



L'ancrage énergétique et le centrage



S'ancrer augmente notre niveau d'énergie.

Être ancré c'est se sentir connecté et relié à la terre.

Cela nous aide à installer notre conscience dans tout notre corps. Cet ancrage est conseillé et nécessaire avant toute pratique spirituelle, tout travail énergétique ou psychique. Le but est de s'assurer une meilleure intuition ou réceptivité en calmant notre mental. De plus, cet ancrage à la terre permet aux exorcistes de se protéger de toute attaque psychique.

Comment s'ancrer :

- As'seoir confortablement, les pieds au sol et le dos bien droit,
- ou bien rester debout, le tronc bien droit, les pieds légèrement écartés, de manière à figurer un tronc d'arbre stable sur sa base.

et faire 3 respirations abdominales (profonde inspiration en vidant complètement les poumons et gonflant l'abdomen, puis vider complètement les poumons).

Puis imaginer que des racines sortent par les pieds en s'enfoncent profondément dans le sol.

A chaque inspiration suivante, l'énergie de la terre remonte par ces racines pour envahir tout le corps.

A chaque expiration les racines s'enfoncent profondément dans le sol.

Se centrer c'est revenir sur son axe, se rassembler, et ne plus chercher à l'extérieur ce que nous avons à l'intérieur de nous. En faisant remonter et redescendre l'énergie vous vous recentrez.

Se centrer c'est revenir sur son axe,

se rassembler,

et ne plus chercher à l'extérieur ce que nous avons à l'intérieur de nous.

En faisant remonter

et redescendre l'énergie vous vous recentrez.

Des moyens naturels de s'ancrer dans la vie de tous les jours :

- enlacer un arbre,
- enterrer ses pieds dans la terre ou le sable,
- marcher pieds nus dans l'herbe,
- tremper ses pieds dans une rivière,...

