

L'ancrage : une excellente technique pour ceux qui pensent trop



Un exemple de centrage :

Le chemin de Lumière

Imaginez un chemin.

Au bout de celui-ci, imaginez le soleil, un soleil magnifique.

Symbole de votre Soleil Intérieur et de votre propre Lumière, car nous sommes tous Lumières. Souvent d'ailleurs on a même peur de notre propre Lumière.

Cette route avec le soleil, c'est notre chemin de vie.

Imaginez alors que vous marchez sur cette route en avançant vers le soleil et quand vous y arrivez c'est que vous êtes dans votre temple intérieur.

Vous pouvez aussi lors de cette méditation voir des sentiers ou d'autres chemins qui dévient du vôtre.

Focalisez vous alors sur le soleil, revenez sur votre route de lumière et continuez.

Exercices d'ancrage :

Mise en résonance du corps avec la force vitale du lieu où l'on vit.

Exercice n°1

Position : Debout, relaxé Jambes séparées en ligne avec les épaules.

Durée : 2 à 5 minutes.

Maintenez les bras étendus de chaque côté du corps au niveau des épaules.

Paume de la main gauche tournée vers le ciel.

Paume de la main droite tournée vers la terre.

Le courant magnétique de la main gauche passe vers le coeur, vers le plexus solaire en rechargeant le corps. Le surplus s'écoulant dans la main droite.

Effets :

Matin = dynamisant.

Soir = détente.

Références :

F. A. Petter, Feu de Reiki, p.50

Paula Horan, Reiki, Soigner, se soigner, p.63

exercice n°2 Se placer face à l'Est.

Se concentrer par les sens et l'imagination, percevoir la réalité du mouvement de la planète et par conséquent de votre corps.

A notre latitude la Belle Bleue tourne à une vitesse d'environ 800 Km/h.

Guide Ressource, juin, 1996, p.34

Pour être plus rapidement "présents" en soi-même,
ce qui amène au non vouloir guérir ou non agir.

Les moments où on perçoit un état difficile durant ou après un soin = un manque de centrage.

Auto-traitement de Reiki pour devenir « entier », unifié.

exercice d'ancrage N°3. Visualiser sur la respiration :

1) Sur l'expir, des racines qui sortent du chakra racine et s'enterrent jusqu'au centre de la terre, s'ancrant solidement.

2) Sur l'inspir, l'énergie Rouge de Gaya remonte dans les racines (comme par capillarité) jusqu'au 1er chakra.

Laisser l'énergie entrer, nourrir le chakra.

Méditation Centrage dans le coeur

Centrage avec les mains sur son cœur avant le traitement aide

à éviter que l'énergie du thérapeute se mélange avec celle du patient

et à ne ressentir aucune fatigue durant le traitement.

En travaillant sur la purification du canal du Shushumna

(le canal de lumière qui nous traverse de la tête au pied)

et en activant l'énergie avec le Ciel et la Terre, on amplifie son centrage au niveau du Coeur.

Dessiner et colorier des mandalas

Technique de re-centrage permettant de retrouver l'équilibre

et de se concentrer en ramenant au CENTRE son attention dirigée très souvent vers l'extérieur.

Techniques d'enracinement

Reiki Niveau I :

- Exercice de l'Étoile.

- Les mains au niveau du Tandien (Hara) :

Assis par terre dans une position confortable ou sur une chaise, les 2 pieds parallèles.

Placer les 2 mains sur ce point d'énergie (3 doigts en dessous du nombril) pendant au moins 10 minutes, tout en respirant profondément à partir du ventre.

Se relier à son être intérieur et sentir l'énergie s'élever de la Terre et atteindre son hara.

Si possible en plein air.

Reiki Niveau II:

1) Imaginez le symbole du pouvoir (CKR) dans les chakras des pieds (dans les voûtes plantaires des pieds).

2) Lorsqu'on le sent, l'imaginer ensuite dans son tandien (5 cm sous le nombril).

3) Dès qu'on peut le sentir dans son tandien, l'imaginer dans les chakras des mains (au centre des paumes des mains).

Bioénergie :

Plus on se sent en contact avec le sol et mieux on est planté, plus on peut supporter de charge et mieux on peut assumer ses émotions

En bioénergétique enracciner quelqu'un signifie le ramener sur la terre ferme. Être bien enracciné est l'opposé d'être "fixé". Il y a plusieurs exercices expliqués dans le livre de A. Lowen concernant l'enracinement.

Un exercice pour amener les jambes à vibrer:

Couché sur le dos sur un lit, tendre les jambes en l'air. Si les chevilles sont fléchies et les talons tirés vers le haut, la tension qui agit sur les muscles postérieurs des jambes suffit en général à les faire vibrer.

Simple à exécuter. Outre pour libérer la tension, faire vibrer le corps à une autre fonction importante. Cela permet de faire l'expérience des mouvements involontaires du corps, et de les apprécier. Ils constituent une expression de sa vie, de sa force vibrante. Si l'on a peur, parce qu'on a l'impression qu'on devrait se contrôler parfaitement et tout le temps, on perdra sa spontanéité et on finira par être rigidement lié, un

automate.

Il y a aussi Barbara Brennan, Le Pouvoir bénéfiques des mains :

Vibrations favorisant la connexion à la terre.

- Manger
- Activités physiques = pour faire circuler l'énergie
- Marcher, s'arrêter, pour toucher aux arbres et s'imprégner de leurs odeurs.
- Jardinage
- Serrer un arbre dans ses bras.
- S'asseoir à ses pieds le dos appuyé sur son tronc.

Visualisations Visualiser des racines d'un arbre qui descendent profondément dans la terre

Visualisation d'ancrage: puiser les énergies de l'univers.

Se relier aux forces telluriques en visualisant d'avoir des racines dans la terre, d'aspirer l'énergie de la terre par les racines, de la faire circuler dans tout le corps.

Puis se relier aux forces célestes au-dessus de ta tête, pur faisceau de lumière blanche qui part du ciel, pénètre en soi par le chakra couronne, la faire circuler dans ses veines.

Pierres: Obsidienne ou hématite

Joindre les pouces aux auriculaires: ancre le courant énergétique bien que brusquement.

Remèdes de fleurs du Dr Bach:

Clématite (Clematis) : rêverie, préférer vivre dans l'esprit manquer de vitalité, pour aider à vivre dans le présent.

Fleur de Marronnier blanc (White Chestnut) : L'esprit encombré par un bavardage mental trop actif et épuisant, obsessions

Massages des pieds Point d'acupressure

R 1 "Source Jaillissante" - Yongchuan - pour garder les pieds sur terre: Sur une ligne passant par l'espace entre 2ème et 3ème orteil, dans le 1/3 antérieur de la plante du pied. En bas du)(que font les bosses des os).

Porter attention à son chakra racine dans l'auto-traitement de Reiki

et partir de lui dans l'harmonisation des chakras.

Ancrage à la terre Avant, pendant et après une initiation Reiki, S'ancrer au début de chacun des auto-traitements Pour tous ceux qui font un travail sur ou avec l'énergie.

Comme dans la maison, l'utilisation d'une prise de terre n'est pas seulement d'une évidence élémentaire, sécurité oblige; l'ancrage a les mêmes fonctions pour l'être humain.

Qu'on soit maître ou élève, professionnel ou amateur nous avons tous besoin de faire des exercices d'ancrage très souvent pour ne pas se sentir mal dans sa peau, disjoncter ou partir dans tous les sens...

Ils sont nombreux, faciles et efficaces. (Marie-France)

Exercice de Christophe Mistral:

Il consiste à concentrer l'énergie et l'attention dans une zone du corps, puis de la déplacer.

Il ne s'agit pas d'un exercice de visualisation, même si l'on peut débuter avec une image mentale, on doit surtout sentir physiquement cette concentration dans la partie du corps.

Au début on fait cela de manière statique, puis on continue par déplacer cette zone dans le corps, au gré de la volonté. Un aide précieuse consiste à placer les deux paumes au-dessus de la zone, et d'aider son déplacement par un déplacement des mains. Cette astuce permet de passer d'une image mentale, à une sensation physique de la concentration d'énergie dans le corps.

Lorsqu'on est à l'aise, il est très intéressant de poursuivre cet exercice mais en sortant cette concentration d'énergie du corps d'abord, près de soi, puis plus loin. On peut par exemple déplacer cette énergie dans la terre (un peu comme l'exercice de Jean-Marc), mais on peut aussi fait sortir cette énergie au-dessus de soi, à un mètre environ, de la faire sortir là des mains, et bien sûr le la faire revenir....

Un exercice vraiment intéressant est de le faire cela en forêt. On s'habille de manière confortable, on fait le vide dans sa tête, puis on commence en formant cette concentration d'énergie dans son cœur, lorsque la sensation est bien là, on fait descendre dans le bas ventre, puis le pied, le bas ventre, un bras, un autre bras, puis l'on redescend dans le ventre, les pied et on sort par les pieds, puis on remonte, on ressort par la tête, on projette cette énergie à l'extérieur, vers un arbre, puis on revient dans son corps, etc.... On peut

aussi essayer de faire passer cette énergie dans les pierres, dans le végétal, et de la projeter loin au dessus de soi. Si on fait tout cela en guidant ces énergies par les paumes, cela donne une sorte de chorégraphie très sympathique, et libératrice et très revitalisante.

Un autre exercice de Christophe Mistral:

C'est un exercice que l'on peut faire partout. Il consiste à se relier d'abord mentalement à la terre, à prendre conscience de la sphère sur laquelle nous sommes, et de dépasser par cette conscience les limites des 4 murs qui nous entourent. Puis, de la même manière, on prend conscience du ciel, et des étoiles, bien loin au dessus de nous. Dans cet exercice, on sent habituellement à la fois un sentiment d'espace, de grandeur du monde, mais aussi un sentiment d'être une goutte d'eau dans un grand océan... (et cela casse un peu notre ego).

Faire cet exercice lorsqu'on étouffe dans une pièce un peu trop petite, aussi en montagne, dans les alpes. Et là lorsqu'on est devant l'immensité du massif des alpes avec ces panoramas grandioses, ces massifs imposants. Ce cadre est extraordinaire, il facilite grandement cette prise de conscience, - que nous sommes bien peu de choses - .

Exercice de Jean-Marc 2 ou 3 fois par semaine (mais ça serait mieux tous les jours !)

Debout les genoux légèrement fléchis, les deux mains sur le hara, je me concentre sur l'énergie sous mes mains donc au 2° chakra.

Commencer par le yin, jambe droite et devant du corps, puis le yang :

Je déplace cette énergie qui va au 1° chakra puis dans la hanche droite et descend ensuite dans la jambe droite par le devant. Je ressens bien cette énergie tout le long de son déplacement.

Arrivée au pied elle passe par le point sous le pied à deux doigts des orteils ("source bouillonnante" point N°1 du méridien du Rein) et descend dans la terre pour se régénérer et revenir sous le pied gauche pour remonter la jambe gauche par le devant puis la hanche gauche et revenir au hara sous les mains

Je fais parcourir ce trajet (en forme de triangle) à l'énergie trois fois de suite.

Ensuite l'énergie qui est revenue au hara descend la colonne vertébrale et passe dans la fesse gauche, descend la jambe gauche par l'arrière sort par le talon pour se régénérer dans la terre et revient par le talon droit pour remonter la jambe droite par l'arrière et revenir sous les mains.

Là aussi je lui fais faire trois fois ce parcours.

Tous travaux dans un jardin (bêchage, piochage ...) sont aussi excellent.

L'idéal étant de fouler l'herbe pieds nus au petit matin lorsqu'elle est encore mouillée de rosée ...

Un footing en campagne ou une simple promenade dans les bois (plus romantique genre " Mignonne allons voir si la rose ce matin est éclos") sont aussi recommandés.

Un exercice de Thierry : De temps en temps qui est simple et efficace

Écarter les bras sur le côté en inspirant, visualiser que l'on touche l'extrémité de l'univers avec les majeurs, continuer à monter vers le sommet de la tête.

Puis en même temps que les mains descendent devant le corps imaginer que cette énergie descend jusque dans les pieds puis va dans la terre et recommencer.

Cet exercice est connu dans les milieux Reiki et traditionnellement fait partie d'un groupe de 5 mouvements qui sont fait en Chine pour sentir le Qi (chi) l'énergie vitale.

Autre chose tout aussi simple

Tous les soirs se laver à l'eau chaude puis froide et se masser les pieds et la plante des pieds, laquelle contient de nombreux points d'acu en particulier ceux du rein (source bouillonnante), de la rate, du foie, de l'estomac et de la vessie. Puis huiler avec de l'huile d'amande douce, très efficace.

En Chine un maître Chan qui nous a donné quelques indications, conseillait de se concentrer sur le 1 rein au milieu de la plante du pied, surtout quand on avait des problèmes énergétiques, à méditer ;-)

Enfin le froid est yin mais a des effets yang, ce n'est pas forcément à recommander à tout le monde, mais une douche écossaise ou un bon bain froid est très efficace pour bien dormir et se recentrer.

Enfin si l'on ouvre vers le haut, cela se répercute vers le bas. Cela me rappelle une légende japonaise, dans laquelle il y a un dieu brutal du nom de kojim on dit qu'un disciple du bouddha voulait construire un monastère qui toute les nuits était détruit, déterminé à comprendre il le prit sur le fait et rencontra cette créature d'aspect démoniaque, la questionnant il apprit d'elle qu'elle était en fait le frère du bouddha et apportait les obstacles nécessaires à tout développement.

Je m'éloigne du sujet mais l'idée de base est que si l'on ouvre vers le haut cela va ouvrir vers le bas (cf.

Table d'émeraude) et que cela nécessitera de stabiliser vers le bas, les deux sont dans une étroite interdépendance.

La marche d'enracinement du zen "kinhin" :

Stimule le point 1 rate qui est à l'angle du gros orteil.

La position des mains est comme dans les salutations taoïstes, positionné ici sur l'estomac 12VC, on appuie fortement à l'expiration sur la jambe tendue.

Le mieux est d'apprendre avec un moine zen. C'est difficile d'être précis en l'écrivant.

Méthode de Papi Placez vous debout, les jambes légèrement écartées.

Sentez vos pieds bien posés sur cette terre qui nous a vu naître.

Placez vos deux mains sur votre cœur (quatrième chakras), prenez une grande respiration, (lente et profonde) en remplissant bien le bas de votre ventre (chakra sacré) jusqu'à votre plexus solaire, puis expirer lentement (jusqu'à ce que vos poumons soit complètement vidé) répétez cet exercice de respiration trois fois.

Pour faciliter votre ancrage, je vous suggère de répéter cette invocation :

« Je sens descendre le long de ma colonne et de sous mes pieds, de longues racines, ces racines s'enracinent profondément dans la terre, pour y puiser l'énergie tellurique.

Je demande amour lumière et énergie.

Je demande le meilleur.

Je sens monter de mon plexus solaire, une longue tige, qui s'élève dans la voûte des cieux, pour y puiser aussi l'énergie christique.

L'énergie tellurique et l'énergie christique se mélangent et retombe sur moi comme une pluie de lumière, une lumière blanche, une lumière douce qui m'enveloppe, me protège et me purifie.

Je demande d'être un canal, le plus pur possible.

Je suis amour, je suis lumière, je suis énergie.

Je demande le meilleur pour moi.

Qu'il soit fait, selon la volonté de l'univers ! »

(Cette invocation, va vous sembler une bien longue prière, mais avec le temps, vous verrez, elle s'ancre bien dans notre mémoire et c'est un bon moyen pour s'ancrer à chaque jour ou le plus souvent possible.)

S'en abstenir, si on consomme des boissons alcooliques

De Jean-Marc : le souffle créateur

En voici un autre qui participera aussi à l'ancrage puisque permet de travailler sur le premier chakra.

Il s'agit d'un exercice de respiration que l'on peut faire en visualisant une couleur Rouge : Inspirer lentement et profondément dans le ventre par le nez.

Retenir son souffle et pendant ce temps contracter aussi fort que possible le sphincter 7 fois.

Puis relâcher et expirer par la bouche

Ceci est à faire 11 fois successivement en se concentrant sur son premier chakra

Il existe ainsi un exercice de respiration par chakra pratiquée dans le chamanisme.

Il y a dans un premier temps la méditation au cours de laquelle tu te visualise te transformant en arbre, prenant racine dans la terre. Tu ne fais qu'un avec la nature et tout ça. C'est pas facile au début...

Ensuite, tu peux travailler sur ton premier chakra (c'est lui pose pb) en te visualisant en rouge au cours d'une méditation.

Enfin, ne pas hésiter à se rapprocher de la nature, rétablir un vrai contact d'amour avec la terre qui est notre mère. Prêter attention à la nature. Se rouler dans l'herbe par exemple et lui "faire un câlin" =)