

## ☸ Namasté ☸ ACHAB introduction ☸

**Les valeurs ?** : Envie, curiosité, présent, rencontre, découverte, écoute active, bienveillance, être-là, consentement, non-jugement, compersion, recherche, mieux-être, communication non violente, vulnérabilité, justesse, respect, nature, calme, mouvement, contentement, gratitude, présence.

### **La rencontre avec la pratique :**

**le NeoTantra**, Ce serait une expérience spirituelle où rien n'est à faire si ce n'est être-là, où la reconnaissance de ce qui est-là prédomine, où le lâcher-être prime sur le lâcher prise et peut mener à des états naturels de conscience modifiée et une montée d'énergie transformatrice.

Plus d'info sur mon blog : <https://www.achab.me/blog>

### **La pratique :**

Je te propose de n'être qu'un témoin furtif, sans jugement et sans identification au mental, aux pensées, à l'égo et aux émotions, afin de rencontrer ce grand SOI et ainsi atteindre la paix profonde et durable.

La Paix ne peut dépendre d'éléments extérieurs. Elle est propre à SOI. Être en paix, c'est accepter ce qui est, sans jugement, sans identification et sans résistance ou blocage. Cela n'enlève pas les émotions qui peuvent être selon un point de vue «difficile» à traverser. Elles peuvent surgir.

Des pensées peuvent te traverser. Laisse-les. Accepte-les.

Être-là, en acceptation de ce qui est, pour accéder à ton âme en conscience.

C'est la clé pour atteindre la paix profonde et durable, dans cette qualité de présence, de non-jugement, dans la bienveillance et le respect envers SOI-même.

Alors, autorise-toi à les vivre. C'est le moment. C'est maintenant.

Autorise toi à ne pas FAIRE mais ÊTRE.

Autorise-toi à expérimenter le calme et l'être-là, dans cette qualité de présence (non-jugement, bienveillance et respect).

Lorsque tu accueilles vraiment, sincèrement et pleinement ton être, un sentiment de paix profonde et durable s'installe. Nous pouvons l'appeler la joie, car c'est bien la nature de celle-ci : Une paix vivante et vibrante. C'est la joie de reconnaître en soi l'essence de la vie. Le contentement, la gratitude. Celle qui précède la forme. La joie d'être - d'être qui tu es vraiment.

“Le présent est inséparable de ma nature la plus profonde. Je ne suis ni mes pensées, ni mes émotions, ni mes perceptions sensorielles, ni mes expériences. Je ne suis pas le contenu de ma vie. Je suis la Vie. Je suis l'espace dans lequel tout se produit. Je suis la conscience. Je suis. Je Suis le Présent.” Eckart Tolle - L'art du calme intérieur

## **L'écoute active**

« Si tu veux aider quelqu'un, demande-lui ce dont il/elle a besoin. Ne lui impose pas ce que tu crois bon pour lui/elle. »

La règle d'or de l'écoute active : j'accepte l'autre comme il est ! Je peux être empathique et tenter de comprendre ce que tu ressens, sans pour autant fusionner avec ce que tu vis. de comprendre ce que tu ressens, sans pour autant fusionner avec ce que tu vis.

J'écoute simplement.

Je n'interviens pas en permanence.

Je ne coupe pas la parole.

Je ne porte pas de jugement.

Je privilégie les questions ouvertes.

J'accepte ton rythme.

J'accueille les silences.

Je te donne un conseil si tu me le demandes.

## **Ayurveda :**

Pour ta curiosité, tu peux explorer l'univers ancestral et holistique de l'Ayurveda. Tu peux également trouver un test de constitution Ayurvédique, pour découvrir le ou les Doshas (humeur biologique) prédominants te concernant : <https://www.ayurveda-france.org/Test-de-constitution-selon-l.html>

Retrouve mon article sur l'ayurveda juste ici : [achab.me/post/les-pouvoirs-insoup%C3%A7onn%C3%A9s-de-l-ayurveda-et-du-massage-abhyanga](https://achab.me/post/les-pouvoirs-insoup%C3%A7onn%C3%A9s-de-l-ayurveda-et-du-massage-abhyanga)

**Abhyanga basic ou naturiste :** <https://www.achab.me/massage-ayurvedique>

Le massage naturiste se pratique nu (autant pour le praticien que pour la personne massée). Si tu te mets à nu physiquement et émotionnellement, il est juste que je fasse le même trajet dans un souci d'équilibre et de confiance réciproque. Le naturisme n'est cependant pas obligatoire. La nudité permet de renouer avec son corps, de se le réapproprier et d'affronter la peur de se voir nu (ou de voir quelqu'un nu).

Si tu souhaites être nu et si je peux être nu, je dois le savoir juste avant de commencer le massage, car je pars du principe que tout le monde n'a pas le même rapport à la nudité ou au naturisme.

Ce sont donc des questions que je te poserai au plus tard avant de commencer.

## **Naturisme et rapport au nu.**

Quel est ton rapport à la nudité ?

Quelles sont tes expériences de naturisme ? *Un naturiste ne se met nu que pour être plus proche de la nature et parce qu'il considère cet état comme naturel.*

Quel est le rapport à ton corps (Complexes ? Qu'est ce que tu aimes ou n'aimes pas chez toi ?)

Comment te regardes-tu ?

Comment te vois-tu ?

Comment t'aimes-tu ?

Es-tu prêt/prête à te lancer dans un massage naturiste ? Nous pouvons préparer cet exercice par le mouvement et l'effeuillage par exemple. "Ose prendre place sur la scène de ta vie."

**Massage Holistique** : <https://www.achab.me/massage-veda-tantra>

La pratique se fait dans le consentement, la bienveillance, le non-jugement et le respect de la vie privée. La **communication** est donc un pilier essentiel et fondamental.

**Le consentement c'est quoi ?**

Tu ou je dis oui, c'est ok pour toi/moi

Tu ou je dis non, ce n'est pas ok pour toi/moi

Tu ou je dis "peut-être", ce n'est pas ok pour toi/moi

« C'était oui hier et ça peut être non maintenant. »

Le massage est holistique, c'est-à-dire que toutes les parties du corps sont massées. Autant d'attention est donnée à chacune des parties du corps. Ce n'est donc pas un massage érotique ou sexuel.

Le principe est la rétention et non l'orgasme, afin de jouir de cette énergie au quotidien.

L'objectif ? Atteindre un état extatique de grâce, de plénitude et de paix en ton centre. Ce n'est pas vraiment une chose à faire. C'est quelque chose qui se vit dans l'être-là, présent.

Ne te concentre pas sur moi, mes mouvements ou encore, ou est-ce que je me situe.

Rester connecter à toi est primordial, essentiel et nécessaire, pour te connecter à ta dimension sacrée.

Regarde-toi. Vois-toi vraiment, sincèrement tel que tu es sans intention particulière si ce n'est, être-là. Que cela reste ancré dans ton corps et ton esprit pour atteindre ton âme aussi longtemps que tu es-là.

**Si tu as des questions ou des sujets que tu souhaites aborder, tu peux les préparer pour notre première entrevue d'1h qui est gratuite et essentielle.** Cette première entrevue nous

permettra de nous rencontrer. De rencontrer ma pratique et d'explorer ce que tu n'as pas encore eu l'occasion de mettre en conscience. Le faire entrer en résonance dans ton corps par les mots, afin de le traiter par les différentes pratiques que je propose sur mon site web : <https://www.achab.me/>

Beau voyage sur Terre,  
Namasté.

☪ Achab Veda ☪

Whatsapp : +336 10 15 84 96

Local : +689 87 35 15 57

FB : <https://www.facebook.com/Achabirmo>

IG : [https://www.instagram.com/achab\\_veda/](https://www.instagram.com/achab_veda/)

Site Web : <https://www.achab.me/>

*"L'âme de l'Univers se nourrit du bonheur des gens. Ou, de leur malheur, de l'envie, de la jalousie. Accomplir sa Légende Personnelle est la seule et unique obligation des Hommes. Tout n'est qu'une seule chose. Et quand tu veux quelque chose, tout l'Univers conspire à te permettre de réaliser ton désir"*

*Paulo Coelho - l'alchimiste*