



J'apprends à m'ancrer pour mieux me déployer !
J'ai les pieds bien sur Terre !

Dans ce Module, nous apprenons à nous ancrer, à nous habiter de la tête aux pieds, à être solidement plantés sur la Terre et en nous-même ! Nous affirmons notre Reliance à la Terre et au Ciel

Tout d'abord, qu'est-ce que l'ANCRAGE ?

ANCRAGE = action, manière d'ancrer, d'attacher à un point fixe.

En partant d'une définition basique, nous comprenons tout le sens et l'importance de ce sujet. Nous traversons d'année en année, des périodes agitées, personnellement, mais aussi des périodes de grande mutation planétaire.

Cela est pour beaucoup d'entre nous déstabilisant, synonyme de fuites en avant, de désalignement.

Plus que jamais il nous est demandé d'être bien amarré pour la traversée !

Cette exploration s'inscrit parfaitement à la suite du module sur la création de nos Ressources.

Dans une société où nous avons appris à sur-développer notre plan mental, notre enracinement a été mis à mal... Plus habitués à être dans notre tête, qu'à occuper l'ensemble de notre corps, nous nous sommes petit à petit coupés de nos racines. Et sans racines, je vacille comme une brindille.

Pris au quotidien par nos tergiversations mentales, pensées et compagnie, nous avons fui sans même nous en rendre compte, le reste de notre corps. Nous entretenons ainsi une coupure entre ciel et terre, entre âme et corps.

Nous pouvons être amenés à dire alors :

« je suis à côté de mes pompes »

« j'ai pas les pieds sur terre »

« j'ai la tête ailleurs »,

« j'ai plus d'énergie »,

« je suis déconnecté », à faire partie de ces gens qui se cognent souvent, qui ne vivent jamais au présent.

Les signes d'un mauvais ancrage sont aussi la difficulté à accepter la réalité, à avancer, à manifester et créer concrètement dans la matière.

Ici et maintenant, nous faisons l'expérience incroyable d'être incarné et d'habiter un corps de matière. L'Alliance Âme-Corps recèle bien des secrets qui nous sont indispensables d'aller explorer si nous voulons pleinement nous réaliser.

Dans cette alliance pleinement habitée, je deviens l'arbre qui déploie ses racines profondément et ne plie pas face au vent. Cet Arbre qui croit constamment dans cette reliance dans les 2 sens, les racines et les branches.

Etre ancré me permet de calmer mes pensées, soulager mon plan mental sur-sollicité. Je peux réduire mon anxiété, lâcher prise et goûter l'acceptation de ce qui est, de ma réalité. Je contribue par un bon ancrage à mon épanouissement et accroît mon accomplissement intérieur et la manifestation stable d'une réalité qui me plaît.

Les pieds bien ancrés, je peux manifester dans la matière. J'en suis coupé si je reste uniquement dans ma tête ou trop perché dans les étoiles.

Je développe sérénité, solidité, stabilité et sécurité intérieure.

L'image qui m'est donnée est celle d'une maison. On t'a donné une maison et lorsque tu n'es pas ancré, c'est comme si tu habitais seulement une pièce à l'étage, que tu n'occupais que cet espace-là alors qu'il y a tout le rez de chaussée, les autres pièces et peut-être même le jardin. Tu n'es pas ENTIER, tu n'es pas RELIE, tu es SEPARE, encore dans la dualité.

L'invitation posée ici est de t'habiter de la Tête aux pieds ! De te reconnecter aux énergies de la Terre, source inépuisable d'énergie du Vivant qui nous traverse à chaque instant.

Dans cette exploration, je te propose de visiter d'abord plusieurs techniques simples et faciles à mettre en place pour favoriser et renforcer ton ancrage, prendre appui en ton être incarné.

1/ Créer davantage de lien avec ton corps, de moments où tu es en mouvement dans ton corps. Faire du sport, te mettre en mouvement, explorer ces différentes parties de ton corps selon ce qui te fait kiffer.

Cela te permet de sortir du plan mental trop sollicité comme on l'a déjà mentionné et de t'habiter.

2/ Accroître ta reliance avec les éléments de la nature.

En nature, tu es reconnecté à ton essence, tu es replongé dans cette reliance avec notre mère la Terre. Elle te nourrit et tu retrouves ce lien que tu as avec elle. C'est à elle que tu es relié en étant incarné. Passe le plus de temps possible au contact de ses éléments.

Travailler la terre, jardiner en fait partie !

Aller se coller sur une falaise ou se poser sur un gros rocher.

3/ Méditation de l'arbre

Le grand classique c'est de pratiquer régulièrement la méditation de l'arbre. Tu en trouveras plein sur internet.

Le mieux du mieux est d'aller la pratiquer directement en nature, en te posant avec un arbre pour de vrai et de ressentir la puissance de ses racines qui lui ont permis de s'élever.

4/ Bichonner ses pieds !

C'est très important de prendre soin de tes pieds, symbole de notre ancrage et reliance à la terre. Nous passons notre journée appuyés sur eux sans même plus en avoir conscience. Je t'invite à les masser régulièrement, cela stimule l'ancrage et permet de revenir au présent.

5/ Marcher pieds nus

Nous sommes très souvent coupés de la sensation d'être relié à la terre puisque nous portons des chaussures. Alors, une super invitation que je te propose, c'est de marcher pieds nus. Chez toi dès que tu peux mais aussi de faire l'expérience de marcher pieds nus dans la terre et en nature. Tu stimules tous les points d'acupuncture sous la plante de pied et tu retrouves une véritable conscience et reliance avec qui tu es.

6/ Bichonner ton chakra racine

Très souvent, c'est le grand ignoré ou laissé de côté. Il est pourtant la porte d'entrée de notre être incarné, là où notre âme s'est attachée pour cette vie incarnée. En prendre soin est d'une grande aide pour te sentir à nouveau bien solide. Tu peux t'amuser à t'asseoir régulièrement en tailleur, pour poser ton sacrum à la terre. Tu peux également le masser délicatement ou encore faire une méditation pour le visualiser et amplifier son énergie en lien avec la terre.

7/ Couleur rouge

Cette couleur est associée à notre 1^{er} chakra, notre 1^{er} centre énergétique du corps, tu peux donc jouer avec elle quand tu sens que tu manques d'alignement, que tu es désaxé. Porter du rouge par exemple peut être une bonne idée !

8/ Alimentation

Si tu fais partie de ceux qui aiment aussi jouer sur l'alimentation pour contribuer à ton bien-être général, tu peux rechercher les aliments propices à l'ancrage. Le plus souvent des aliments de couleur rouge ou avec des racines. Tu peux alors en faire une cure pour t'aider sur une période donnée.

9/ Huiles essentielles

Ce sont mes alliées au quotidien et pour amplifier mon ancrage, je masse régulièrement mes pieds avec de l'huile de nard ou de carotte. 2 huiles provenant de plantes à racines très puissantes. Tu peux aussi l'utiliser en olfaction simplement ou en complément dans une de tes méditations d'ancrage.

10/ Lithothérapie

Un autre de mes favoris, ce sont les pierres ! Si tu cherches un autre allié à tes côtés pour te ramener bien ici dans la réalité, tu peux te procurer de la Tourmaline noire par exemple, celle-ci est ma préférée. L'obsidienne est aussi souvent utilisée. Tu peux les porter avec toi, sur toi ou les mettre près de toi, de ton lit, etc.

11/ Proclamation d'Ancrage

Outil puissant que je te partage souvent, proclamer à voix haute des phrases clés qui active les énergies dont tu as besoin.

En voici quelques-unes que tu peux t'approprier, transformer, adapter selon tes besoins :

- **Je suis ici et maintenant pleinement ancré dans mon instant présent**
- **J'ai les 2 pieds bien ancrés sur la Terre et je suis nourri par ma mère la Terre**
- **Je suis relié au cœur de la Terre, ses énergies de vie me traversent à chaque instant**
- **Je suis stable, solide, bien planté, mes racines sont solides**
- **J'accepte pleinement d'être incarné, d'habiter la matière et ma chair**
- **Je suis relié à la Terre et au Ciel, sur elle je prends racine et appui pour m'élever vers lui et déployer mes ailes**
- **J'accepte qui je suis, j'habite la terre de mon corps**
- **Je laisse circuler la sève de la terre à travers moi qui me nourrit et me réjouit**
- **Je tiens debout, porté par les énergies de la terre et je m'élève vers le ciel**
- **Je reviens ici et maintenant et j'habite mon présent**
- **J'ai les pieds sur terre et profite de la vie**

Dans une deuxième partie, je t'invite à une introspection pour observer où tu en es avec ton incarnation. Je t'amène à t'interroger sur ton lien avec toi-même, en vérité.

Certains d'entre nous sont parfois en difficulté et fuient cette réalité par différents moyens. On peut vite se noyer ou se distraire avec tout un tas d'activité qui nous éloignent de nous-même.

Hors, nous sommes là pour faire l'expérience de la matière sur la Terre. Et ça devient une aventure extraordinaire si je veux bien y consentir.

Voici quelques questions qui te permettront de mettre en lumière ta situation et d'y voir plus clair :

Pour chacune de ces questions, demande-toi ensuite : pourquoi et qu'est-ce qui m'amène à ça ? Qu'est-ce que je suis en train de vivre ou qu'est-ce que j'ai vécu pour être comme ça ou penser ça ?

- Te demandes-tu souvent ce que tu fais sur la Terre ?
- Es-tu souvent dans la projection et l'anticipation vers le futur ou perdu dans ton passé, et pas beaucoup au présent ?
- Fais-tu partie de ceux qui sont souvent dans leur bulle ?
- Cherches-tu sans arrêt à te distraire (ex. passer beaucoup de temps devant la télé ou sur les réseaux sociaux, dans les jeux vidéo)
- As-tu parfois l'impression qu'il y a une part de toi qui n'est pas là ou qui rechigne à être là ?
- Es-tu souvent noyé ou submergé par le dictat de tes pensées ?
- As-tu tendance à fuir la réalité et avoir du mal à concrétiser tes idées, les manifester ?

De manière générale, qu'est-ce qui t'empêche d'être pleinement ancré en cet instant, d'habiter ton présent pleinement ? De te sentir stable sur tes 2 pieds solidement enraciné sur la terre ?

Prends le temps, sur plusieurs jours si besoin de lister toutes tes réponses, de plonger en toi pour les faire remonter.

Une fois que ce sera fait, je te propose simplement de pratiquer la réflexivité. C'est-à-dire d'avoir conscience de ces états d'être et de ce qui les génère.

Ainsi, à chaque fois qu'ils se manifesteront à l'avenir :

- tu pourras te poser en conscience,
- t'accueillir avec douceur et amour
- t'aider des exercices et pratiques d'ancrage
- te demander de quoi tu aurais besoin pour être bien dans ton présent
- passer à l'action en définissant comment tu pourrais nourrir ces besoins et revenir habiter ton présent.

L'idée est donc d'intégrer ces pratiques dans ta vie pour te renforcer, te solidifier intérieurement, te permettre de goûter la stabilité et la joie d'être incarné pour créer et matérialiser, te déployer.

Lorsque je suis en moi, relié, je suis disponible pour entendre ma Guidance intérieure et suivre mon cœur !

La PRATIQUE ET REPETITION en sont la clé !

Belle mise en pratique ! Rappelle-toi personne n'a appris à marcher en un jour. Tu peux tomber et te relever autant de fois que nécessaire et tout va bien !