier, je me suis dit que vous donner le mantra au soleil et à la lune était une belle entrée en matière !

Mantra de salutation au soleil : OM SUM SURYAYA NAMAH

Mantra de salutation à la lune : OM SOMAYA NAMAH

Choix de la voyelle primordiale :

Vos ressentis :

Choix de la voyelle primordiale :

Vos ressentis :





Choix de la voyelle primordiale :

Vos ressentis :

Choix de la voyelle primordiale :

Vos ressentis :

Choix de la voyelle primordiale :

Vos ressentis :

Enchaînement des voyelles primordiales :

Vos ressentis :

Mot choisi :

Vos ressentis :





Mot choisi :

Vos ressentis :

Placement d'un mantra :

Vos ressentis :

Placement d'un mantra :

Vos ressentis :





4E EXERCICE : OUVRIR SON CANAL

Dans un moment spécifique type méditation ou dans la vie de tous les jours, soyez attentif aux voix qui viennent “dans votre tête”. Non vous n’êtes pas fou ! Et non ce n’est pas votre imagination ! Si la voix n’entrave pas votre libre arbitre, si elle est direct (sans avoir eu le temps de passer par un processus mental), si elle est simple, tranchée (elle va droit au but) sans s’étaler dans des détails, il y a de grandes chances que ce soit vos guides ou votre Moi supérieur.

Vous pouvez tenter de “lancer la machine” en posant une question et en voyant ce qui vient à vous directement (à la vitesse de la lumière !). Si rien ne vient dans l’instant mais quelques secondes plus tard, c’est sûrement votre mental qui cherche à combler le vide.

Au début ce peut être des mots (sans que le sens soit forcément évident), parfois des phrases, des mélodies, des bribes de conversation qui reviennent à vous. Soyez simplement attentif mais ne soyez pas dans une recherche active. Laissez venir ce qui doit être. Remercier toujours vos guides et votre Moi supérieur après chaque interaction, même si elle n’était pas clair. Cela renforce votre lien avec le subtil (vous n’avez pas à le mériter mais cela donne plus d’amour à votre énergie de foi et de confiance).

VOS OBSERVATIONS :

