

# **L'Ancrage Énergétique**

**Comment l'ancrage énergétique peut changer votre vie ?**



# Comment l'ancrage énergétique peut changer votre vie ?

- 1- Qui peut utiliser l'ancrage ?
- 2- Quelques précisions autour du mot ancrage
- 3- Les Avantages de l'ancrage énergétique
- 4- Savoir se centrer et s'ancrer
- 5- Mon aventure personnelle vis-à-vis de l'ancrage énergétique
- 6- Êtes-vous bien ancré(e) aujourd'hui ?
- 7- Pourquoi pratiquer l'ancrage ?
- 8- Quelles sont les étapes pour y arriver ?  
L'ancrage dans les gestes du quotidien  
L'ancrage par la visualisation mentale  
La pratique du centrage, parfait complément de l'ancrage
- 9- Si vous souhaitez dépasser les limites et explorer de nouveaux horizons  
Mantras  
Ancrage émotionnel et mental



## Comment l'ancrage énergétique peut changer votre vie

Je vais vous présenter une technique qui va entraîner une révolution dans votre vie !  
Cela vous tente ?



Au cours des différentes formations que j'anime, notamment lors des formations au magnétisme je fais parfois découvrir des exercices d'ancrage énergétiques aux stagiaires. Cette pratique est indispensable si vous voulez travailler dans le domaine énergétique. Elle est également très bénéfique à tous, quelque soit notre métier, et cela au quotidien.

Je vous propose donc cet ebook sur l'ancrage énergétique afin que vous puissiez mieux en appréhender les fondements et les bienfaits et que vous appreniez à pratiquer des exercices régulièrement.



## **1- Qui peut utiliser l'ancrage ?**

Il n'y a pas de contre-indication, l'ensemble des humains de cette planète peut l'utiliser !

Si vous ressentez un besoin d'apaisement alors que vous êtes en train de découvrir cet e-book, vous êtes sur la bonne voie ! Nous allons vous montrer comment y parvenir !

## **2- Quelques précisions autour du mot ancrage**

Tout d'abord, se sentir ancré, c'est **être en connexion**. C'est **être relié**. Et souvent, on l'illustre par le lien quasi charnel qui peut exister entre nous et la Terre. Mais c'est aussi faire attention à **l'instant présent** en y consacrant l'énergie de sa conscience.

On pourrait dire, d'une autre manière, que se sentir ancré, c'est une nouvelle façon de **sentir son corps**. On intègre l'idée que c'est une totalité physique que l'on accueille pleinement. Etre ancré, c'est accepter simplement ce qui se passe dans notre corps et notre âme. On arrête de juger et on apprend à aimer, tout simplement.

Se sentir relié ou être ancré à la terre nous aide à **prendre conscience des énergies** qui tournent autour de nous et à en bénéficier. Peut-être que des gens que vous connaissez vous disent que parfois, ils se sentent un peu déconnectés de la réalité. La raison est que leur corps énergétique n'est pas centré avec leur corps physique. Dans ce cas là, il vaut mieux attendre que tout rentre dans l'ordre et ne pas entreprendre des actions qui pourraient se révéler dangereuses, comme par exemple conduire en ville.

Si vous avez une pratique énergétique régulière, il est absolument essentiel que vous soyez en lien avec la Terre Mère avant même de commencer votre séance. Vous devez d'abord ressentir un ancrage profond car c'est celui-ci qui vous permettra de vous élever très haut.

En quelque sorte, l'ancrage est un **tremplin solide** sur lequel vous grimpez !

Nous avons constaté que trop de pratiquants semblent ne pas être pleinement dans leur incarnation, comme s'ils faisaient une différence entre eux-même et la réalité. Il faut toujours se recentrer et revenir à l'instant présent, dans **l'ici et le maintenant**. N'oubliez jamais que notre corps physique est la maison qui abrite notre être intérieur éternel et que c'est nous qui avons choisi de vivre dans le corps que nous possédons.





Petit conseil: **tentez de sortir vos pensées de votre tête** et déplacez-les dans un autre endroit de votre corps, les jambes ou le ventre, par exemple.

Quand vous êtes centré ou ancré, vous diffusez autour de vous une énergie bienfaisante, qui apporte de la joie aux autres.

Être relié à la terre, c'est se couper du monde des illusions. Notre cerveau nous joue souvent des tours mais justement, il est important de revenir à la matérialité terrestre.

Si vous pensez trop, c'est que vous donnez beaucoup d'importance à votre cerveau.

Si vous avez trop d'idées, c'est que vous donnez la priorité à votre tête.

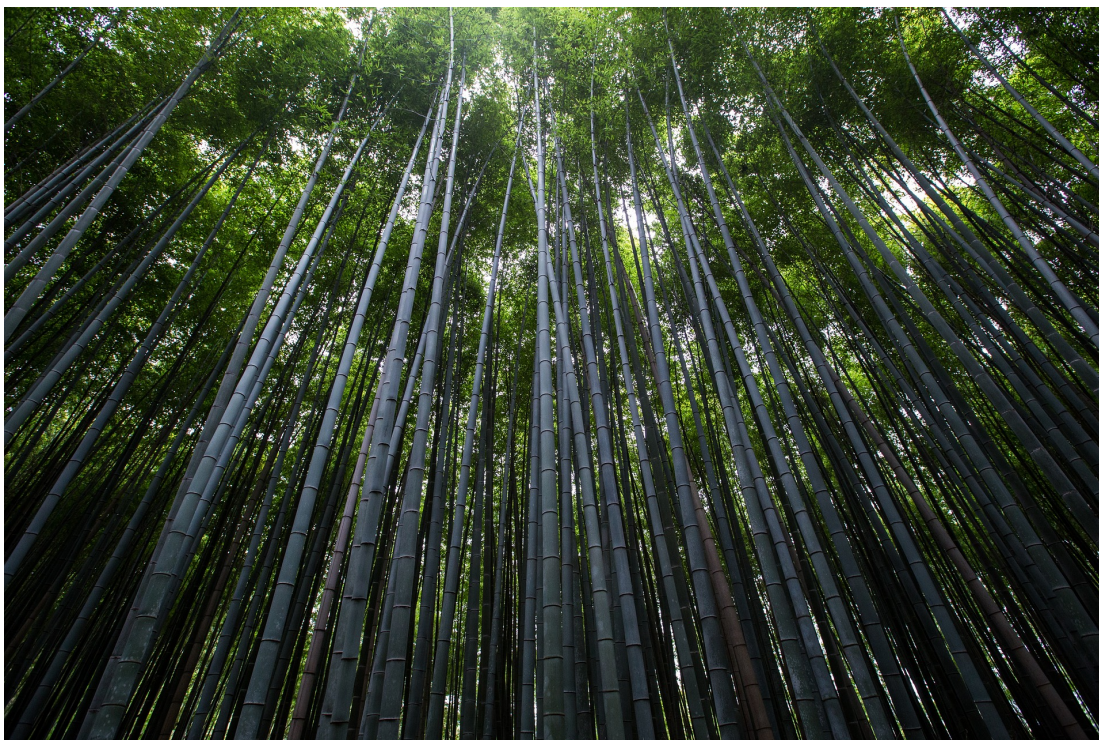
Faire cela va entraîner un ancrage moins profond et donc, une sérénité et une paix moins profondes.

Il est donc essentiel de travailler l'ancrage afin de profiter de tous ses bénéfices.

**« 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. »**

On trouve une **similitude entre l'action de s'ancrer et celle de s'enraciner**. Et si l'on garde la métaphore des racines de l'arbre, vous devez plonger vos racines dans la terre pour être parfaitement ancrée à elle. On utilise souvent le végétal et en particulier l'arbre, pour symboliser l'enracinement. Malgré les orages et les vents violents, il résiste et continue sa vie.





Nous souhaitons partager avec vous, maintenant, ce qu'être « enraciné » signifie vraiment:

- vous sentez pleinement votre corps vivre. Vous êtes à l'écoute de la moindre de ses sensations.
- vous vous sentez **dynamisé(e)** car votre énergie vitale circule librement.
- vous faites l'expérience du **lâcher-prise** et du retour à l'ici et maintenant.
- vous retrouvez le **plaisir de vivre** pleinement et redécouvrez votre sensualité et votre sensorialité. Les plaisirs intimes vous nourrissent profondément.
- vous développez une **attitude équilibrée** face à la matérialité : pour les finances, pour votre habitation, pour votre nourriture ou encore, pour la gestion concrète de votre vie.
- vous sentez que **l'énergie de la terre**, que l'on peut appeler énergie tellurique, vous ressentez lors ce que vous êtes connecté(e) à elle.

### **3- Les Avantages de l'ancrage énergétique**

Il y en a énormément, nous vous en présentons une petite... sélection !

1) **Revenir dans l'instant présent** en percevant la seule réalité qui existe au moment où vous en prenez conscience. Le passé n'existe plus et l'avenir n'est encore qu'une projection éventuelle ou fantasmée. Vous apprendrez rapidement que s'ancrer dans le moment présent, va nous permettre d'inventer un futur qui sera ce que vous souhaitez qu'il soit.



2) L'ancrage nous permet **d'accepter que tout n'est pas parfait**, en particulier notre corps. Mais il est important de reconnaître aussi tous les bienfaits et possibilités qu'il apporte à notre vie. Il faut presque le considérer comme notre temple intérieur. Avec un ancrage réussi, vous aurez la sensation d'être toujours au bon endroit, quelques soient les circonstances.

3) Un ancrage réussi et profond va engendrer un **changement à l'intérieur** de vous-même, en augmentant les **résonances énergétiques**. Vous savez que nous sommes baigné(e)s dans un océan de vibrations qui viennent de l'univers. Il faut s'habituer à les accueillir dès à présent.

4) Une autre indication d'un ancrage réussi est de **se sentir plus fort**. Les circonstances extérieures ont beaucoup moins d'impact sur nous. On constate aussi un changement positif intérieur en ce sens que l'on gagne en confiance et en sérénité.

5) S'ancrer quotidiennement doit devenir une habitude. Cela va entraîner une **hausse de votre niveau d'énergie** qui aura une grande influence sur la diminution de votre fatigue.

6) L'ancrage vous apporte un **sentiment de sécurité et de confiance**. Vous vous sentez plus solide et vous vivez une existence qui prend tout son sens.

Pour résumer, vivre l'ancrage énergétique, c'est être pleinement présent à son corps, à l'instant précis où l'on prend conscience de son existence. Il se peut que vous vous sentiez bien seul car peu d'habitants sur cette Terre s'inscrivent dans cette démarche.



#### **4- Savoir se centrer et s'ancrer**

Une question importante est de savoir si cette pratique nous permet de développer notre rayonnement intérieur ?

Savoir s'ancrer tout comme être centré sont des attitudes incontournables car elles nous aident à vivre dans l'instant présent, cet instant qui nous permet d'être en lien quasi organique avec soi et les autres.

Vous avez dû souvent constater que beaucoup de gens ne connaissent, finalement, pas leur présent. Ils sont soit englués dans le passé, soit espèrent dans le futur. L'attitude correcte, selon nous, est de favoriser quotidiennement l'ici et maintenant.

#### **Le complément de l'ancrage: être centré**

Connaissez-vous véritablement le **centrage**, cette attitude qui favorise notre axe intérieur en le reliant à notre être divin ?

Nous trouvons, dans cette expérience, les réponses à l'intérieur de nous sans avoir besoin de les chercher à l'extérieur.

Faire cette expérience est fondamental car elle nous ramène au Un, c'est-à-dire vers l'intérieur de ce que nous sommes. Aller vers l'extérieur nous fait connaître le Deux, qui est le principe de dualité.

Bien évidemment, nous connaissons la dualité intérieure à travers les parts féminines et masculines que nous possédons toutes et tous. Mais savoir se centrer permet une harmonie entre ces deux énergies qui augmente notre vitalité et notre spiritualité intérieure. On nomme ces deux énergies le **Ying et le Yang**. Aucune ne doit prendre le pouvoir sur l'autre mais au contraire, rester dans une forme d'égalité. Pour y arriver, il faut les aimer et les accepter pleinement.

Il est bon aussi d'expérimenter le **lâcher-prise**, c'est-à-dire de ne pas s'accrocher désespérément aux résultats et apprendre à ne pas vouloir contrôler ce qui est en dehors de notre pouvoir personnel.

Restons humbles, nous n'avons aucune idée de ce qu'est le plan divin !

On peut dire, sans mauvais jeu de mots, que lorsque l'on vit pleinement l'ancrage et le centrage, on est (ou... on naît !)



## 5- Mon aventure personnelle vis-à-vis de l'ancrage énergétique

Il y a de nombreuses années, maintenant, que j'ai découvert le principe de l'ancrage. Devenue énergétique, j'ai eu besoin de pratiquer et de le renforcer quotidiennement. Ma journée a une tournure très différente suivant que je suis centrée ou pas. Je le constate, concrètement, par rapport au nombre des clients qui fréquentent mon cabinet et aux **résultats obtenus** qui sont beaucoup plus rapides.

Par ailleurs, je suis beaucoup plus heureuse quand je suis pleinement ancrée. Une autre façon de constater une influence positive de l'ancrage énergétique est que je suis **sans stress et sans pensées négatives**.

Je me rends compte que j'éprouve de la difficulté à me concentrer lorsque je ne pratique pas les exercices. Cela s'explique aisément car je reste alors, beaucoup trop dans le mental.

Je ne peux donc que vous encourager à pratiquer des exercices d'ancrage régulièrement et même tous les jours.



## 6- Êtes-vous bien ancré(e) aujourd'hui ?

Si vous le pensez, voici quelques remarques qui peuvent vous conforter en ce sens:

- vous vous sentez en **bonne forme**, avec l'impression d'être **solide** à l'intérieur
- vous arrivez à **prendre du recul** face aux événements. Vous vous sentez aligné(e) et clair(e) dans vos choix
- la **sérénité et la paix** sont présentes dans votre vie et vous sentez que vous vous connaissez de mieux en mieux.
- **l'énergie déborde** et vous savez réagir rapidement face aux évènements

**Par contre, vous n'êtes pas ancré(e), si:**

- vous ne vous sentez pas très bien il est facile de vous déstabiliser.
- le monde qui vous entoure a pris le pouvoir sur vous.
- l'énergie semble bloqué(e) et ne circule pas bien en vous.
- vous maîtrisez mal votre temps et oubliez de faire des choses importantes
- éventuellement, vous souffrez de problème circulatoire dans les jambes

Une remarque que beaucoup se font, c'est qu'ils se sentent souvent flotter par rapport à leur vie réelle, un peu comme s'ils étaient à côté « de leurs chaussures » !

Il est vrai que le progrès technologique nous déconnecte de la réalité concrète. Nous passons des heures devant des écrans plutôt que de nous activer physiquement ou de nous donner la possibilité d'avoir des temps de recueillement importants.

Vivre dans les villes, aujourd'hui, nous coupe totalement de notre lien à la nature et à la terre. On s'aperçoit que recharger ses batteries, c'est-à-dire retrouver l'énergie vitale, devient compliqué.



Il ne faut jamais oublier qu'il ne faut pas repousser le corps ou l'esprit. Les deux sont nécessaires pour vivre sur cette terre. Oublier cette réalité, c'est faire vivre une opposition stérile entre l'énergie spirituelle et la matérialité. C'est une vision que l'on retrouve souvent en Occident et qui prouve une opposition entre réalité matérielle et spirituelle. La matière n'existe que parce qu'il y a eu une réalité spirituelle qui l'a précédée !

### 7- Pourquoi pratiquer l'ancrage ?

- on se sent plus **heureux**
- un **sentiment de sécurité** et de solidité fait jour en nous
- l'anxiété ou l'angoisse diminuent grandement
- l'**énergie** afflue en nous et l'on ressent moins de fatigue
- notre **centrage intérieur** augmente constamment
- les petits problèmes comme les pensées négatives, les maux de tête ou l'anxiété disparaissent
- vous ressentez beaucoup plus de sérénité dans l'instant présent, quelque soit le contexte
- vous arrivez à lâcher prise sur les événements qui vous contrarient
- vous êtes confiant dans l'avenir
- vous occupez la place que vous devez occuper sur cette Terre
- vous concrétisez beaucoup plus facilement vos rêves
- votre corps et votre âme sont beaucoup plus liés et vous vous sentez mieux
- vous acceptez ce qui vous arrive sans vous rebeller constamment

Pratiquer l'ancrage va renforcer votre enracinement et de ce fait, vous resterez solide et sûr de vous face aux événements qui pourraient vous faire tomber.

Vous allez augmenter votre sérénité et votre sentiment d'être là où il faut, quelque soit le lieu. Vous expérimenterez la différence entre une existence avec un ancrage puissant et une où celui-ci n'y est pas.

Le but est vraiment de vous aider à être dans le présent, pleinement centré et ancré. Pour y arriver, il faut enlever les vieilles blessures, les croyances limitantes et les poids qui vous enchaînent au passé. Vous irez, ainsi, vers ce que vous souhaitez vraiment vivre.



## 8- Quelles sont les étapes pour y arriver ?

Mon premier conseil est de pratiquer **tous les matins**. Avant de rentrer dans les détails, sachez qu'il est extrêmement bénéfique de faire des activités où le corps prend toute sa place, comme le sport par exemple.

### **L'ancrage dans les gestes du quotidien**

Donnez-vous quotidiennement un temps de recueillement, qu'on pourrait nommer méditation: marcher en conscience ou vivre des temps de calme et de silence.

Voyez vos amis, n'hésitez pas à sourire et à vous amuser.

Vivez l'amour pleinement !

Si vous le pouvez, essayer de pratiquer un art comme la danse, la peinture ou la musique. Une pratique corporelle comme le Yoga ou le Qi-Qong seront aussi très bénéfiques.

On peut aussi rajouter une pratique martiale comme le Tai-Chi Chuan.



Prenez soin de votre corps en effectuant des étirements musculaires doux, profitez de temps de relaxation et de séances de massage profond.



Manger sain et cuisinez toujours avec amour !

Favorisez le plus possible un contact profond avec la Nature. Randonnez, jardinez, nager en rivière ou dans la mer, touchez les arbres et respirez à pleins poumons dans la forêt.



Petit conseil en passant: massez vos pieds sur le point R1, nommé « source jaillissante ».

Il se situe sur une ligne qui passe entre le deuxième et le troisième orteil et est localisé dans le premier tiers antérieur de la plante du pied, juste en-dessous de la bosse osseuse.

Favorisez la couleur rouge pour vos vêtements que vous portez, car c'est celle de votre Chakra-racine.

De même, si vous choisissez de porter une pierre, choisissez la de couleur rouge.



Les fleurs de Bach peuvent être d'une grande aide pour retrouver de la sérénité intérieure, comme Clematis pour l'ancrage, Cerato ou Wild Oat pour l'alignement. (Demandez conseil à un praticien en fleurs de Bach ou à la pharmacie ou parapharmacie).

Les huiles essentielles seront des alliées précieuses de votre ancrage. Le patchouli, par exemple, est excellent pour cela ainsi que le cèdre de l'atlas ! (Attention avec les huiles essentielles, demandez conseil à un spécialiste en pharmacie ou parapharmacie ou naturopathe ou un praticien formé sur les huiles essentielles).



**En résumé, il faut pratiquer des activités où votre corps est en lien profond avec la nature, car cela favorise l'ancrage.**

Si, à un moment de votre vie, vous sentez que votre sérénité diminue, partez en randonnée en forêt ou dans la campagne, visitez un jardin, faites de la musique ou simplement, laissez-vous aller au rire libérateur.

Plus vous mettrez votre conscience dans vos pieds, plus vous serez ancré(e). Vos jambes et vos pieds sont comme les racines de votre arbre intérieur.



### **L'ancrage par la visualisation mentale**

Si vous arrivez à pratiquer ce qui est décrit plus haut, c'est parfait et vous en ressentirez vite les bienfaits. Par contre, il y a des moments où cela est impossible. Par exemple si vous êtes dans un bureau au 20e étage d'une tour ou bien en déplacement dans une usine ou encore, en plein milieu d'un centre commercial. Je vous propose, alors, d'adopter la technique qu'on appelle la « méditation de l'arbre ». Essayez là et vous constaterez son efficacité.



Voici la description de cette puissante technique\* que vous pouvez pratiquer debout ou assis si c'est plus confortable. Le seul point impératif est que vos pieds restent bien à plat sur le sol, comme si il y avait un contact organique avec la Terre.

Pratiquez trois ou quatre **respirations abdominales** pour faire partir, si besoin, votre anxiété.

**Fermez vos yeux** et imaginez que **les racines se développent** sous vos pieds et pénètrent la Terre.

Voyez les racines qui s'enfoncent profondément à l'intérieur du sol. Vous pouvez aussi imaginer, si vous êtes assis(e) sur une chaise ou un fauteuil, que leurs pieds se transforment aussi en racine.

Ces racines vont grossir au fil de l'exercice. Et s'ancrent de plus en plus fortement dans la terre.



Maintenant, représentez vous l'énergie terrestre qui monte en vous à travers les racines, jusqu'en haut de votre crâne, à chaque fois que vous inspirez.

À chaque expiration, sentez comme les racines vont de plus en plus loin dans le centre de la terre.

Ensuite, imaginez que ces racines, qui partent de vous, prennent de plus en plus de place. Voyez comme elles vont englober, peu à peu la pièce ou le lieu où vous êtes, puis s'étendre à la région ou à la ville pour ensuite, recouvrir le pays tout entier.

Maintenant, c'est avec la Terre toute entière que vous êtes relié(e). Vous pouvez sentir que l'énergie terrestre remonte jusqu'en vous, à travers vos pieds, dans votre cœur et votre ventre, et votre tête. Un sentiment de paix et de confiance profonde s'installent en vous.

Il s'agit ensuite, en étant parfaitement ancré dans le centre énergétique de la Terre, de déposer un souhait ou une demande à l'univers en lien avec ce que vous souhaitez voir se matérialiser dans votre existence.

Je vous donne un exemple: « je me sens pleinement en sécurité dans l'instant présent »

ou bien

« je me sens relié(e) avec la Terre Mère, ce qui me donne un sentiment de sécurité totale »

{\*Technique inspirée du livre : "[L'ancrage énergétique](#)" de Mary Laure Teysedre et [guerir-l-angoisse-et-la-depression.fr](#)} Voir le livre ici : [L'ancrage énergétique](#)



Si vous pratiquez quotidiennement, vous allez bénéficier d'avantages incroyables au bout d'une semaine, comme profiter de bienfaits énergétiques ou vivre une vraie sensation de plénitude.

Il est important de comprendre, comme toute technique, qu'il faut la pratiquer souvent pour la maîtriser. Cet outil psychologique est beaucoup plus qu'un simple outil de visualisation. Vous serez surpris des résultats !

**Je vous propose maintenant une variante à cette technique:**

Détendez-vous en inspirant profondément.

À l'expiration, prenez conscience de l'existence de votre cœur et imaginez que les racines vont se développer à partir de lui.

Ses racines traversent les différentes parties de votre corps et suivent vos jambes.

Lorsqu'elles atteignent vos pieds, imaginez que ces racines puissantes plongent dans la terre verticalement mais aussi en occupant tout l'espace autour de vous.

À l'inspiration, sentez monter l'énergie de la Terre.

Si vous faites tout cela correctement, vous sentirez l'énergie de la Terre remonter en vous.

À l'expiration, faites redescendre cette énergie vers la Terre, comme une immense respiration.

Représentez vous l'arbre comme une métaphore de ce que vous êtes et allez devenir, c'est-à-dire puissant et stable malgré les tempêtes et les désagréments de la vie



## L'ancrage Terre-ciel avec le Thymus :

Détendez-vous en inspirant profondément.

Imaginez une lumière blanche (ou un rayon de soleil) qui vient de la terre et qui passe par vos doigts, vos mains, vos bras, vos épaules et votre thymus. La lumière se croise au niveau du thymus pour redescendre au niveau opposé de votre corps en descendant le long des jambes, des pieds, et profondément dans la terre. (La lumière de la main droite redescend par la jambe gauche ; c'est une image bien sûr c'est tout votre corps qui se trouve emplit d'énergie).

Tout pendant que cette circulation se fait, imaginer le circuit dans l'autre sens. Des jambes jusqu'aux mains avec croisement au niveau du thymus.

Maintenant vous tirez l'énergie de votre chakras couronne (sur le dessus de ta tête) et elle passe à travers tout votre corps tout droit jusqu'à vos pieds, et profondément dans la terre. Puis vous imaginez le chemin inverse.

Cette exercice est parfait pour retrouve de l'énergie et s'ancrer chaque jour.

## L'exercice du ballon pour s'enraciner

C'est un exercice qui est très souvent pratiqué en Qi Gong ou dans d'autres disciplines.



Les deux pieds écartés

Les genoux légèrement pliés

Mettez vos deux mains au niveau du nombril, comme si vous teniez un ballon.

Tranquillement vous remontez au dessus du nombril.

Vous imaginez bien ce ballon, cette boule d'énergie qui vous apporte énergie et bien-être.

Puis vous montez au niveau du coeur (vous continuez à tenir le ballon !)

Vous remontez encore au niveau des yeux

N'oubliez pas de respirer calmement et tranquillement.

Vous tournez vos paumes vers l'extérieur et vous poussez le ballon.

Visualisez les racines de la terre.

Vous êtes bien ancré (e)

Maintenant vous avez un ballon dans chaque main de chaque côté de votre corps.

Les mains tournées vers le bas, vous sentez le ballon qui repose sur la terre. L'énergie de la terre circule en vous par les pieds et par les mains.



## **Voyons maintenant une autre technique qu'on appelle la visualisation de la couleur rouge.**

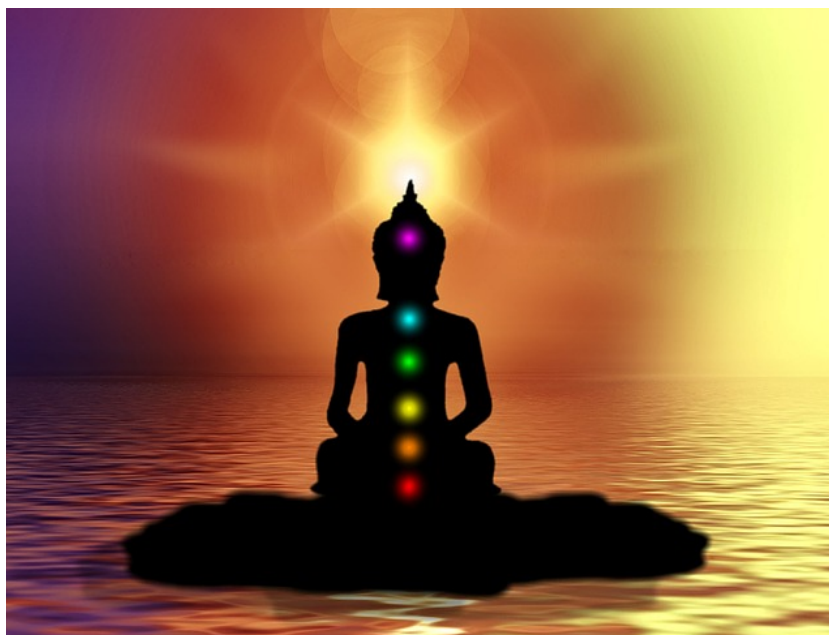
Ce chakra (centre énergétique très puissant) est extrêmement important car il est la base sur laquelle nous construisons notre vie. On le représente avec une couleur rouge et on le positionne sous le périnée, au niveau de notre entrejambe.

- 1) Respirez profondément pour commencer
- 2) Donnez de l'attention et portez votre conscience sur ce chakra. Laissez la couleur rouge apparaître. Je vous propose de juste observer cela.
- 3) Inspirez maintenant comme si la couleur rouge vous régénérât et vous donnait une grande énergie en l'absorbant.
- 4) Ensuite, expirez tranquillement en vous concentrant sur ce rouge qui vous a nourri.

Continuer cette pratique pendant cinq minutes environ

### **Variante de travail en lien avec le chakra racine**

- 1) Pendant que vous expirez, imaginez que les racines prolongent votre chakra jusqu'au centre de la terre
- 2) Sur l'inspiration, par contre, l'énergie rouge de Gaya arrive du centre de la Terre jusqu'à votre chakra racine, comme si elle remontait.
- 3) Laissez simplement vivre cette énergie qui nourrit profondément votre chakra racine



## La pratique du centrage, parfait complément de l'ancrage

Vous connaissez maintenant l'importance d'avoir un axe bien dessiné en nous, qui nous permet d'être solide en laissant peu de place aux perturbations extérieures.

Le centrage nous invite à ne plus nous tourner en permanence vers l'extérieur mais à vivifier ce que nous possédons à l'intérieur de nous. Vous ne savez probablement pas combien les richesses que vous possédez en vous sont grandes !

Vous avez, bien sûr, en vous, des énergies positives ou négatives. **Ne refusez rien, harmonisez plutôt l'ensemble.** Les contraires peuvent se réunir dans une sorte de danse naturelle si vous le souhaitez.

Il faut rechercher l'harmonie le plus souvent possible en réunissant le Ying et le Yang, soit le côté positif et négatif de l'énergie universelle. Les médecins qui pratiquent la thérapie chinoise nous apprennent que si une énergie a plus de force que l'autre, un décalage s'ensuit et une perturbation arrive. Tout, dans la Nature est une question d'équilibre. Quand vous sentez chancelant, c'est que vous avez probablement besoin de vous recentrer.

Je souhaite partager avec vous, maintenant, une technique puissante de centrage:

Tout d'abord, votre respiration doit venir de votre ventre.

1) Si vous le pouvez, commencez par vous allonger ou, au moins, trouvez un endroit confortable pour vous asseoir. Fermez les yeux et prenez trois grandes inspirations en gonflant le ventre. Pour expirer l'air, pensez simplement à contracter vos abdominaux, donc votre ventre.

2) Pensez à un chemin qui traverse un lieu naturel, que ce soit la mer, la campagne, une colline ou la haute montagne. Bref, un endroit que vous affectionnez particulièrement.

3) Marchez sans vous mettre de pression, en prenant tout le temps qu'il vous faut. Imaginez qu'au bout de cette route, vous apercevez un magnifique soleil. L'astre solaire est comme la représentation de votre lumière intérieure.

4) Portez votre attention sur ce soleil et rendez-vous compte que l'énergie qui émane de lui vous appartient. En quelque sorte, vous rayonnez à travers l'astre. Quelque soit ce qui arrive, il est là et vous montre que quoi que pensent les autres, vous êtes présent au monde et existez par vous-même.

5) Au bout d'un certain moment, un morceau de ce soleil va venir à la rencontre de votre plexus solaire. Il ne vous brûle pas, aucune douleur n'est ressentie et la chaleur est simplement douce et réconfortante.

6) Vous pouvez imaginer, maintenant, que sa lumière se diffuse partout dans votre corps. Vous pouvez aussi sentir que sa douce chaleur passe dans votre tête, dans



vosre poitrine, dans votre ventre pour venir irriguer l'ensemble de votre corps physique.

Maintenant vous pouvez aussi sentir qu'elle est descendue jusqu'à l'extrémité de vos pieds.

7) A cet instant, les racines que vous avez imaginé sont, elles aussi, nourries par cette lumière et cette chaleur. N'oubliez pas que ces racines, qui sont liées à l'énergie de la Terre, renforcent votre stabilité et votre bien-être.

8) Vous regardez maintenant le soleil et en même temps, vous vous observez vous-même en train de rayonner. On peut dire que ce soleil occupe le centre de votre corps, logé au sein de votre plexus solaire.

9) Continuez à respirer en prenant trois grandes inspirations qui vont développer la conscience du centrage de votre corps.

10) Quand vous sentez que vous êtes prêt(e), vous ouvrez vos yeux très doucement avant de reprendre le cours de votre vie...

Je vous propose aussi, de temps en temps, de vous intéresser au dessin et au coloriage de mandalas. Pourquoi ? Parce que ce graphisme insiste particulièrement sur la notion de centre. Le mandala nous invite à placer notre conscience de l'extérieur vers l'intérieur. Il augmente fortement notre ancrage personnel

## 9- Si vous souhaitez dépasser les limites et explorer de nouveaux horizons

Je vous invite à pratiquer un **mantra**, chaque matin !

Posez vos 2 pieds sur le sol et prononcez trois fois au moins, 1 de ces 4 phrases:

« J'active mon ancrage et mon enracinement à la terre, ici et maintenant »

« Je mets à 100 % mon taux d'enracinement à la Terre »

« Je mets à 100 % mon taux d'ancrage à la Terre »

« Je suis parfaitement ancré(e) et plein (e) d'énergie »

« je suis en parfaite santé physique et mentale »

et toute phrase positive que vous pouvez trouver ou inventer vous-même.

Vous savez que la parole crée et que, en prononçant à haute voix une de ces phrases, vous allez la matérialiser dans votre réalité.

Petit conseil: notez sur un morceau de papier la phrase avec laquelle vous avez le plus d'affinités et collez-le à l'endroit où vous vous tenez régulièrement. Cela vous permettra de vous en imprégner souvent, comme par exemple, le coller à côté de sa brosse à dents ou aux toilettes !

## Parlons maintenant de l'ancrage mental et émotionnel.

Quand on parle d'ancrage, la plupart du temps, on parle d'ancrage énergétique et on fait référence à une bonne santé énergétique.

Mais il me semble important de parler ici d'autres aspects de l'ancrage.



Les exercices d'ancrage vus plus haut, permettent d'obtenir des bienfaits sur le plan physique mais aussi mental et émotionnel.

C'est pourquoi certains parlent aussi d'ancrage mental et émotionnel.

L'ancrage mental et émotionnel est en lien avec des peurs que nous avons ou bien des fragilités, des déchirures émotionnelles qui nous empêchent d'être pleinement dans la réalité. Plus nous sommes ancrés profondément, plus notre vie est épanouissante.

Nous possédons tous, malheureusement, des blessures et des blocages énergétiques à l'intérieur de nous. Souvent, elles nous empêchent de regarder pleinement ce que nous sommes et nous poussent à fuir des réalités. À ce moment-là, notre ancrage ne peut se développer au-delà des limites que nous avons fixé pour éviter la douleur. En quelque sorte, les parties douloureuses de nous-mêmes ne peuvent s'incarner ou, autrement dit, prendre corps dans nos vies. Elles restent tapies dans le subconscient, dans l'astral, ou encore dans le domaine de l'ombre car nous ne souhaitons pas les mettre en lumière. Nous souhaitons les bloquer pour ne pas avoir à les affronter.

On peut dire qu'être bien ancré passe aussi par un chemin de libération des vieilles blessures et des croyances limitantes afin de vivre pleinement l'ici et le maintenant.

Pour augmenter notre niveau d'ancrage, il est donc souhaitable d'abandonner les blocages et les fardeaux que nous entreposons à l'intérieur de nous. Cela passe par un travail sur soi. Les exercices d'ancrage peuvent y participer mais un travail complémentaire sur soi est parfois nécessaire.

C'est ainsi un cercle vertueux qui se met en place. Travailler à la fois sur le corps et l'esprit reste la seule façon de s'épanouir pleinement, pour s'ancrer véritablement, en développant des racines de plus en plus fortes et puissantes, magnifiques et douces à la fois.

J'espère vous avoir apporté des éléments sur l'ancrage énergétique qui vous permettront de pratiquer régulièrement et de contribuer à votre épanouissement.

Cet Ebook vous est offert par  
Anne GUIL  
[www.detente-energie.fr](http://www.detente-energie.fr)  
<https://formation-detente-energie.fr>

« Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre. »

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle »



L'Ancrage Énergétique – Anne GUIL- Formatrice en pratiques énergétiques  
©Dé détente Energie - Tous droits de reproduction réservés.