Hypno-coaching · Auto-hypnose

Le corps décide

16 min

Thèmes: Connexion

Une expérience idéomotrice en position debout pour interroger votre sagesse inconsciente et clarifier vos choix de vie.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Un ancrage postural debout : Vous vous installerez debout, pieds joints et corps aligné, pour vous connecter pleinement à votre verticalité et à votre stabilité corporelle.
- L'expérience de l'oscillation naturelle : En fermant les yeux, vous observerez les balancements subtils du corps qui recherche son équilibre grâce aux informations internes (proprioception, oreille interne).
- La clarification de votre objectif : Vous prendrez le temps de visualiser votre décision, votre choix ou votre but à atteindre en le plaçant mentalement juste devant vous.
- L'écoute du mouvement idéomoteur : Vous laisserez votre inconscient exprimer son accord ou ses réticences à travers le corps, en le laissant osciller vers l'avant ou vers l'arrière.
- Le franchissement du pas physique : L'inconscient prend le relais jusqu'à déclencher un véritable pas spontané (en avant pour valider, en arrière pour ajuster), concrétisant votre décision dans le réel.

Les bienfaits de cette pratique

- Accès à votre sagesse inconsciente : Invite à contourner les doutes du mental pour écouter une réponse corporelle.
- Prise de décision facilitée et alignée : Aide à trancher un choix complexe en vérifiant l'accord profond entre votre conscient et votre inconscient.
- Mise en mouvement et passage à l'acte : Le pas physique accompli durant la séance impulse une véritable dynamique de changement et de confiance.
- Alignement intérieur et centrage : Offre une prise de conscience des blocages éventuels pour retrouver sérénité et clarté d'esprit.

Conseils pour une expérience optimale

- Pratiquez en position debout : Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de vous pour pouvoir faire un pas en avant ou en arrière en toute sécurité.
- Utilisez un casque sans fil ou des écouteurs : Pour conserver votre liberté de mouvement tout en restant parfaitement immergé dans le guidage vocal.
- Relâchez le contrôle volontaire : Ne cherchez pas à forcer le mouvement des pieds ni à deviner le résultat : soyez un observateur curieux des réactions de votre corps.
- Accueillez le résultat avec bienveillance : Que le pas soit vers l'avant (accord) ou vers l'arrière (besoin d'ajustement), prenez le temps d'écouter le message de votre corps.

À propos de l'auteur



Le Dr Vande Lanoitte est médecin et hypnothérapeute. Formé en hypnose thérapeutique à l'Institut de Nouvelle Hypnose de Bruxelles et à l'Université de Liège (CHU), il pratique l'hypnothérapie en cabinet privé depuis 2015. Il a conçu et animé des ateliers d'auto-hypnose destinés au grand public en 2023 et 2025, et accompagne ses patients vers plus d'autonomie. Ces enregistrements prolongent cet accompagnement et vous invitent à pratiquer l'auto-hypnose chez vous, en toute simplicité.
