

METHODES D'ENRACINEMENT



La plupart des gens vivent dans le haut du corps, dans leur tête ou même, dans certains cas, à l'extérieur de leur corps et ne se permettent pas de respirer jusqu'en bas de l'abdomen. Ces personnes ne sont pas entièrement présentes et sont « déracinées ».

L'enracinement est un acte concret qui amène la conscience à la connexion à la terre. Ceci nous aide à avoir les pieds bien à terre et nous aide à nous centrer en notre totalité, ce qui amène un équilibre entre le haut et le bas, entre le ciel et la terre. Plus nous élevons nos vibrations, plus nous devons être ancrés à la terre. Plus nous sommes enracinés, moins nous sommes déstabilisés dans la vie.

Sentir la plante de nos pieds sur la terre, marcher pieds nus dans la nature, jardiner, sont des gestes simples qui nous aident à prendre conscience de notre corps sur la terre.

Exercice

Cet exercice vous aidera à trouver votre centre et votre vérité, et calmera votre esprit.

Écartez les jambes de la largeur des épaules, pieds parallèles.

Pliez les genoux pour être en position solide. Tenez le cou dans le prolongement du dos qui reste bien droit.

Apportez votre conscience dans le bas du corps afin de sentir que vos jambes et vos pieds font bien partie de votre corps entier.

Imaginez des racines qui poussent profondément jusqu'au centre de la terre et sentez-vous bien ancré et supporté.

Respirez profondément jusqu'au fond de l'abdomen et relâchez complètement.

Exercice « posture du cheval »

Cet exercice est utilisé dans les arts martiaux, le temps nécessaire pour sentir s'éveiller votre hara (centre de l'ombilic).

En position debout, écartez les pieds de la largeur des épaules. Pliez légèrement les genoux et gardez-les écartés comme si vous étiez à califourchon sur un cheval.

Si vous maintenez cette posture quelque temps, vous sentirez que vos jambes

commencent à trembler ou vous éprouverez une sensation de brûlure dans vos jambes et aurez envie d'arrêter. L'éveil de cette énergie débloque les empreintes enfermées dans le centre de survie et dans le centre émotionnel.

Si vous parvenez à maintenir la posture malgré le tremblement, vous sentirez une vague d'énergie vous envahir.

Vous pouvez visualiser votre hara connecté au centre de la Terre. Visualisez vos jambes comme les deux côtés d'un triangle pointé vers le haut. Prolongez les lignes de force au-dessous de vos jambes, pour former un 2e triangle pointé vers le bas.

Exercice de la « corde d'enracinement »

La corde d'enracinement est une extension du circuit énergétique central du corps lui-même. Vous pouvez imaginer que votre corps est relié au corps lumineux de la Terre, par la corde d'enracinement.

A mesure que votre corps gagne en luminescence, le corps de la Terre fait de même. Voyez le centre de la Terre comme un coeur cristallin, doré, radieux, propageant une douce lueur rose. Nourrissez-vous à ce centre, comme l'enfant au sein de sa mère. Sentez cette clarté monter dans la corde d'enracinement et alimenter chaque molécule, chaque atome de votre corps.

Sentez la solidité et la sécurité de votre ancrage. Laissez votre corps s'abandonner à cette sensation.

Exercice « la conscience de Gaïa » d'Ashtar

Nous invitons la conscience de Gaïa à se manifester.

Par la plante des pieds, ressentez son énergie monter progressivement en vous. Sentez son énergie jusqu'au coeur, mais non jusqu'aux chakras supérieurs.

Reconnaissez maintenant l'énergie de Gaïa qui vient se joindre en conscience à cette rencontre. Ressentez son énergie amoureuse qui vibre au niveau du coeur, de la plante des pieds au coeur, une forme d'engourdissement qui se manifeste en vous.

Message de Gaïa :

Vous n'avez pas la capacité avec votre mental de comprendre l'ampleur de mon énergie et de notre lien. Je suis un aspect de vous et vous êtes un aspect de moi. C'est cet aspect de nous que nous sommes en train de guérir et d'élever dans sa fréquence amoureuse pour rejoindre le plan d'où nous sommes partis. Nous sommes descendus dans la matière ensemble et nous allons retourner dans les mondes lumineux ensemble. Vous et moi sommes liés. Il n'est pas le temps de la nostalgie, du drame, de la suractivité cérébrale pour éviter de sentir le corps.

Dès que vous vous connectez à votre corps, vous vous connectez à mon manteau, à ma matrice. Puisque mes éléments ont formé votre corps, je suis votre corps, vous êtes la Terre. Nous sommes unis, chers Etres.

Assumez, dans votre corps physique, votre présence Je Suis, votre présence universelle, pour créer des miracles.