



Mon Rituel d'Ancrage

Retrouver calme et clarté

Par Emeline – etreetbienetre.fr

Pourquoi s'ancrer est essentiel ?

L'ancrage est l'action de se reconnecter à la Terre et à son propre corps. C'est s'aligner entre l'énergie du Ciel et de la Terre, la base indispensable pour apaiser un mental trop bavard ou une fatigue émotionnelle. S'ancrer, c'est se faire un cadeau, c'est s'offrir un socle solide pour vivre sa journée avec sérénité.

À l'écoute de soi

Avant de commencer, accordez-vous un instant de pause. Fermez les yeux et tournez votre regard vers l'intérieur pour observer votre météo personnelle :

- Où sont mes pensées ? Sont-elles ici maintenant, ou éparpillées dans le passé ou le futur ?
- Où est ma respiration ? Est-elle haute et courte dans ma poitrine, ou descend-elle jusque dans mon ventre ?
- Quelles sont mes sensations physiques ? Est-ce que je sens mes pieds, ou ai-je l'impression de "flotter" au-dessus du sol ?

Comment utiliser vos réponses ?

- Si vous vous sentez dispersé(e) ou stressé(e) : Utilisez l'exercice qui suit comme une invitation à laisser votre trop-plein d'énergie redescendre naturellement vers la Terre pour vous apaiser. Ne cherchez pas à changer cela par la force : utilisez simplement ce constat comme un point de départ.
- Si vous vous sentez déjà détendu(e) et calme : C'est le moment idéal pour pratiquer ! L'exercice va venir sceller cet état de bien-être et renforcer votre socle intérieur. Vous consolidez vos fondations pour rester stable et aligné(e) tout au long de la journée

Le mouvement des racines

Ce voyage intérieur peut se vivre absolument partout, chez vous au calme, au bureau entre deux dossiers, ou même debout dans les transports en commun. Personne ne remarquera votre pratique, seul votre ressenti changera.

Mettez les pieds bien à plat, sans croiser les jambes et suivez les 3 étapes suivantes:

- l'enracinement
- l'échange
- la remontée de la sève

L'enracinement

Inspirez profondément par le nez.

À l'expiration, imaginez de puissantes racines qui partent de la plante de vos pieds. Elles s'enfoncent avec force et douceur dans le sol, cherchant la stabilité de la Terre (même à l'étage d'un immeuble ou dans un bus, visualisez-les traverser les structures pour rejoindre le sol naturel).

L'échange

À chaque inspiration, visualisez l'énergie nourricière du sol remonter le long de vos racines jusqu'à vos jambes.

À chaque expiration, laissez vos tensions et le trop-plein de pensées descendre dans la terre pour y être transformés.

La remontée de sève

Une fois que vous vous sentez stable, imaginez que ces racines remontent doucement pour venir se loger au cœur de vos cellules.

Elles ne disparaissent pas, elles se rétractent pour porter cette stabilité en vous. Vous n'êtes plus "attaché(e)" au sol, vous vous sentez à la fois parfaitement solide et incroyablement libre de vos mouvements.

Habiter son corps et revenir à soi

Une fois vos racines remontées, ne vous précipitez pas pour rouvrir les yeux ou bouger.

Prenez un dernier instant pour savourer cet état de présence.

Observez votre respiration : elle est devenue plus calme, plus profonde.

Remerciez votre corps pour ce moment de pause.

Dans mon cocon (Si vous êtes au calme)

Prenez le temps d'une transition douce.

Initiez un réveil musculaire : remuez les doigts et les orteils, faites de petits cercles avec vos poignets.

Prenez une grande inspiration, levez les bras vers le ciel et étirez-vous avec plaisir, comme après une sieste réparatrice.

Ouvrez les yeux doucement et laissez votre regard se poser sur un objet qui vous apaise pour revenir dans la matière.

Dans le mouvement (Bureau, transports, extérieur)

Ce retour se fait de manière discrète et intérieure.

Pressez légèrement vos talons contre le sol ou serrez brièvement vos mains l'une contre l'autre pour bien "sentir" votre corps physique.

Ouvrez les yeux (si vous les aviez fermés) et nommez mentalement trois couleurs que vous voyez autour de vous pour revenir instantanément dans le moment présent.

Prenez une inspiration plus tonique et expirez fermement : vous êtes prêt(e) à avancer, solide et serein(e).

Mes petits secrets

L'ancrage ne s'arrête pas à la pratique, il s'infuse dans votre quotidien.

Voici deux clés essentielles pour cultiver votre présence et faire rayonner votre énergie, jour après jour

L'hydratation, alliée de votre ancrage

Prenez le temps de boire un grand verre d'eau juste après ce rituel.

Pourquoi ? Parce que l'eau est le meilleur conducteur d'énergie. En vous hydratant, vous aidez votre corps physique à intégrer le changement vibratoire, à stabiliser votre ancrage dans la matière et à évacuer les tensions que vous avez "libérées" pendant l'exercice.

Considérez ce verre d'eau comme le point final qui scelle votre sérénité.

La répétition est votre force

N'attendez pas d'être au bord du débordement pour pratiquer.

L'ancrage est un muscle qui se renforce : plus vous le faites, plus votre corps saura retrouver cet état de calme instantanément.

N'hésitez pas à refaire ce rituel aussi souvent que nécessaire dans votre journée.

Votre sérénité est entre vos mains

N'attendez pas d'être au bord du débordement pour pratiquer.

Voyez ce rituel comme votre ancrage de poche, toujours disponible, où que vous soyez.

Plus vous l'utiliserez, plus votre corps saura retrouver cet état de calme instantanément

Continuons ce voyage ensemble...

Si ce rituel vous a fait du bien, sachez que ce n'est que le début.

Mon accompagnement est dédié à vous aider à retrouver votre équilibre et à écouter votre guidance intérieure.

Retrouvez d'autres ressources, articles et accompagnements sur : www.etreetbienetre.fr

Emeline