



Différentes techniques d'ancrages

Description

Bonjour à toutes et tous. Voici un article sur les différentes techniques d'ancrages :



La technique de visualisation :

Cette technique consiste à imaginer que vous êtes un arbre avec des racines profondément ancrées dans le sol. Visualisez vos racines qui descendent profondément dans la terre et puisent de l'énergie de la terre. Cette technique peut être réalisée assis ou debout et peut aider à se sentir plus enraciné.

La technique de respiration :

Prenez quelques instants pour vous concentrer sur votre respiration. Respirez profondément et imaginez que l'air entre dans votre corps par le haut de votre tête et descend dans votre abdomen. À chaque expiration, imaginez que l'air sort de votre corps par la plante de vos pieds. Cela peut aider à se sentir plus connecté à la terre et à se calmer.



La technique de marche consciente :

Lorsque vous marchez, concentrez-vous sur chaque pas que vous faites. Sentez vos pieds toucher le sol et l'énergie qui monte de la terre à travers vos pieds. Essayez de marcher lentement et en toute conscience, en ressentant chaque sensation de votre corps.

La technique de la gratitude :

Concentrez-vous sur les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Prenez quelques instants pour énumérer les choses positives dans votre vie. Cela peut vous aider à vous sentir plus ancré et à vous rappeler que vous êtes connecté à quelque chose de plus grand que vous.

La technique de l'auto-massage :

Prenez quelques instants pour vous masser les pieds, les mains et les bras. Cela peut aider à se connecter avec votre corps et à se sentir plus enraciné dans le moment présent.

Une technique que je vous propose lors de la formation Ecoute Holistique Sensitive.

- Avant n'importe quel travail énergétique.
- Il faut toujours s'ancrer.
- Ancrage :
 - Cœur ? Terre ? Cœur ? Source ? Cœur

Protocole de l'ancrage :



- Fermer les yeux.
- Mettre la main maîtresse sur le cœur et l'autre par-dessus.
- Attendre que la main maîtresse chauffe.
- Quand elle est chaude, descendre la main non maîtresse sous le nombril et attendre qu'elle chauffe.
- Lorsque chaque main est chaude, faire descendre la chaleur ressentie, la lumière, au niveau du cœur vers la main sous le nombril, puis continuer à faire descendre la chaleur dans tout le corps, membre par membre. (bassin, fesses, cuisses, genoux, tibias/mollets, chevilles, haut des pieds, plante des pieds)
- Puis imaginer un faisceau lumineux flamboyant descendre du pubis en même temps que nos racines se créent sous nos plantes de pieds pour aller jusqu'au centre de filtration de Gaïa notre mère terre. (le centre de la terre).
- On peut visualiser des immenses cristaux.
- Remercier Gaïa notre mère terre de nous accueillir en son sein.
- Visualiser et ressentir instantanément sa lumière blanche monter dans nos racines jusqu'à nos plantes de pieds et remonter dans notre corps jusqu'à notre cœur.
- Notre cœur s'expande
- De la (du cœur), la lumière blanche de Gaïa continue de monter par notre chakra de la gorge, du troisième œil et jusqu'à notre chakra coronale.
- Traversant le ciel, les nuages, les étoiles, les galaxies.
- Allant jusqu'à notre Source (l'endroit d'où l'on vient), en son sein.
- Je demande à me connecter à ma source divine et instantanément ma source me renvoie un faisceau lumineux doré qui redescend, en traversant les galaxies, les étoiles, les nuages puis en passant par mon chakra coronal, mon troisième œil, ma gorge, mes poumons et mon cœur ou il fusionne avec la lumière de Gaïa.
- Quand vous êtes prêts, vous pouvez ouvrir les yeux.

La vidéo date un peu mais elle a le mérite d'exister ?

Categorie



1. Bioénergie

Tags

1. ancrage
2. techniques

date créée

29 mars 2023

Auteur

denis

Energie Denis Sanchez