

## 9. Le centre de la gorge, communication et expression

Nom:

Le centre de la gorge, le cinquième centre

Position:

Sur la gorge, entre les clavicules

Glande hormonale:

La thyroïde, qui règle la transformation de la nourriture en activité.

Couleur :

Bleu clair

Analogie :

Téléphone, émetteur/récepteur

Fonctions:

Communication

Expression de soi

Intuition pratique

Voix intérieure

Bien développé :

Pouvoir communiquer en parlant et écoutant.

Pouvoir exprimer ce qui vit dans son intérieur.

Pouvoir rire, chanter, pleurer, écrire, peindre, danser, etc.

Avoir le pouvoir de persuasion.

Avoir de l'intuition pour des idées, des pensées, ou des expériences d'autrui.

Avoir un contact télépathique avec des gens, des animaux, des plantes, ou des pierres.

Avoir la capacité d'entendre lucidement, d'entendre des énergies.

Pouvoir communiquer avec des entités.

Écouter la Voix Intérieure.

Sous-développé:

Ne pas pouvoir s'exprimer.

Ne pas pouvoir discuter, mais répondre en généralités.

Ne pas pouvoir réagir adéquatement quand on te dit quelque chose.

Bloquer des émotions, avoir la gorge nouée.

Bégayer.

Être ultra conscient de ce que d'autres gens pensent de toi : suis-je assez bien?

Avoir des critiques autodestructrices.

Fermer la porte aux autres par ne pas vouloir entendre, ou même devenir littéralement sourd.

Confondre ses propres pensées et voix intérieure avec des pensées et des voix des autres.

En général:

Les possibilités de nous exprimer sont intimement liées avec un bon fonctionnement du centre de base. Quand nous n'avons pas une base solide, c'est l'angoisse qui prohibe de nous exprimer. Une base solide est le résultat d'une éducation qui a respecté notre qualité propre.

## Préparation

1. Ferme les yeux, respire lentement et profondément, sois au milieu de la tête.
2. Installe une grande racine et évacue les énergies indésirables de ton corps.
3. Tire ton aura serrée autour de toi, et nettoie-le. Fais l'aura complètement de toi: toutes les idées, expectations, ou jugements des autres, qui te limitent d'être toi-même, sont pris par un vent nettoyant.
4. Laisse l'énergie de ton soleil entrer dans ton aura et ton corps.
5. Nettoie la pièce par l'évacuation des énergies difficiles, par la racine de la pièce. Pose-la pièce dans une énergie en or.
6. Teste ta neutralité, par une grande vague qui passe sans aucune résistance.
7. Laisse couler les énergies du ciel et de la terre et trouve l'équilibre entre les deux.
8. Ouvre les centres des pieds et des mains et laisse couler de l'énergie par les jambes et les bras.
9. Ouvre les centres du corps, nettoie-les, et pose chacun dans sa propre couleur, ou dans une couleur préférée, la même pour tous les centres.
10. Visualise ton sanctuaire et entre dedans, sois vraiment là et observe les qualités de cet espace. Va à la rencontre de ton Guide Intérieur, demande-lui de t'aider dans toutes les circonstances.
11. Formule ta prière d'ouverture et de dévotion à la puissance la plus élevée.  
Finis la méditation.

## Découvrir et nettoyer

Crée une grande racine toute vide et remplis-la avec de la lumière bleu clair.

Toutes les choses que tu voudrais détacher en cet instant, tu pourrais laisser partir par la racine vers la terre. Dans la terre, ces déchets se transforment en jolies fleurs odorantes, qui vont entourer ton aura.

Dis hello à ton soleil, et laisse-lui briller dans ton jardin enfluré. Sens comment ton soleil te chauffe et te ravit.

Guide ton attention vers la gorge et la petite cavité qui se trouve entre les clavicules.

Éprouve toute cette zone avec ses énergies, qui peuvent être chaudes, qui peuvent picoter, ou qui sont simplement là.

Fais une image de toi que tu places devant toi. Observe le centre de la gorge : quelles couleurs a-t-il? Est-il ouvert ou pas? De quelle taille ?

Retourne ton attention vers le centre de la gorge dans toi-même.

Laisse-le s'ouvrir, si grand que possible, côté devant et derrière. Et en suite laisse-le se fermer et devenir petit. Laisse-le de nouveau s'ouvrir et agrandir. D'après il prend la taille et l'ouverture qu'il aime.

Respire de l'énergie vers l'intérieur et vers l'extérieur, d'une manière lente et soutenue.

Dis ton prénom et ton nom dans ce centre, comme il le disait lui même.

Sois conscient de cet endroit comme le centre de l'auto-expression et de la communication.

Demande au centre ce qu'il voudrait faire de préférence : parler, pleurer, rire, crier, dire ce qu'il trouve. Et quoi en plus? Donne de la permission au centre de la gorge de s'exprimer comme il voudrait.

L'auto-expression et la communication peuvent être bloquées dans la gorge. Tu le peux sentir comme de la chaleur, une oppression, ou l'observer comme une couleur foncée. Dis hello à toutes ces images, quand tu les acceptes, l'abandon sera plus facile.

Pose une rose devant ta gorge et laisse couler toutes ces énergies qui te limitent dans la rose. Il est possible d'aider un peu, tu pourrais extraire les énergies avec tes mains, ramasser une boule d'énergie collante et la jeter dans la rose. Enfin, la rose explose et l'énergie transformée retourne par ton soleil vers le centre de la gorge.

Choisis une chanson, sens comment tu crées de l'espace quand tu chantes à l'intérieur.

Quand tu as chanté la chanson entière, tu finis la méditation.

## La voix intérieure

Va en transe, enracine-toi et laisse couler ton énergie.

Imagine que le centre de la gorge est comme un ancien central téléphonique, ou on a énormément de fils et de prises. Il y a aussi un grand tableau avec nombreux de petits trous pour faire des connexions.

Qui est le patron de ce central? Il y a peut-être quelqu'un qui te dit que tu dois faire? Dis à cette personne qu'il existe d'autres endroits où il est beaucoup plus intéressant de travailler, vois comment elle devient enthousiaste, heureuse de pouvoir quitter le central.

Ouvre les fenêtres du central téléphonique. Laisse entrer la lumière du soleil, et laisse un vent rafraîchissant souffler. Entends les oiseaux qui chantent dehors.

Regarde autour de toi dans ton central téléphonique. Tu y trouves le grand tableau avec les petits trous. Regarde combien de lignes sont enfichées dans les trous. Elles sont les lignes de communication avec des autres. Laisse toutes les lignes qui sont d'actualité se colorer en bleu clair, et laisse tous les lignes qui te gênent parce qu'elles ne sont plus d'actualité, se colorer en bleu foncé. Détache toutes les linges en bleu foncé.

Et pour l'instant aussi les lignes en bleu clair.

Visualise maintenant une ligne téléphonique en or, c'est la ligne de communication avec ta Voix Intérieure. Dès que tu as branché cette ligne, un téléphone sonne, c'est ta Voix

Intérieure. Dis ton nom et discute des choses qui t'occupent en cet instant. Écoute bien, la Voix Intérieure peut donner des inspirations géniales.

Conviens avec elle une sonorité (un bip, une sonnerie, un bourdonnement) quand elle veut parler avec toi.

Dis au revoir et ferme la centrale.

Contrôle ta racine et finis la méditation.

## Communication et expression

Reprends la transe, sois au milieu de la tête, bien enraciné, toutes les énergies coulent.

Demande-toi s'il existe quelqu'un dans ta vie qui a de la peine d'être séparé, qui n'aime pas quand chacun vive dans son propre aura. Salue cette personne et explique pourquoi il est mieux que quelqu'un a sa propre manière de vivre, que des énergies interpellées donnent seulement des problèmes : qu'on peut communiquer beaucoup plus librement et avec plus d'amour, quand chacun dispose de ses propres énergies.

Quand tu as fini cette conversation, tu laisses arriver un taxi, avec le Maître Intérieur de cette personne au volant, qui l'apporte vers sa propre sanctuaire.

Crée devant toi une ligne horizontale. À gauche on a le passé, à droite c'est le présent. On peut s'imaginer que toute la créativité et la volonté de s'exprimer, mais qui sont retenues dans le passé, sont encore existantes et disponibles. Sur la ligne de vie, laisse devenir visible en forme de lumières colorées, toute la créativité non usée, et toute l'auto-expression jamais exprimée.

Les petites lumières, sont elles groupées ou plutôt dispersées?

Tourne ta ligne de vie un quart de tour et fixe la dans ton centre de la gorge, laisse rouler toutes les lumières dans le centre de la gorge.

Deviens conscient de la force et de la liberté de t'exprimer.

Fais des connexions entre le centre de la gorge et le centre frontal et le centre du cœur, crée des connexions complètement fluides.

Quel ton voudrait chanter le centre de la gorge? Chantonne ce ton. Contrôle la racine et chantonne ton propre ton aussi dans la racine. Règle l'ouverture des centres et finis la méditation

## Exercices

Communique avec la Voix Intérieure. Sois attentive à la sonorité que tu es convenu.

Observe toi-même quand tu dis quelque chose: est-il ta voix ou plutôt la voix d'une autre personne. Dans le dernier cas tu as absorbé des énergies des autres au centre de la gorge.

Demande ces énergies de partir. Sois créative dans tes propositions.

Donne le centre de la gorge un soin solaire, en particulier quand il se sent bloqué. Et chante!