

LUMIERE SUR...

Barbara Médium – www.barbaramedium-channeling.com

Newsletter mensuelle

Novembre 2024

L'ancrage



L'ancrage, c'est la base ! C'est un exercice très important si vous voulez mettre en action vos projets, vous sentir plus présent dans votre corps et dans votre vie, et vivre dans le moment présent.

L'ancrage consiste à se connecter consciemment à la Terre. En s'ancrant, ou «s'enracinant», nous pouvons puiser l'énergie que la Terre nous offre et être plus rempli, plus en phase avec soi-même. L'ancrage vous permet entre autres d'être plus présent dans votre corps et de vous sentir en sécurité.

On représente souvent l'ancrage par un arbre et ses racines. L'arbre est stable et fort s'il a de bonnes racines bien implantées sous terre, qui lui transmettent l'énergie dont il a besoin pour s'élever haut dans le ciel et la lumière et faire pousser ses branches et ses feuilles. De la même manière, nous avons besoin de nous « enraciner » dans la Terre, afin de devenir plus stable et plus fort, dans le but de croître mieux, de s'élever au plus haut et d'avancer en toute sécurité et stabilité.

C'est un concept qui paraît assez abstrait au début, mais les effets en sont on ne peut plus palpables !

Aujourd'hui, nous souffrons presque tous d'un manque d'ancrage car nous sommes constamment distraits par tout, et nous n'écoutons plus notre corps et ses besoins. Nous sommes aussi constamment mis en concurrence avec le reste du monde et jugés dans tous les sens, ce qui nous provoque plus de stress, et nous empêche de réaliser nos vrais désirs de peur d'échouer ou d'être jugés.

Vous manquez sûrement d'ancrage si :

- Vous êtes souvent fatigué ou stressé
- Vous souffrez de migraines
- Vous manquez de vitalité, d'énergie
- Vous vous sentez « déconnecté » de votre corps et des autres, vous êtes « dans la lune »
- Vous avez des idées mais n'arrivez pas à les concrétiser jusqu'au bout
- Vous avez peur du danger autour de vous
- Vous avez des problèmes de concentration
- Vous n'avez pas beaucoup confiance en vous

Les bienfaits de l'ancrage

En vous ancrant tous les jours, vous allez voir que :

- Vous vous sentirez plus en sécurité
- Vous aurez davantage confiance en vous
- Vous serez plus posé et beaucoup moins stressé
- Vous aurez des pensées plus positives
- Vous vous sentirez plus « connecté » avec les gens et avec la Nature
- Vous aurez beaucoup plus d'énergie tous les jours, vous serez en meilleure forme
- Vous aurez une meilleure clarté d'esprit, une meilleure concentration
- Vous vous sentirez mieux dans votre corps, plus « présent ». Vous serez plus à l'aise partout où vous irez, vous vous sentirez à votre place
- Vous mettrez à exécution vos projets de vie
- Vous accepterez et aimerez davantage votre vie telle qu'elle est, et commencerez à voir les merveilles qui vont entourer...

Ce ne sont que quelques bienfaits parmi bien d'autres. L'ancrage vous sera toujours bénéfique.

Voici quelques techniques pour s'ancrer

Je vous conseille de le pratiquer tous les jours, autant de fois que vous voudrez. En vous réveillant le matin, puis à chaque fois que vous sentirez une faiblesse survenir, ancrez-vous.

Visualisez des racines

Cela consiste à visualiser des racines qui partent de la plante des pieds et qui vont jusqu'au centre de la Terre.

Debout ou assis, les pieds plats au sol, faites le vide dans votre tête. Fermez les yeux, et visualisez votre pied droit. Imaginez que des racines sortent de ce pied droit et entrent dans la terre. Imaginez la couleur des racines et toutes leurs petites ou grandes extensions. Ce sont des racines solides. Imaginez que ces racines percent le sol, le tapis sur lequel vous êtes, le ciment, la terre... Elles creusent profondément dans la planète, en traversant toutes les différentes couches terrestres. Visualisez alors qu'elles arrivent au niveau du noyau terrestre, dans le magma de la Terre, qu'elles tournent autour du noyau en l'enveloppant, puis qu'elles se « connectent » à ce noyau, par exemple avec un « clic » symbolique. Votre pied droit est alors maintenant complètement enraciné dans le sol jusqu'au centre de la Terre.

Maintenant faites de même avec le pied gauche.

Une fois les deux pieds enracinés jusqu'au noyau, visualisez que vous puisez l'énergie du noyau de la Terre, et que cette énergie remonte à travers vos racines, jusqu'à vos pieds, et monte dans vos jambes, traversant ensuite tout votre corps et votre être. Sentez cette connexion à la Terre et sentez l'énergie de la Terre vous envahir complètement et vous nourrir.

Vous allez ressentir une certaine « lourdeur » dans vos pieds, comme si vos pieds pesaient des tonnes. C'est bon signe, c'est que ça marche ! Vous pouvez sentir également beaucoup de chaleur ou encore des picotements vous traverser.

Soyez prêt à recevoir l'énergie de la Mère Terre en vous. Accueillez cette énergie vitale que vous offre la Terre.

Concentrez-vous sur le premier chakra

Le premier chakra est le point énergétique situé entre vos cuisses (au niveau des parties génitales). Il est de couleur rouge, et favorise l'ancrage et la connexion avec la Terre. Il est d'ailleurs aussi appelé « chakra racine ».

Pour l'activer, posez-vous sereinement (allongé, assis ou debout), et visualisez la couleur rouge. Voyez le rouge partout autour de vous, puis imaginez cette couleur rouge vous pénétrer par ce chakra et envahir tout votre corps de rouge. Vous êtes rouge, et vous respirez rouge par ce chakra racine. Inspirez et expirez du rouge jusqu'à ce que vous visualisiez une couleur rouge brillante dans tout votre corps, signe de pureté.

Restez concentré sur le rouge aussi longtemps que possible.

Entourez-vous de rouge

En plus de l'exercice précédent avec le chakra racine rouge, vous pouvez aussi manger des plantes ou des fruits rouges, et porter des habits rouges, afin de renforcer votre visualisation. En effet les couleurs détiennent une vibration particulière et unique à chacune, donc en portant du rouge, ces vibrations feront effets sur vous sans même que vous le sachiez !

Visualisez la colonne de lumière

Il s'agit ici de s'aligner. C'est une ligne qui part de notre centre (chakra cœur) et qui nous connecte d'une part à la Terre et de l'autre au Ciel.

Pour cela, assis ou debout, visualisez un point central au niveau du coeur, à l'intérieur de vous. Visualisez ensuite une ligne qui part de ce point et qui descend jusqu'au centre de la Terre. Puis visualisez la ligne qui part de ce même point en vous, et qui cette fois-ci monte jusqu'au ciel. Ressentez cette connexion terre-ciel, cette ligne qui vous traverse et qui vous connecte à l'Univers entier. Sentez l'énergie tellurique et cosmique qui y passe.

Vous pouvez continuer l'exercice en visualisant aussi un « halo » qui vous entoure, comme si vous étiez dans une coque de lumière. Vous êtes en sécurité dans cette coque, connecté à la terre et au ciel.

Faites du sport en nature

Une bonne manière de s'ancrer est de pratiquer un exercice physique, et de préférence dans la nature. Les personnes qui pratiquent un sport régulier sont souvent beaucoup plus ancrées dans leur corps.

Marchez consciemment dans la nature

Si vous n'êtes pas très sportif, faites une marche lente dans la nature. En marchant, concentrez-vous sur vos pieds contre le sol. Marchez lentement, très lentement, et essayez de ressentir chaque millimètre que votre pied parcourt, chaque brindille qui se brise sous vous. Concentrez-vous sur chaque bruit que vous offre la nature.

Sentez l'énergie de la terre monter en vous à travers vos pieds. Piétinez sur place pour bien ressentir la terre. Sentez comme vos pieds sont lourds. Imaginez qu'ils pèsent une tonne chacun et qu'ils s'enfoncent complètement sous la terre.

Peut-on être trop ancré ?

Oui, c'est possible qu'une personne soit « trop ancrée », même si c'est plutôt rare car nous avons tous en général justement besoin d'ancrage. Une personne trop ancrée va avoir tendance à être très (trop) terre-à-terre, et aura probablement un égo surdimensionné et un excès de confiance de soi. Elle sera à l'opposé des chakras du haut donc aura du mal à se connecter aux dimensions spirituelles, et à avoir la foi.

Cependant, c'est très rare d'arriver à ce point là, donc ne vous inquiétez pas et faites les exercices à volonté !

Les pierres pour s'ancrer

Vous pouvez vous aider des pierres pour vous ancrer davantage. En lithothérapie, il existe des pierres qui favorisent la concentration et la connexion avec l'énergie de la Terre. Souvent ce sont les pierres noires, comme la tourmaline noire, l'hématite et l'obsidienne, ou les pierres rouges (pour solliciter le chakra racine) comme le jaspé rouge, le grenat, le shiva lingam, ou la cornaline. Il suffit de les porter soit en bijoux sur soi contre sa peau, soit dans vos poches ou vos mains pendant la journée et pendant vos exercices d'ancrage.

Les pierres « moki » sont aussi d'une grande aide pour l'ancrage. Celles-ci ne sont pas à porter plus de 15 min d'affilée car elles ont un pouvoir très puissant. Il y a d'ailleurs un sens à leur utilisation car elles sont polarisées. On en place une dans chaque main.

N'oubliez pas de décharger les pierres régulièrement et de les purifier.

Pour aller plus loin...

Si vous souhaitez en connaître davantage sur l'ancrage et apprendre d'autres façons de vous ancrer au quotidien, je vous conseille de vous intéresser au premier chakra, le chakra racine, qui est le symbole de l'ancrage.