

Ancrage

L'**ancrage** est très important car il permet d'être dans l'ici et maintenant.

Être présent à chaque seconde de sa vie, et vivre chaque seconde intensément dans l'instant présent c'est être présent totalement à soi et aux autres.

Être ancré cela veut dire quoi ?

C'est être à la fois relié au Ciel et à la Terre, être en harmonie.

Un beau symbole d'ancrage est l'arbre, par exemple, qui est toujours là, majestueux malgré les tempêtes. Ses racines sont profondément ancrées dans le sol et il n'est pas perturbé par les intempéries.



Exercice d'**ancrage**

On est debout les genoux déverrouillés, les yeux fermés.

On se visualise comme si on était un arbre.

On pense à respirer avec le ventre et on prend tout d'abord trois grandes respirations en gonflant le ventre à l'inspiration et en soufflant doucement à l'expiration en contractant le ventre pour faire sortir l'air complètement. On prend une bonne inspiration, à l'expiration, on imagine que des racines partent de nos pieds, comme les racines d'un arbre.

Elles s'enfoncent dans le sol profondément et verticalement. Puis elles s'allongent autour de nous. Quand on est bien ancré, on sent nos pieds bien présents sur le sol et on peut sentir en nous l'énergie de la terre.

On inspire profondément en faisant remonter l'énergie de la Terre en nous.

On imagine l'énergie qui circule dans notre tronc, qui passe dans nos différents organes, dans nos jambes, au niveau de nos pieds, puis on expire en faisant redescendre l'énergie dans la Terre.

(*on recommence 3 fois*)

On se met en position **Gassho** et on ouvre les yeux tranquillement.

On peut le faire le matin en nous réveillant assis sur le bord du lit. Cela permet de commencer la journée en pleine conscience.