

ANCRAGE ET CENTRAGE

2 EXERCICES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Se permettre d'être centré et ancré, permet à l'être humain d'être dans ce que l'on appelle : « Le ici et le maintenant. »

Pas toujours facile dans notre société actuelle. Nous sommes souvent en décalage....

On pense à ce que l'on à faire, à ce que l'on va faire demain ou plus tard. On planifie, on programme, on date, et que sais-je encore. Ou encore nous sommes tournés vers le passé en regrettant ce qui a été fait auparavant. C'était si bien avant ...

Bref le « ici et maintenant » n'a que peu, voire pas de place dans notre vie.

Dans le monde du développement personnel et du bien-être de nos civilisations, on prône le « ici et maintenant » mais sait-on vraiment l'utiliser ?

Est-on totalement présent pour nous et pour les autres aujourd'hui à l'instant présent ?

Pas demain, car demain c'est peut-être trop tard.

Qu'est-ce que l'on entend par « Être ancré » ?

C'est une notion qui est, pour beaucoup de monde, abstraite.

On voit bien ce que cela peut être, si l'on pense à comment s'accroche une ancre marine mais en même temps on est pas un bateau... on voit bien aussi ce que cela représente dans l'absolue : ne pas dériver...

Mais en pratique qu'est-ce cela peut donner ?

Certain dise qu'être ancré, c'est tout d'abord accepter son corps, physiquement, et s'aimer, se chérir, accepter totalement ses qualités et ses défauts. C'est en partie là que cela se complique.

On a toujours des choses que l'on n'aime pas en nous. On trouve toujours à redire.

Mais si on changeait notre point de vue ?

Quand j'ai étudié la kinésiologie (*celle que j'ai apprise en pratiquant la danse classique pendant de nombreuses années*) on nous parlait d'être à la fois relié au Ciel et à la Terre. Tous les deux, ensemble, harmonieusement.

Nous visualisions une colonne d'air, ou un bâton de lumière, qui partait du milieu du sommet du crâne pour aller dans le ciel pour donner ainsi de la légèreté et qui descendait dans le sol pour y puiser la force nécessaire pour avoir la puissance du mouvement.

Depuis les méthodes ont dû évoluer cela fait très longtemps que je ne pratique plus...mais j'ai toujours gardé cette image à l'esprit d'autant qu'à l'époque (20 ANS en arrière haha) la kinésiologie appliquée au mouvement était sans doute un peu révolutionnaire.

La représentation d'un arbre est aussi un beau symbole d'ancrage.

Ses racines sont dans le sol et sa ramure se balance avec élégance jouant avec le vent.

Malgré les tempêtes qu'il peut essayer il est toujours là, majestueux.

Quel bel exemple non ?

Alors à l'instar de cet arbre je vous propose des exercices dit d'ancrage.

Voici le premier exemple d'exercice d'ancrage.

Penser à respirer avec le ventre et prenez tout d'abord trois grandes respirations en gonflant le ventre à l'inspiration et en soufflant doucement à l'expiration en contractant le ventre pour faire sortir l'air complètement. Vous pouvez faire cet exercice assis ou debout genou déverrouillé, les yeux fermés. (*Attention si vous êtes debout*)

Une fois positionné(e)

Prenez une bonne inspiration, à l'expiration, imaginez que des racines partent de vos pieds, comme les racines d'un arbre.

Elles s'enfoncent dans le sol profondément et verticalement. Puis elles s'allongent de chaque côté de vous.

Quand vous êtes bien ancré, vous sentez vos pieds bien présents sur le sol et peut-être sentirez-vous l'énergie de la terre.

Je vous propose de faire une grande inspiration en faisant remonter l'énergie de la Terre en vous.

Puis expirer en faisant redescendre l'énergie dans la Terre.

(Recommencer X3 avec la musique)

Puis ouvrez les yeux doucement et reprenez normalement vos activités.

Vous pouvez le faire le matin en vous réveillant assis sur le bord du lit. Cela permet de commencer la journée en pleine conscience.

Le centrage, un bon complément à l'ancrage

Se centrer c'est revenir sur son axe, se rassembler, ce qui permettrait ainsi de se sentir moins désorienté et perturbé par les événements extérieurs qui nous entourent qui peuvent nous stresser.

C'est aussi ne plus chercher à l'extérieur ce que nous avons à l'intérieur. Puisque la solution est en nous. Tout vient de nous. Tout part de nous.

Nous avons en nous de formidables richesses insoupçonnées la plupart du temps. Nous avons toutes nos énergies aussi bien positives que négatives. Il est bien évident qu'il vaut mieux développer les énergies positives.

L'harmonie sera alors au rendez-vous. Il est dit que le plus appelle le plus et le moins appelle le moins.

Se centrer, c'est harmoniser le plus possible deux parties, appelées yin et yang, positif, négatif.

En médecine chinoise si l'une d'elles a une plus grande activité ou émet une plus grande énergie que l'autre, il y a décalage. Le centre n'est plus au centre ...

Comme je le dis souvent tout est une question d'équilibre.

Souvent quand on a l'impression d'être « à côté de ses pompes », c'est que l'on a besoin de se recentrer.

Je vous propose cet exercice de centrage :

(Penser à respirer avec le ventre)

Allongez-vous ou assez asseyez-vous confortablement en fermant les yeux. Prenez tout d'abord trois grandes respirations en gonflant le ventre à l'inspiration et en soufflant doucement à l'expiration en contractant le ventre pour faire sortir l'air complètement.

Une fois que vous avez fait ceci.

Visualisez un chemin dans la nature (mer, montagne, campagne ce qui vous plait le plus)

Marchez en prenant votre temps, au bout du chemin, vous voyez un magnifique soleil.

Le soleil représente votre intérieur et votre lumière.

Concentrez-vous sur le soleil, suivez-le, l'énergie qu'il émet est la vôtre.

Vous rayonnez à travers lui. Il est là pour vous, pour vous faire voir que vous existez par vous-même, et non pas au travers le regard des autres.

Une partie de ce soleil va se détacher et venir en vous au niveau de votre plexus, vous allez faire corps avec lui. Aucune crainte le soleil ne brûle pas, il émet simplement une douce chaleur bienveillante.

Sa chaleur rayonne de part en part dans votre corps. Vous pouvez voir les rayons se diffuser jusqu'au bout de vos mains.

La chaleur remonte sur vos épaules, votre cou, sur l'arrière de votre tête, passe sur votre visage, il l'illumine puis descend dans votre gorge, puis sur votre poitrine, et dans le dos, descend dans votre ventre, irradie l'ensemble de vos organes. Cette douce chaleur continue son chemin vers votre bassin, passe dans vos jambes et va jusqu'à vos pieds.

Cette chaleur vient nourrir vos racines. Celles qui vous permettent de prendre l'énergie de la terre pour vous permettre d'être solide et stable dans votre vie.

Visualisez l'ensemble de votre corps avec le soleil au niveau de votre plexus.

Regardez-le, regardez-vous, vous rayonnez, vous être centrer dans votre espace vital qu'est votre corps.

Puis prenez trois grandes est profondes respirations pour vous permettre de visualiser cette image de vous centrer sur votre corps.

Vous pouvez dès que vous êtes prêt(e) ouvrir vos yeux en douceur et reprendre vos activités normalement.

Retrouvez Pascalie sur AZenDream pour plus d'exercices et de conseils Zen.