

## La technique Monroe Héli-Sync :

Le principe de la technique Monroe est de faire écouter pendant 40 à 45 minutes, et ceci plusieurs fois par jour, des sons, un mélange de structures sonores complexes, et de nous laisser porter par elles. Ces sons utilisent, entretiennent une qualité de décalage, d'étrangeté, de différence de tonalité subtile et modulée, entre le signal que nous percevons par l'oreille gauche et celui que nous percevons par l'oreille droite. Cette technique s'appelle la technologie audio **binaural**, l'institut Monroe en a fait une version douce et puissante, unique en son genre, s'appelant **Hemi-Sync**. Les fréquences sont étudiées pour entretenir une petite turbulence sonore, une oscillation lente, un effet vibratoire, un troisième espace sonore qui va émerger du néant et se placer là, entre nos deux oreilles à l'intérieur de notre boîte crânienne.

Cet espace sonore est produit par la soustraction, par l'opposition des deux sources sonores gauche et droite. Nous sommes en tout temps libre de le percevoir, de l'entendre ou de nous en détacher. Cette sonorité centrale demande simultanément une attention, un lâcher-prise et une ouverture de conscience pour être perçue. Elle provoque la synchronisation de l'activité des hémisphères gauche et droit du cerveau.

Ces sons vont stimuler, par effet d'empathie ou d'entraînement, l'émergence massive de certaines fréquences cérébrales que l'homme génère naturellement dans son cerveau. Ces fréquences ont été mises en évidence, en milieu hospitalier, dans l'étude scientifique du sommeil léger, profond et paradoxal, du coma et des expériences proche de la mort (NDE). Le monde scientifique leur a donné le nom d'ondes **Beta** ( 24 -> 15Hz), **Alpha** (15 -> 8Hz), **Theta** (8 -> 4Hz), **Delta** (4 -> 0.4Hz) et **Gamma** (48 -> 66Hz). Elles semblent décrire des états physiologiques, des activités psychologiques observables et objectives.

L'expérimentateur pour sa part, pénètre de plein pied dans son univers intérieur, dont les possibilités ne semblent être fixées que par les limites et la souplesse de son propre système de croyance, sa capacité actuelle de comprendre, de rencontrer sa conscience personnelle, trans-personnelle et supra-personnelle.

Ces ondes spécifiques sont ordinairement recouvertes, enfouies, et perturbées par la somme de toutes les autres fréquences cérébrales, générées par nos activités ordinaires, la gestion des tâches du quotidien, l'agitation, l'anxiété et le stress. Elles se manifestent pleinement dès que l'homme entre dans un état de profonde relaxation, dans un état de méditation, d'attention, d'hypnose, de rêve, dans un état de transe, un état extatique ou de prière et dans des états proches de la mort ( NDE ). Bref dans des états non-ordinaire de conscience.

Plus le corps s'endort, plus l'esprit s'approche d'un grand silence ( ou sous selon certains critères d'une forme de mort ), plus le cerveau est capable de soutenir simultanément des fréquences de plus en plus basses ( 24Hz -> 0.4Hz ) mais aussi de plus en plus élevées, fines, et subtiles sous forme de progression harmonique ( 48Hz -> 66Hz).

L'esprit de l'expérimentateur, pour autant qu'il ne bascule pas dans le sommeil ou l'inconscience, est apte à pénétrer et à naviguer dans son univers intérieur, qui devient de plus en plus précis, structuré, animé, régi par d'autres règles, d'autres lois physiques et vibratoires, dans le règne des systèmes de croyance, de l'extrapolation des sens, de la découverte de nouvelles facultés sensorielles ( le 6<sup>e</sup> sens ) ou de ses états d'incohérence. Cet univers est pour chacun d'entre nous, source de sens, d'information, d'espoir, de découverte de son identité et de sa destinée.

Dans cet univers, de nouvelles portes se dessinent, des espaces précédemment inaccessibles s'ouvrent, d'autres chemins antérieurs s'effacent et disparaissent. N'est-ce qu'un simple délire, que pure imagination, rêverie, incohérence et chaos ? A toi de voir !

L'esprit peut nous mener au paradis, l'esprit peut nous mener en bateau !

Expérimente sans juger et sans à priori ! Tu ne risques rien d'autre que de te rencontrer toi-même ! Quoiqu'il en soit, tout cet univers vibratoire est ton univers, il t'appartient, il est là, il existe, l'ignorer n'améliore rien. L'explorer consciemment avec amour et innocence pourrait pourtant tout changer, à commencer par la qualité et la profondeur de ta vie.

Ces états étaient jusqu'à aujourd'hui soit l'apanage des techniques shamaniques et des initiations rituelles religieuses anciennes, d'une part, ou soit des techniques modernes basées sur l'absorption de produits psychotropes de nature psychédélique ( LSD et autre) d'autre part.

La méthode Monroe est une technique extrêmement douce, sans absorption de drogues, sans effets secondaires, sans message subliminal. En tout temps, l'expérimentateur peut revenir à un état de conscience ordinaire, prendre des notes, communiquer avec l'extérieur, et retourner dans la seconde qui suit, dans l'état de conscience qu'il venait de quitter. Le monde de la conscience ordinaire et non-ordinaire s'intègrent dans son esprit pour le bien de son corps, de sa vie et de sa pensée.

La technique Monroe ne représente aucune obédience religieuse ou philosophique, mais elle nous met face à soi-même.

Je suis très heureux de vous annoncer que des stages Monroe vont être organisé par mes soins en Suisse, en France et en francophonie, pour vous permettre d'expérimenter ces techniques Hemi-Sync.

Ces stages porteront le nom de **Découverte, Humain Plus, Passage, Intégration, Exploration Odyssey** ou **LifeLine**, et vous emmèneront à chaque fois plus loin, encore plus loin, toujours plus loin...

Je suis pour ma part thérapeute, musicien, ingénieur du son et professeur de yoga. J'ai été personnellement très touché par la pratique des techniques Monroe. Elles ont apporté beaucoup plus de profondeur et de sens aux méditations et techniques traditionnelles de yoga, que je pratique tous les jours. Aujourd'hui, je sais que mon corps et mon esprit sont enfin en accord avec ma pensée et mes activités. J'ai découvert qu'il pouvait en permanence s'offrir à moi un chemin dur, physique, un chemin de travail conscient, méthodique et éprouvant de volonté, et qu'en même temps, par des méthodes comme celles de Monroe, il y avait une possibilité de découvrir un état de grâce d'une façon extrêmement douce, totalement et merveilleusement douce. Et surtout, de découvrir que ces deux chemins étaient compatibles, l'un me donnant la force de voyager, l'autre me donnant la carte et les indications pour me dire où, quand, comment et pourquoi y aller.

La technique Monroe va possiblement autant approfondir vos croyances qu'elle pourrait vous mettre en porte-à-faux par rapport à celles-ci. Elles vous semblaient pourtant claires, totalement logiques, conséquentes et évidentes, et voilà que vous découvrez qu'il y a en vous une partie qui doute et qui ne s'identifie pas à ces croyances. Il faut le ressentir, le découvrir, l'aimer, l'accepter pour pouvoir les changer comme il doit être changé, en âme et en conscience.

Le changement de croyances doit se faire dans la douceur, comme une mise au monde. S'il se fait dans la force, dans la volonté ou dans la douleur, une facette cachée de notre personnalité résistera à notre cheminement, à nos actions, à nos pensées, et tentera de nous stopper un jour pour nous parler. Si on s'évertue toujours à ne rien entendre, il lui restera que la maladie, les accidents et la douleur pour nous stopper et se faire comprendre.

Le troisième millénaire sera celui de l'élargissement de la conscience et de la perception.



Vincent BAETTIG,  
Resident Trainer of the Monroe Institute  
[www.monroeinstitute.org/fr](http://www.monroeinstitute.org/fr)