

Exercice d'accumulation des énergies par l'ancrage



Se recharger en énergie passe par de multiples biais.

De multiples possibilités...

Il y a certains exercices d'accumulations intéressants car ils permettent de mieux retrouver notre place dans une globalité d'homme entre terre et ciel, et ciel et terre, sans se retrouver déphaser.

EXERCICE D'ACCUMULATION DES ÉNERGIES PAR L'ANCRAGE :

Ainsi, se recharger par la terre, par le biais de l'ancrage travaille plusieurs aspects :

- renforcement de la circulation des énergies dans les pieds, les jambes de la terre vers le ciel (très souvent négligé par ceux qui sont proches de la spiritualité)
- renforcement de l'ancrage et du chakra racine
- renforcement de la capacité à transcender les énergies, donc à transmuter, en tant que travail naturel des énergies de la terre vers le ciel (comme l'on fait aussi du ciel vers la terre), rôle naturel de l'homme très souvent négligé par les pratiquants ésotériques qui font ciel-terre, plutôt que terre-ciel. Donc travail complet avec l'élément terre dans sa manifestation par vous-même.
- travail direct avec les énergies de l'environnement, par extension à la terre, au sens nourricier du terme

– renforcement, amélioration de certains chakras secondaires composant le racine très très très souvent négligé aussi, et qui participe à un bon ancrage

– c'est aussi un rappel que l'ancrage complet se fait dans les deux sens: les énergies du ciel qui redescendent vers la terre, mais pas que: les énergies de la terre qui remontent vers le ciel en transitant par vous

Comment agir :

L'exercice est simple, mais plus il est pratiqué, plus vous serez efficace.

A effectuer de préférence à heures fixes, et dans des lieux positifs en énergie (éviter les haut lieux énergétiques dès le départ, histoire d'esquiver des effets secondaires désagréables).

Il peut se faire aussi bien en marchant dehors, en pleine nature, qu'en condition de méditation chez vous.

Je présente par défaut la façon de l'effectuer chez vous, à vous d'adapter selon vos conditions.

Installez-vous vers l'Est, pieds bien plantés dans le sol à plat, assis, mains correctement posées sur les genoux.

Respirez, prenez le temps d'apaiser vos pensées, puis visualiser:

que les énergies de la terre (au sens global si vous êtes en appartement, au sens sous vos pieds si vous êtes au rez-de-chaussée ou dehors) montent depuis vos chakras secondaires sous les pieds (entre autre celui au niveau de la voûte plantaire) remontent en passant par vos chevilles, vos mollets, vos genoux, vos cuisses, nourrissant pas à pas comme une puissante vague d'énergie vos organes.

Faites transiter cette énergie par le chakra racine, qu'elle remonte ensuite par le biais des chakras (sacré, plexus, cœur, et si vous avez des soucis d'ancrages très important ne cherchez pas à aller plus loin, pour les autres jusqu'au coronal).

Quelle couleur visualiser ?

Tout dépend du lieu où vous vous trouvez, et donc des énergies que vous vampirisez de votre environnement (eh oui, c'est une forme de vampirisme) mais généralement: vert.

Qui se transforme en rouge à l'arrivée sur le chakra racine, puis orange, jaune, vert, bleu, indigo, blanc au fur et à mesure des chakras (un vrai sapin de Noël en gros, fruit de l'évolution et la transmutation de vos énergies).

Au fil du temps, ou en fonction de votre expérience et de votre précision des énergies, vous pourrez être plus précis dans l'énergie absorbée, distinguer les

différences de nature d'un sol, d'un lieu, et savoir effectuer cet exercice là où il vous sera le plus profitable en fonction de votre besoin.

Tout comme vous serez de plus en plus capable de travailler avec une notion plus globale : l'idée de Terre-Mère/ Gaïa, donc sans vous soucier du lieu où vous êtes, mais uniquement de votre besoin d'énergie pour vous reconnecter à quelque chose de plus profond.

N'oubliez pas de « relâcher » l'énergie à la fin, c'est comme l'accumulation des énergies par la respiration des éléments: on ne garde pas, on laisse partir.

Comment savoir si on arrive au bout de l'exercice :

Sensation de régénération, d'apaisement, de cocooning par les énergies de la terre, idée nourricière, et d'être à sa place.

Si vous n'y parvenez pas les premières fois, vous ne devez pas pour autant cesser celui-ci, c'est un exercice dont le résultat se construit dans le temps.