

Voyage Initiatique aux Annapurnas, du rêve à la réalité



Mes rêves éveillés ont souvent été teintés d'un désir de liberté ou plutôt de libération.

Il me semblait que j'étais engluée dans une purée invisible qui m'empêchait de vivre ma vie avec des émotions satisfaisantes comme l'amour, la paix, la joie...

Petit à petit, je me suis aperçue que je n'étais pas seule dans ce cas et j'ai découvert qu'il ne servait à rien de rêver de liberté, il fallait plutôt apprendre à se libérer.

C'est devenu mon métier et pour être bien certaine de savoir l'enseigner aux autres, je le pratique sur moi-même !

J'avais aussi des rêves moins urgents comme celui de voyager. J'y ai pris goût très jeune en allant vivre au Canada pour y faire mes études et je gardai les vacances scolaires pour aller en Asie.

Il m'a fallu beaucoup de temps pour passer de la peur au rêve en ce qui concerne le Népal et le voyage dans les Annapurnas.

Non, je n'avais pas peur du trekking, de l'altitude, des plus hautes montagnes du monde ou d'un voyage en Asie.

J'avais peur de ne pas pouvoir faire ce qu'il fallait faire pour pouvoir partir à la saison du trekking au Népal, c'est à dire Octobre.

Bien sur, on peut marcher à Pâques mais l'air n'est pas aussi pur qu'à l'automne.

L'été, la mousson sévit et sous des trombes d'eau, il n'y a pas moyen de marcher dans les Annapurnas.

J'étais enseignante à l'époque et donc je choisissais des destinations moins pluvieuses pour pouvoir partir l'été, pendant les vacances.

Partir au Népal aurait signifier arrêter l'éducation nationale et cela ne fait que 4 ans que j'ai pris cette décision que tout m'encourageait à ne pas prendre.

Le mental, en dehors de son bavardage incessant, a longtemps cherché à me protéger de dangers qu'il pensait encore valides en me maintenant à l'école.

Il me susurrerait donc de ne pas prendre le risque de me mettre en insécurité en quittant le fonctionnariat pour me lancer dans le libéral et dans le métier de thérapeute que je fais à plein temps aujourd'hui.

Être thérapeute et vivre de son art n'est pas toujours aisé. Toujours est-il que je l'ai fait et que pas une seule seconde je ne l'ai regretté depuis.

Sans travail sur moi, je n'aurais jamais quitté l'immense sécurité que ce métier représentait.

Déesse et voyage aux Annapurnas

Mon premier acte psycho-magique de l'époque fut de partir immédiatement au Népal et de faire mon premier voyage dans les Annapurnas.

Pourquoi les Annapurnas ? Parce que ceci déjà (voir la photo ci-dessous)! 8091 m dont 5kms de dénivelé sous vos yeux ébahis !

Ensuite, Annapurna est le nom dans sa fonction « maternante C'est aussi la déesse de la



Cette notion de récolte est, que j'ai souvent zappé dans ma sème, je lance des tas de et puis, par un phénomène très inconscient, je ne suis plus là au moment de la récolte.

de la déesse Parvati » et nourissante. moisson.

pour moi, une étape vie : je sème, je nouvelles approches

Je suis ravie que d'autres puissent récolter mais j'aimerais aujourd'hui goûter le fruit de mon travail.

Le message de Pâques cette année était : donnez des fruits toute l'année.

Cela signifie: continuez à développer des qualités (ou vertus) pas seulement quand le ciel est bleu et que tout va bien mais aussi dans l'adversité.

Pour moi, c'est un peu en contrepied que je prends ce message : dans l'adversité, je sais faire, mon métier m'a appris à rester présente même au cœur des pires tempêtes.

Je sais, dans des états de régression, me souvenir de l'adulte que je suis pour ne pas me laisser emporter par un flot d'émotions et ne pas poser des actes que je regretterai.

C'est sans doute ce qui me permet d'accompagner les autres au cœur de leurs tempêtes.

Ce que je sais moins faire, paradoxalement, c'est profiter des fruits quand tout va bien !

J'ai toujours un projet qui bout dans la marmite mais ne rien faire n'est pas chose aisée pour moi.

M'installer dans une chaise longue pour profiter de la vie, c'est un peu un film de science fiction.

Pour en revenir aux Annapurnas et cette charmante déesse Parvati, elle tient dans sa main un plat de riz, dans l'autre une cuiller pour nourrir les dévots (et Shiva).

Sur la photo, c'est Shiva qui a pour trouver l'énergie de la On est loin du bouddha



demandé à être nourri sagesse et l'illumination. squelettique des icones.

Anna signifie « nourriture » et grande quantité, complet,

« purna » entier, total, rassasié, satisfait(e).

Annapurna est donc le symbole du façon d'incarner l'Esprit dans la en général.

soin qui nourrit, une nourriture et la matière

Il y a pire comme nom ! L'idée d'aller travailler la satisfaction au Népal me plaît particulièrement.

Pour cela, il faut veiller à ne pas en faire trop au niveau sportif. Les 11 jours du dernier Trek du Tour des Annapurnas m'ont rendue sage !

Le bébé intérieur n'aime pas le froid et la marche poussée ! Cette fin d'année 2014, nous allons donc y aller piano, qui va piano va sano....

Nous allons prendre le meilleur de toutes nos expériences passées dans ce pays afin de rendre le voyage le plus « nourrissant » possible.

Voyage dans les Annapurnas et la peur

D'abord prendre soin de la peur...

Cela fait quatre fois que nous allons au Népal, presque une fois par an et le plaisir y est toujours intact.

Grâce à nos clients, j'ai découvert que le mal d'altitude pouvait en fait cacher beaucoup de peurs et d'états émotionnels inconscients.

Nous avons, donc, avec la technique Tipi , réussi à démanteler une bonne partie des peurs qui auraient pu en pousser quelques uns à redescendre plutôt que de passer le col du Thorong à 5416m

Je raconte l'histoire avec happy ending de Shanti et de ses problèmes de santé pendant le trek sur mon blog

(<http://www.forme-sante-ideale.com/comment-jai-passe-col-avec-technique-tipi/>)

Pourquoi le mental s'affole t-il dès qu'il dépasse une certaine hauteur ? Parce que c'est l'inconnu.

Une peur peut affecter le symptôme mais nous nous utilisons la technique Tipi, plupart des états émotionnels conséquence, physiques de nos



corps et créer des sommes vite aperçus qu'en nous pouvions débrancher la donc, par voie de clients.

La peur est inévitable chaque pied hors de votre zone de

fois que vous mettez un confort.

Vous traversez une barrière invisible qui fait tinter toutes les sonnettes d'alarme de votre système sécuritaire qui vous garde bien au chaud mais parfois dans l'ennui, dans l'étroitesse, dans la survie, dans le manque de créativité, la non prise de risque relationnelle, le connu, le pas trop désagréable, le supportable, le bof...

Mon mental à moi me parlait de précarité de l'emploi et de retraite pour me maintenir dans la zone de confort du fonctionariat.

Et vous que vous raconte t-il ? Si vous deviez partir, savez vous à quelle peur votre mental essaierait de vous manger ?

Pas assez entraîné ? Trop vieux ? Pas assez de souffle ? Peur du groupe ? Pas assez de confort ? Insécurité liée à l'altitude ? Peur de ne pas être assez encadré ? Peur de l'inconnu ? Peur de mourir en route ? Peur d'avoir froid, faim ? Peur d'être malade ? Peur de prendre des risques ? Peur d'être loin de votre famille ? Peur de l'échec ? Peur de ne pas y arriver ? Pas prêt ? Plus tard ?

Heureusement il y anon pas ce que vous alliez chanter mais Tipi !

Les Annapurnas pour faire monter le taux vibratoire.

Tout le monde n'est pas sensible à l'énergie de la montagne. Avant, nous habitons sur la côte d'Azur, là où habitent ceux qui sont plutôt « mer ».

Bien sur la température était clémente mais le taux vibratoire n'était pas facile à maintenir.

C'est un peu comme si notre énergie se dispersait. C'est une des raisons pour lesquelles nous avons choisi d'habiter dans les montagnes du côté de Gap.

L'air et l'énergie y sont incomparables, selon nos standards bien entendu. Au Népal, imaginez devant vos yeux 5km de forteresse de roche et de neige.



Lorsque les peurs sont travaillées, elles font place à l'émerveillement.

Bien que la civilisation occidentale commence à coloniser un peu cet espace, l'eau, la terre et le ciel sont d'une rare pureté dans les Annapurnas.

Il est possible de ressentir cette qualité de la nature jusque dans vos cellules pour vous laisser régénérer.

Au contact des Annapurnas, ce sont toutes vos cellules qui se mettent à vibrer. Lorsque vous vibrez à la majesté, la paix, la beauté et l'harmonie, c'est aussi toute votre vie qui se met à vibrer ces qualités.

Le monde extérieur modifie la structure de l'eau qui compose votre corps et imprime les sensations qui vont avec. (selon les expériences de Masaru Emoto)

C'est un peu comme si les montagnes s'adressaient directement à vous. Impossible aussi de continuer à croire par exemple, que vous êtes seul à vous débrouiller avec tout, vous avez la preuve en face de vous que le plus Grand existe.

Vous n'êtes pas tout seul non plus avec vos petits bras musclés censés vous amener à tout réussir tout sans aide et sans soutien dans votre coin.

Voyage dans les Annapurnas et clarté intérieure.

La montagne ne fait pas que modifier votre énergie, elle vous permet d'incarner en vous ses propre qualités.

Vous imprimez en vous la grandeur et de la puissance pendant quelques jours ces colosses que sont les



magie de la après avoir côtoyé fantastiques Annapurnas.

Ainsi la clarté extérieure intérieurs. La lumière que vous s'imprime aussi en vous.

ouvre vos horizons absorbez dehors

Cela permet en passant de voir s'il reste de la poussière à déblayer et cela fait partie de notre job que de vous aider.

Parce que vous envoyez un spot lumineux au fond de votre être, vous commencez à voir ce qui ne vous était pas accessible jusqu'à présent.

Si votre objectif est la détente, peut-on vraiment se détendre dans un trek ?

Cette année pourquoi pas? Contrairement aux autres années, nous allons emprunter la route nouvellement construite entre Bhulbhule et Manang.

Pas de longue marche d'approche mais la possibilité de s'acclimater tranquillement à l'altitude là où un vol d'avion trop brutal pourrait mettre votre corps à rude épreuve pour atteindre 3500m.

Les étapes sont assez raccourcies, pas plus de 4 ou 5 heures de marche lente par jour.

Les nuits dans les lodges vous permettent de bénéficier d'un toit, d'une chambre à 2 avec un matelas, sans compter les copieux petits déjeuners... le grand luxe par rapport à ceux qui campent.

Nous serons quasiment un sur les sentiers donc il fera moins froid.



mois plus tôt que d'habitude plus chaud en altitude, enfin

La dernière marche jusqu'au pouvez même louer un cheval trajet sans vous fatiguer.

col est facultative, vous pour faire une partie du

Nous redescendons par le même chemin, ce qui vous permet de profiter des Annapurnas tout le temps et surtout d'attendre le reste du groupe si vous désirez faire une halte.

Comme les étapes sont courtes, il reste du temps pour profiter de recentrages, temps de parole, d'écoute, libérations en cas de fortes émotions.

Enfin et non des moindres, si suffisant (14), il est possible pour faire le trajet retour

Survoler l'Himalaya est aussi sans compter l'économie des retourner à Kathmandou !



nous sommes en nombre d'affréter un petit avion Manang/Pokhara.

une expérience inoubliable, deux jours de route pour

Je ne pense pas qu'il soit possible de rendre le trek plus abordable, selon notre expérience !

Voyage dans les Annapurnas et une rencontre insolite.

Je ne peux pas vous parler du Népal sans vous présenter Sanjay Sai Baba.

Sanjay Sai baba est une réincarnation (ou émanation) de Shirdi Sai baba tout comme l'était Sathya, celui qui est mort en 2011.



Shirdi Sai Baba



Au centre, Sanjay Sai Baba

Il a aujourd'hui un peu plus de 25 ans. Il a été découvert très jeune grâce à une de ses particularités : il matérialise .

Un vrai magicien en quelque sorte et sans trucage. Son don a été découvert alors qu'il était encore enfant.

Contrôler la matière et manifester directement à partir de l'invisible n'est pas donné à tout le monde .

C'est la marque de fabrique des Sai Baba, une sorte de miracle qui oblige les humains à se poser la question de leur véritable nature.

Sanjay Sai n'est pas que cela bien sur, il délivre un message sur l'existence d'un Dieu unique (un exploit chez les hindous!).

La première chose qui frappe dans sa présence, c'est la joie communicative et la simplicité extrême.

Bien que le cadre hindouiste implique un protocole pour rencontrer un « avatar » considéré comme un divinité, Sanjay Sai est un être qui s'adresse directement à vous.

Pour ceux qui sont sensibles au taux vibratoire, je vous invite à venir le rencontrer, c'est une expérience unique.

La particularité des avatars (rien à voir avec le film) c'est qu'ils incarnent l'Esprit divin dans un corps matériel.

Vous aussi bien sur mais vous avez (comme moi) du mal à reconnaître votre véritable nature alors que lui le vit.

Les avatars sont, pour les hindous, comme un phare au sein de l'humanité afin de les guider vers la libération et l'amour.

Leur particularité est souvent de connaître les écritures saintes sans les avoir apprises et de transmettre un message qui unit toutes les religions du monde.

On comprend très vite que la vie terrestre de Sanjay Sai ne lui appartient plus, elle est dédiée à l'humanité dans un amour inconditionnel.

Cette rencontre avec un être unique est toujours la cerise sur le gâteau de toutes nos pérégrinations népalaises.

Cette aventure est donc pour vous :

Si vous avez besoin d'un changement d'air et d'énergie dans votre vie

Si vous êtes mur(e) pour l'aventure (sécurisée)

Si vous avez formulé le rêve d'aller dans l'Himalaya

Si vous avez besoin de sortir de vos limites et de vos conditionnements

Si faire un voyage extérieur et un voyage au cœur de vous-mêmes vous tente.

Si vous désirez vivre un périple en conscience

Si vous voulez découvrir et partager avec un groupe de chercheurs (et trouveurs) de conscience

Si votre intuition vous y pousse

Pour avoir plus de renseignements et vous inscrire à ce voyage qui aura lieu du 27 octobre et 14 novembre 2014, voici la procédure :

Renseignements

Cliquez sur ce lien (ou recopiez le dans la barre adresse de votre navigateur

<http://www.sophrologie-pratique.com/annapurnaoctnov2014.html>

Remise exceptionnelle prolongée au 10 septembre (voyez la fiche ci-dessus)

Inscription

<http://www.forme-sante-ideale.com/formulaire-dinscription/>

Ce stage/voyage est organisé par l'association « Taodyssée, Marcher Vers Soi », affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre

L'encadrement est assuré par Alain et Hannah Sembély :

<http://www.taodysee.com/alain-sembely.html>

<http://www.taodysee.com/hannah-sembely.html>