

La Méditation d'Ancrage

Sur quels principes énergétiques et de fonctionnement corporel est basé cette méditation ?

Dans plusieurs pratique thérapeutique énergétique ou ésotérique, nous considérons le corps humain comme un miroir de notre univers. Et justement, on observe que la Terre à des champs magnétiques qui circulent en elle : ils entrent par le pôle sud, traverse la Terre en son centre, sortent au pôle nord, puis reviennent par l'extérieur au pôle sud. C'est exactement pareil dans le corps humain.

Notre énergie circule en nous, partant d'en bas vers le haut, dans tout notre corps. Au passage, il passe par des centres énergétiques que l'on appelle chakra. Il y a plus de 88 000 chakra d'après la médecine traditionnelle indienne, mais en général on ne parle que des 7 principaux. J'aime aussi rappeler qu'il y a des chakra secondaire très importants, comme la paume des mains ou la plante des pieds. Il faut toujours considérer un chakra comme un centre d'énergie sur un réseau global où l'énergie doit circuler librement et de manière harmonieuse. C'est un peu comme un rond point sur une route. Si on le regarde seul, il ne sert à rien et ne mène nulle part. Il faut le considérer avec les routes qui y arrivent et en repartent.

Pour cette méditation d'ancrage, nous allons parler du chakra racine. Il est situé en dessous de vous lorsque vous êtes assis, entre l'anus et vos parties génitales. Il accueille l'énergie qui monte de la Terre en vous. Il est la base de tout travail énergétique car c'est le premier à faire passer l'énergie, donc si vous bloquer ce premier « rond point », l'énergie ne monte pas plus haut.

Ce centre énergétique représente aussi la première étape de conscience dans notre vie : nous sortons du ventre de notre mère, nous sommes séparé d'elle. "Je suis". "J'existe". "Je suis en vie ». C'est le siège de notre force vitale et de notre notion d'existence, notre instinct de survie. Il nous apprend à satisfaire nos besoins primordiaux : manger, boire, s'abriter, se reposer, avoir chaud quand il fait froid, être en sécurité.

Lorsque ces besoins ne sont pas satisfaits et que nous sommes en situation de stress, notre corps se mets en mode « survie » : nos glandes surrénales sont sollicitées pour produire les hormones d'urgence qui vont nous stimuler physiquement et psychiquement pour faire face à une menace ou à une situation de stress. Le rythme cardiaque s'accélère, les muscles sont plus irrigués et le taux de sucre dans le sang s'élève. Le corps se prépare au combat.

Mais cet état n'est pas sain sur le long terme car le système nerveux est trop sollicité et le taux de sucre trop haut créé une acidification de nos tissus. Ce qui créé des problèmes de santé. De plus, psychologiquement, l'état de survie nous empêche de nous accomplir sur des niveaux de conscience plus élevés, de nous accomplir mentalement, émotionnellement, ou spirituellement.

Or la société actuelle créé et alimente cet état de stress. Tout est source de peurs. Les médias ne parlent que de violence, de problèmes que nous ne pouvons pas gérer à notre échelle, ou de faits qui nous poussent à nous sentir victimes, impuissantes. Nous avons perdu un savoir permettant l'autonomie du quotidien : cuisiner, avoir un jardin, coudre, bricoler... Et nous sommes donc maintenant dépendant de ce que nous achetons au lieu de nous définir par ce que nous savons faire dans une communauté. Le système nous pousse à définir notre identité par l'argent qui transite par nous, consommateur, au lieu de nous définir par ce que nous sommes réellement, nos potentiels, notre place dans le collectif. Le chakra racine est aussi le chakra de l'argent pour cette raison.

Prendre conscience de cela permet de reprendre le pouvoir sur sa vie. Car tant que nous nous positionnons en victime, nous ne pouvons pas agir, avancer, être responsable. Mais pour cela, il faut s'affranchir des pollutions que le système dans lequel nous vivons nous inflige. Il faut se rencontrer, être ici et maintenant. Définir ce qui importe vraiment pour VOUS.

La méditation d'ancrage permet de se recentrer dans l'instant présent, en conscience de soi et du monde auquel nous appartenons.

Comment faire la méditation d'ancrage ?

Vous pouvez le faire assis ou debout. L'important est d'être en contact avec le sol. Pour commencer, je vous conseille de vous assoir confortablement par terre ou sur un coussin.

Commencez par effectuer 3-4 grands mouvements de respiration avec le ventre pour vous détendre. Vous pouvez avoir les yeux ouverts ou fermés, tout est ok. Mais au début c'est plus facile les yeux fermés.

Si vous avez une bonne mémoire, lisez le texte suivant et suivez ce déroulé. Sinon, vous pouvez vous enregistrer en lisant le texte, ou demander à une personne de lire le texte pour vous. Le rythme nécessaire sera peut être difficile à trouver au début, n'hésitez pas à l'adapter. Je vous conseille de faire une pause de 30 secondes minimum entre chaque paragraphes et de parler d'une voix calme, sereine, et assez lente.

Le texte de la méditation

Eveillez vos sens. Ecoutez les bruits autour de vous. Sentez le sol en dessous de vous. Sentez l'air de votre respiration. Acceptez toutes ses sensations pleinement, sans jugement, en les observant juste.

Imaginez que des racines sortent de votre corps et commencent à s'enfoncer dans le sol. A chaque endroit où votre corps est en contact avec le sol, un réseau de fine racine se développe, grandi et se propage dans la Terre.

Vous descendez pour explorer le monde souterrain. Vous sentez les rochers immenses qui s'y cache.

Tout en continuant à respirer profondément, vous imaginez que ces racines vont de plus en plus profondément dans le sol. Elles sont de plus en plus grosses.

Et chaque racine est reliée à l'énergie de la Terre.

À chaque inspiration, vous visualisez l'énergie de la Terre qui remonte en vous. Cette énergie arrive de la Terre, passe par vos racines, jusqu'à votre corps, et remonte en vous.

À chaque expiration, vos racines s'étendent encore plus loin et encore plus profond vers le centre de la Terre.

Ces racines s'étendent de plus en plus, sous votre ville. Puis votre région toute entière. Votre pays tout entier.

Vos racines englobent maintenant la Terre toute entière et vont jusqu'à son noyau.

Vous êtes maintenant parfaitement relié avec la Terre et son énergie remonte dans vos pieds jusqu'à votre cœur et vous traverse tout entier.

Cela vous nourrit et vous donne de la confiance, de la puissance, et de la sérénité.

Vous êtes vous pleinement. Sereinement. En confiance.

Vous avez conscience du monde qui vous entoure, de votre environnement, et vous l'acceptez pleinement car vous en faites partie. Vous connaissez votre place ici et maintenant.