

S'ancrer et recevoir l'énergie de la terre

Que signifie s'ancrer avec la terre?

Pourquoi est-ce important?

L'énergie qui vient de la terre s'appelle "énergie tellurique". S'ancrer signifie que nous connectons, nous enracinons notre énergie avec celle de la terre. La connaissance et la pratique d'ancrage sont essentielles pour tout le monde. Lorsqu'on est ancré avec la terre on peut accéder à nos ressources intérieures d'une manière plus efficace et sans effort. Cela permet à notre énergie de circuler en douceur et ce processus aide notre corps à pouvoir se guérir et vivre un bien-être. L'énergie de la terre nous offre aussi des informations sur ce que c'est que d'être un humain à ce moment, et sur ce qui est nécessaire pour être le meilleur humain possible.

Avouons-le, la nature nous a destiné à être ancrés naturellement. Mettre nos pieds nus sur la terre, les pierres, dans l'herbe, sur le sable et l'eau de la plage nous permet de connecter avec des électrons chargés de la polarité négative. Les circuits électriques oscillants de la Terre sont alors disponibles, entrent en contact avec les nôtres et cette connexion stabilise l'environnement bio-électrique de notre corps. Ce champs électromagnétique est faible, mais suffisant pour créer un environnement bénéfique pour nous, et qui, par surcroît, encourage le fonctionnement normal des systèmes de notre corps.

Si nous pouvons sortir pieds nus sur l'herbe pendant 15 à 30 minutes chaque jour, on s'imprègne de ces électrons et notre corps en profite grandement. En d'autres termes, la polarité positive de nos pieds se connecte à la polarité négative de la terre, et voilà... nous sommes connectés.

Malheureusement, la plupart d'entre nous ne passons pas notre journée avec les pieds nus sur la terre. Faire cela sur une base

continue est idéal, mais pas facilement réalisable dans notre société moderne. Nous portons des chaussures qui sont fabriquées de matériaux synthétiques, ce qui empêche la connection. Porter des chaussures avec des semelles en cuir naturel, peut aider ce processus.

Dans son livret intitulé **Energy Hygiene e-guide**, Dre Christine Shaffner explique les avantages de s'ancrer avec la terre:

“S'ancrer neutralise les radicaux libres générés par l'inflammation, l'infection, les dommages cellulaires, les traumatismes, le stress et notre environnement toxique. Une surabondance de radicaux libres sont responsables de certaines de nos maladies chroniques les plus menaçantes comme le cancer, les maladies cardiovasculaires, le diabète, la douleur chronique et les syndromes auto-immunitaires. ” (p.11, 2019)

S'ancrer est un moyen simple et peu coûteux par lequel la plupart d'entre nous peuvent combattre les forces destructrices des radicaux libres. Les électrons négatifs absorbés de la terre soutiennent le système immunitaire. S'ancrer aide également à établir un niveau normal de cortisol, l'hormone associée au stress, ce qui peut aider à améliorer notre sommeil et à soulager la douleur et le stress.

Qu'est ce qui fait que nous perdons notre connection avec la terre?

Notre chakra racine a cette tâche importante de continuellement nous relier avec la terre. Il est source d'énergie vitale qui nous enracine. Psychologiquement, notre chakra racine est associée à notre sentiment de sécurité et de survie. Physiquement, il est associé à nos besoins de base.

Chaque chakra a sa propre vibration ou fréquence avec ses couleurs associées. Quand un événement déroutant nous arrive, par exemple, une menace à notre sécurité physique ou financière, un bouleversement émotionnel, une maladie, sentiment de colère ou de

rejet, notre chakra peut subir un choc, changer son taux vibratoire, et ainsi éprouver des difficultés. Ce même processus peut nous déstabiliser et rompre notre connexion avec la terre.

Que se passe-t-il si nous sommes déconnectés?

Lorsque déconnectés de la terre, nous avons généralement tendance à nous sentir seuls, devenons irréalistes, et notre équilibre émotionnel peut être instable. Nous devons généralement utiliser plus d'énergie physique pour mener à bien un projet donc il faut plus d'efforts pour faire avancer les choses. Nous sommes généralement plus fatigués, nous avons constamment besoin de recharger notre batterie.

Que pouvons-nous faire pour nous ancrer?

Avec notre imagination, nous pouvons nous enraciner, ce qui nous aide à être plus forts et plus stables. Vous pouvez réellement tester cela par vous-même.

Faites l'essai de ce petit exercice. Imaginez vous déconnecter, enlever cette connection. Ensuite, demandez à un ami de venir devant vous et de vous pousser physiquement. Voyez ce qui se passe. Deuxièmement, visualisez avoir une connection et recevoir l'énergie de la terre. Demandez à votre ami de vous pousser encore une fois, avec la même force. Vous constaterez que vous êtes beaucoup plus solide et en mesure de maintenir votre position. S'ancrer et recevoir l'énergie nous rend littéralement plus forts et plus stables.

Stratégies pour s'ancrer avec la terre:

Avec l'antenne de Lecher:

Avec l'antenne je peux émettre la vibration (8,0) au niveau du chakra racine. Je m'assure que la ligne de la connection soit bien placée entre ce chakra et la terre.

Méthode naturelle:

Idéalement, en ayant nos pieds nus sur le sol (terre, herbe, pierres, plage) pour 15 à 30 minutes par jour, nous pouvons établir une bonne connection et recevoir les effets bénéfiques mentionnés ci-haut.

Visualisations pour s'ancrer et recevoir l'énergie de la terre:

Avec intention et attention, nous pouvons visualiser et faire une pratique d'ancrage. Nous pouvons accueillir l'énergie de la terre à l'intérieur de notre corps. Il est important de s'ancrer à tous les jours. J'aime le faire le matin, avant de devenir trop active dans mes tâches quotidiennes.

Vous pouvez utiliser l'une des versions suivantes ou mélanger et assortir selon votre préférence.

Version numéro un:

1. Avec une grande expiration, imaginez le flux de votre énergie centrale descendre le long de votre corps, dans vos jambes, à travers la plante des pieds jusqu'au centre de la Terre. Formez des raines qui s'accrochent au noyau central de la terre.
2. Avec une grande inspiration, faites monter l'énergie bénéfique et nettoyante de la terre à l'intérieur de votre ligne d'ancrage imaginaire, et remplissez votre corps de cette énergie.
3. Ceci complète le circuit et vous êtes ancrés.

Version numéro deux:

1. Imaginez l'énergie du Centre de la Terre qui entre au travers des chakras de vos pieds, voyageant vers le haut, remplissant vos jambes, allant à travers vos chakras du genou, et jusqu'au chakra racine.
2. Imaginez la même énergie en descendant le cordon d'ancrage du chakra racine, de retour à la terre.

3. Imaginez que lorsque l'énergie de la terre circule à l'intérieur de votre corps, elle nettoie votre énergie, emportant toute énergie négative avec elle, afin qu'elle soit neutralisée dans la terre.

Version numéro trois:

1. Dites-vous que vous êtes un être lumineux qui vivez dans un corps physique. Imaginez votre propre lumière se dilatant de votre plexus solaire devenant de plus en plus gros jusqu'à ce qu'il sorte de votre corps et crée une bulle d'énergie lumineuse entourant votre corps.
2. Demandez à vos anges/guides qu'ils vous envoient la couleur lumière dont vous avez besoin en ce jour. Recevez et accueillez cette couleur lumineuse qui pénètre votre chakra couronne.
3. Visualisez se créer un prana lumineux au milieu de votre corps, et ce faisant, il passe par chaque chakra, il nettoie et équilibre chacun d'eux. Ce processus peut prendre quelques secondes.
4. Demandez à votre prana lumineux de descendre entre vos jambes et de vous ancrer avec la terre en la pénétrant et en descendant jusqu'au centre de la terre. Imaginez qu'il crée des racines.
5. Demandez que le centre de la terre purifie et équilibre vos énergies, tout en accueillant l'énergie de la terre dans votre corps.
6. Ayez l'intention de rester connecté toute la journée alors que l'ancrage et l'accueil de l'énergie de la terre continuent à vous soutenir.

Rappelez-vous que votre intention d'être ancré est la chose la plus importante.

Tous droits réservés, écrit par Linda Martin, février 2020.