

## Expansion de conscience

### Qu'est-ce que l'expansion de conscience

La technique d'expansion de conscience, que l'on peut également appeler **état modifié de conscience**, fait appel à une relaxation profonde, qui permet une **détente du corps** et un **ralentissement de l'activité cérébrale**. Le corps est endormi, mais l'esprit reste en éveil, laissant la place à l'être intérieur, de la même manière que les états méditatifs. A ce moment-là, un travail d'interaction entre le thérapeute et la personne relaxée peut commencer sous la forme d'imagerie guidée. L'ensemble **ayant pour but d'élargir le champ de conscience** de la personne en lui permettant d'avoir accès à sa bande de donnée mémorielle, personnelle et universelle.

