

S'ancrer



S'aligner

Image Marie Hignard

A qui s'adresse l'ancrage ?

Que veut dire s'ancrer, être ancré, s'enraciner ?

Etre ancré, c'est être connecté à la terre. C'est se sentir relié. C'est sentir cette connexion profonde qui existe entre nous et la terre, et être dans l'acceptation du moment présent.

Être ancré, en gros, c'est aussi sortir de ses pensées et prendre conscience de son corps dans son intégralité. C'est donc accepter pleinement son corps tel qu'il est et en prendre soin. C'est habiter complètement, notre condition de vie, notre corps, notre image, se débrouiller seul, être autonome, être soi, ne pas écouter les autres, être ici et maintenant. Accepter de vivre notre vie ici sur terre et surtout le fait qu'on a une mission et qu'on la mène à son terme.

Un synonyme de s'ancrer est s'enraciner.

S'ancrer, c'est s'enraciner dans le sol, dans la terre, dans le réel, dans la matière, dans le présent, dans l'ici et maintenant...peu importe les noms que vous utilisez.

C'est imaginer qu'on est un arbre, c'est imaginer que nos pieds s'enfoncent dans la terre grâce à des racines virtuelles qui sortiraient de nos orteils, de nos mains.

C'est un travail que j'aime bien me faire avec les enfants car ils sont sensibles à cette image et elle est efficace. Je l'utilise surtout lorsque les enfants et les adultes ont des verrues.

S'ancrer, c'est sortir les images qui tournent en boucle dans notre tête, notre conscience et l'installer dans ses pieds.

C'est sortir du monde des rêves, des pensées qui peuvent parfois être noires, sans fin, de l'imaginaire, du spirituel... et revenir dans le monde terrestre, réel, corporel, le monde de la matière. C'est être pleinement là, dans le monde physique. Ici et maintenant dans notre vie

Car plus on est dans sa tête, plus on pense, plus l'Ego prend de la place, plus il nous dicte ce que nous devons faire. Plus on est dans sa tête, moins on est ancré. Et moins on est ancré... moins on est heureux.

L'ancrage et moi

J'avais découvert cette technique en 2011, lorsque j'ai rencontré des énergéticiens.

S'Ancrer c'est renforcer sa sécurité, accepter le passé, le transgénérationnel lorsqu'il y a eu des problèmes dans la famille. Lorsqu'on fait un soin, c'est aussi un des premiers travaux à faire avant toute chose. Redonner confiance, ouvrir la conscience et débloquer la grande pinéale pour nous obliger à voir au travers de notre 3^{ème} œil, imaginer, visualiser, rêver, construire quelque chose de nouveau.

Beaucoup de mes pensées inutiles se sont tues, et j'ai apprécié de plus en plus d'être en paix dans l'instant présent, libéré de toutes ces pensées néfastes.

A quoi ça sert d'être ancré ?

Cela peut vous apporter de nombreux bienfaits, comme par exemple :

- Éloigner les pensées négatives
- Se sentir plus en sécurité
- Être moins angoissé et d'aborder une crise d'angoisse plus sereinement
- Être moins fatigué, avoir plus d'énergie
- Soulager des problèmes tels que migraines, stress, pensées suicidaires
- Être serein, être ici et maintenant, peu importe l'endroit où vous êtes
- Être plus confiant et plus positif, peu importe la situation qui se présente
- Se sentir à votre place, lâcher prise plus facilement
- Accomplir plus facilement vos projets, vos rêves
- Vous sentir à l'aise dans votre corps, vous sentir belle, vous Aimer, vous regarder dans une glace avec plaisir
- D'accepter la vie et de moins lui résister

La technique de l'ancrage va vous permettre de vous enraciner dans le sol, ce qui vous permettra ainsi de ne pas vous faire emporter, chahuter, chavirer... au premier petit coup de vent qui se présente.

En pratiquant l'enracinement, on développe notre sérénité, notre confiance et notre sentiment de sécurité quel que soit l'endroit où nous sommes ou quel que soit la situation que nous traversons ! On se sent plus confiant, et plus solide sur ses pieds. Il y a vraiment une vie « avec » ancrage, et une vie sans.

C'est un travail indispensable, une bataille que nous menons en tant que guérisseur, énergéticiens.

Comment faire pour s'ancrer ? Commençons par le début.

En tout premier lieu, il faut au minimum connaître **l'histoire de nos chakras**. Surtout celui qui nous intéresse ici le Chakra Racine de couleur rouge.

Le lien entre le premier chakra et la terre est très puissant, puisque nos pieds sont posés sur Gaïa, notre Mère terre. C'est le chakra de la survie, de l'auto-défense, de la famille, du transgénérationnel, le chakra qui nous nourrit, au sens propre et figuré, nous donne le « pouvoir intérieur », une stabilité pour avancer dans la vie d'adulte. « Avoir les deux pieds sur terre ».

Au début lorsqu'on naît il n'y a pas de filtre, il est bien là, bien ouvert, mais en grandissant, on nous verrouille l'esprit, on nous met dans la tête des croyances erronées, du moins non conforme à notre

réalité d'enfant. C'est le chakra où l'on combat la culpabilité, les secrets « sur nos hanches », les problèmes sexuels, de reproduction, de honte, de gêne, de timidité...

Lorsqu'il y a un danger, c'est lui qui vous envoie un « arc électrique » dans le corps, vous donne les frissons, il vous prévient. Il constitue la pierre angulaire sur laquelle l'édifice de notre être et de notre conscience se construit. *Si la base est instable, le reste de la construction s'écroulera un jour ou l'autre.* C'est sur ce plan que nous pouvons liquider nos dettes karmiques afin de purifier notre âme.

Notre corps nous parle, il est bon de l'écouter. C'est ce que nous allons faire ensemble.

Nous devons donc accepter les limites que nous impose notre corps physique ; c'est la clé de la véritable prise de conscience. Lorsque nous sommes bien ancrés, nous arrêtons de nous justifier, nous sommes sûr de ce que nous faisons, que nous faisons les bons choix. On n'a plus besoin d'écouter les conseils des autres, ceux qui parfois ne sont pas adaptés pour nous. « Tu devrais faire ceci ou cela »

Lorsque nous nous ancrons, que nous avons les pieds bien sur terre. Nous gérons mieux notre stress, car le chakra de la base est un conduit par lequel le trop plein d'énergie nerveuse, qu'elle soit d'origine physique, émotive ou psychique, peut s'échapper et retourner au sol. Nous avons aussi un chakra sous la plante des pieds qui nous permet aussi d'évacuer l'énergie.

Les méditations, la relaxation sont importantes en plus d'un soin :

La musique : Info intéressantes ici :

<https://www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=chakras>

Une bonne relaxation calme l'organisme entier, c'est le moyen naturel de « recharger les batteries » le corps, l'esprit.

Conseils : Il suffit de mettre une musique avec un HTZ adapté. Vous trouverez sur mon site ou sur internet ce type de musiques.

Les fréquences sacrées, également nommées solfège sacré, solfège ancien, solfège secret ou encore solfeggio, sont une gamme particulière composée de neuf fréquences : **174, 285, 396, 417, 528, 639, 741, 852 et 963 Hz**. Ce solfège sacré rééquilibrant a de nombreuses vertus sur tous les plans de l'être.

Un site très explicite parle de tout cela. Vous pourrez le consulter ici :

<https://desmusiquespourguerir.com/frequences-sacrees-et-leurs-bienfaits/>

La musique avec un HZ adapté, les paroles d'Amour, de bienveillance.. peuvent modifier l'énergie d'une personne, d'un être au sens large, (animaux, végétaux..).

Une expérience menée par le docteur japonais Masuru Emoto, montre, photo à l'appui que l'eau enregistre **les informations** également!

Je vous conseille vivement ce magnifique reportage sur les travaux de **Benvéniste**, repris par le Docteur **Luc Montagnier** (Luc Montagnier a découvert le virus du sida) :« **On a retrouvé la mémoire de l'eau** ».

<https://lasultanemag.com/memoire-de-leau-letrange-etude-docteur-masuru-emoto/>

Le docteur **Masuru Emoto** a aussi largement contribué, grâce à un procédé de photographie des cristaux d'eau congelée, a démontré que l'eau recevait l'information et réagissait en conséquence.

Voici quelques photos de cristaux d'eaux auxquelles on a fait écouter de la musique ou en envoyer des mots, des pensées, des prières :

Il a été vérifié aussi les effets bénéfiques de la bio music One crée par mon Amie Jean Louis Fargier, sur le corps humain, des personnes atteintes de pathologies neurologiques, sur le sang, l'eau....

<https://www.biomusicone.com/>

Installez-vous dans un endroit calme durant 15 ou 20 mn. Dehors dans un jardin, dans une forêt, les mains posées sur un arbre.

Respirez... Inspirez, expirez....ouvrir en grand la bouche et aspirez le Prana. La nourriture énergétique de notre corps.

Veillez à ne pas regarder de téléphone ou de tablette avant d'aller au lit. La lumière altère notre cerveau. Préférez la lecture.

Pensez à vous nourrir correctement. En conscience, mangez dans le calme. Buvez de l'eau de préférence, mais n'arrêtez pas de vivre. Un verre entre amis est toujours un moment agréable à partager.

Souvenez-vous qu'au cours d'une journée, notre organisme produit généralement toutes les substances et toute l'énergie qui lui seront nécessaires pour le lendemain. N'oubliez pas que la mauvaise humeur, la colère, si vous êtes blessés, ou irrités, peut nuire à votre santé.

Pensez à marcher au moins entre 20 mn et 40 mn par jour. On ne parle pas de piétiner mais bel et bien de marcher : dehors, en salle de gym...

La paix et la force se trouve dans l'âme et non dans le corps.

Plusieurs activités vont vous permettre de vous ancrer plus solidement :

- Les activités sportives car elles font travailler le corps, élément essentiel de l'ancrage : marche, course, balades en forêt, à la campagne, en montagne, jardinage, se baigner dans la mer, en rivière..... Se relier la nature :
- Les amis, l'amour, le rire
- Les activités de méditation, marche en conscience et toute activité effectuée en pleine conscience
- Les activités artistiques et corporelles : musique, danse, yoga, Taï chi, Qi qong...
- Toute activité qui prend soin du corps : massage, relaxation, étirements, cuisine saine...

La technique d'ancrage énergétique par la visualisation

Vous pouvez l'apprendre avec un guérisseur, ou énergéticien, ou tout autre praticien.

Comme précisé plus haut, elle fonctionne très bien avec les enfants. C'est la technique de l'arbre. C'est une technique qui peut paraître très puérile de visualisation mais qui est incroyablement efficace !

Vous pouvez le faire assis ou debout. L'important est d'avoir les pieds bien à plat sur le sol.

Vos pieds sont bien posés sur le sol, et créent un contact puissant avec la terre.

Commencez par effectuer 3-4 mouvements de respiration abdominale pour vous détendre. Des respirations conscientes, avec une cohésion cardiaque.



Maintenant, les yeux fermés de préférence, vous allez imaginer que des racines sortent de vos pieds et de vos mains, tendues le long de votre corps. Elles commencent à s'enfoncer dans le sol. Vous le sentez, vous les « voyez ». Vous devenez « un arbre ». Choisissez-le.

A chaque inspiration, vous visualisez l'énergie de la terre qui remonte en vous. Cette énergie arrive de Gaïa, passe par vos racines, jusqu'à vos pieds, et remonte en vous. Vous pourriez ressentir, du chaud, du froid, des picotements dans le corps... Tout va bien.

Ces racines commencent par englober de plus en plus d'espace, vous faites un avec la terre tout entière. Vous êtes maintenant parfaitement relié avec la terre. La puissante énergie du noyau de la terre remonte jusqu'à vos pieds, puis jusqu'à votre cœur et vous traverse tout entier. Cela vous nourrit et vous donne de la confiance, de la puissance, et de la sérénité.

Votre Maître Cœur, bat au rythme de cette énergie d'Amour, de Lumière.

Là, bien enraciné, bien ancré dans le centre de la terre, vous allez y déposer une intention sur quelque chose que vous souhaitez voir apparaître dans votre vie.

Par exemple, dans le centre de la terre, vous allez émettre l'intention suivante : « je suis en sécurité, ici et maintenant »

Vous vous sentez maintenant profondément relié avec la terre et en totale sécurité.

Soyez assidu et essayez cet exercice, si vous le pouvez une fois par jour pendant ne serait-ce qu'une semaine, vous allez déjà ressentir de puissants bienfaits. Le matin au saut du lit, ou le soir avant de vous coucher. Où l'idéal en pleine nature.

Expérimentez, pratiquez et revenez me dire ce qu'il en est.

En quoi l'ancrage et le centrage permettent-ils de rayonner sa Lumière Intérieure ?

« Tel un arbre qui puise sa force dans la terre nourricière pour atteindre le ciel, c'est en s'enracinant que l'être humain s'élève. »

En quoi l'ancrage et le centrage (ou s'aligner) permettent-ils de rayonner sa Lumière Intérieure ?

L'ancrage et le centrage sont très importants, car ils permettent d'être dans l'ici et Maintenant. Être présent à chaque seconde de sa vie, et vivre chaque seconde intensément dans l'instant présent. C'est être présent totalement à soi et aux autres.

Beaucoup de personnes vivent dans le passé, ne se projettent pas dans le futur. Ils ont aussi du mal à vivre l'instant présent. Le futur se crée pourtant dans l'Ici et Maintenant.

Il existe de formations sur une demi-journée ou une journée pour apprendre ce travail. Prenez contact avec moi.

Être ancré cela veut dire quoi ?

Être ancré c'est tout d'abord accepter notre corps physique, notre incarnation, s'AIMER totalement dans ce corps physique avec nos qualités et nos défauts.

C'est être à la fois relié au Ciel et à la Terre, tous les deux en harmonie.

C'est aussi une aide pour pouvoir supporter les énergies environnantes ou même intégrer les « Nouvelles Energies » qui arrivent depuis un bon moment à présent.

En 2017 le taux vibratoire de la terre était de 70 UB, en 2022 nous étions entre 150 et 200. Tout va plus vite : le temps, les énergies....

Un beau symbole d'ancrage est l'arbre, par exemple, qui est toujours là, majestueux malgré les tempêtes. Ses racines sont profondément ancrées dans le sol et il n'est pas perturbé par toutes les intempéries.

Le centrage, l'alignement, complément de l'ancrage...

Se centrer c'est revenir sur son axe, en son être divin intérieur, permettant ainsi de se sentir moins désorienté et perturbé par les événements qui nous entourent. C'est ne plus chercher à l'extérieur ce que nous avons à l'intérieur. Les réponses sont au fond de nous. Inutile de les attendre de l'extérieur. Être aligné, c'est aussi être indépendant, sûr de nos décisions, du chemin que l'on prend.

Être à l'intérieur de Soi c'est expérimenter le Un et l'extérieur c'est la Dualité le Deux.

On a en nous-même deux parties bien spécifiques une partie d'énergie féminine et une partie d'énergie masculine. Ces deux parties, nommées aussi yin et yang. C'est pour cela que certaines personnes ont une sensibilité qui pourrait nous faire poser des questions.

Comme souvent on doit rentrer dans une voie de garage, faire ceci ou cela comme le voudrait notre interlocuteur. Être ancré, centré, aligné, nous permet justement d'être soi.

Se centrer, c'est harmoniser le plus possible. Si l'une d'elles a une plus grande activité ou émet une plus grande énergie que l'autre, cela décentre.

Lorsque l'on n'est pas centré, on peut avoir l'impression d'être « à côté de ses pompes », d'être mal à l'aise.

N'essayez pas de vouloir changer les événements qui se présentent à vous.

Vous devez les accepter. L'univers a décidé pour nous. Autant se mettre en phase avec lui.

C'est un travail de chaque instant. Avec soi, avec les autres, avec les animaux, les végétaux, les minéraux.