PLANETE GAIA

N°20

Rencontre avec les Anges des Mers
Par Patrice Marty

Le Monde qui vient. Interview de J.C. Genel

Photographie des Auras ar Irène Quirin

Tout vient à point à qui sait attendre !
Par Gérard Confino

Promenade méta-physique. Emmanuel-Yves Monin

Beauté et Horreurs (La maitrise de son monde)
Par Anilia Mezquida

La magie des notes. Par Yannick Le Cam

Les Iconoclastes sont-ils utiles à notre Société ?
Par Jacques F. Thomas

Que savons-nous du saint Graal ? Par Georges Bertin

Le rien aux bras de tulle de Stephen Jourdain

L'ancrage Par Mary Laure Teyssedre

Un éveilleur, des Z'éveilleurs. Par Maria Loire

l'Hexalogie des Anges Par Patrick Touron

La Zone de confort, Les fondations Par Lyne Laforme

2TR2015 F: 7€
PLANETEGAIAN20

Trimestriel N° 20 - avril - mai - juin 2015

Tarif France - Belgique - Luxembourg : 7 €

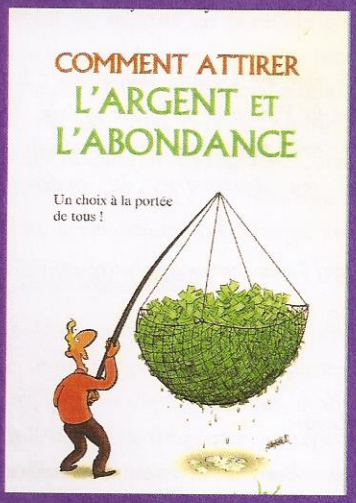
L'ancrage,

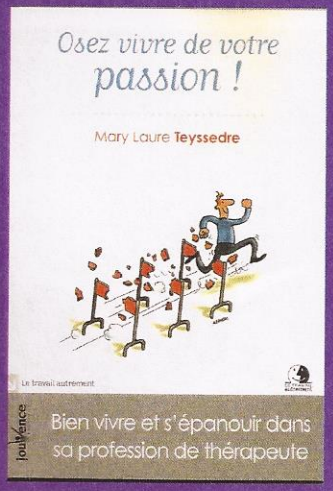
un outil simple et efficace se sentir en sécurité sur cette planète et enfin y prendre sa place.

Mary Laure Teyssedre

Énergéticienne, formatrice, conférencière et auteur. Ses cinq ouvrages déjà publiés aux Editions Jouvence allient pratiques énergétiques, exercices pratiques et méditations. Elle exerce en sarthe, mais donne des sessions à distance. Elle accompagne plus particulièrement ceux qui veulent enfin oser vivre de leur passion

http://www.marylaure-teyssedre.com





L' « ancrage » est une notion dont on parle beaucoup dans les techniques de développement personnel, mais qui est rarement expliquée clairement. On vous explique que vous devez "travailler votre ancrage", que vous n'êtes pas ancré du tout, mais peu sont ceux qui sont capables de vous dire à quoi cela sert et pourquoi vous n'êtes pas ancré. C'est pourtant d'une simplicité rare, et très très utile !

A quoi sert l'ancrage ?

L'ancrage à de nombreux avantages et il sert pour tout : à garder les pieds sur terre, (« être dans la lune » est l'exact opposé de « être ancré) développer votre sentiment de sécurité intérieure vous aligner sur vos intentions positives et vous y tenir, récupérer de l'énergie quand vous êtes fatigué, vous reconnecter à cette planète et au corps que vous avez choisi d'habiter, se poser, rester calme en cas de situation stressante, manifester ce que l'on souhaite dans la matière, s'aligner sur son but de vie, oser prendre pleinement sa place, et de nombreuses autres choses

Pourquoi n'est-on pas ancré ?

Au fond, ce qui caractérise le manque d'ancrage c'est la peur....
On ressent le manque de sécurité aujourd'hui (physique ou émotionnel), à cause d'une expérience passée considérée comme dangereuse (cela peut être un danger passé réel ou ressenti).
Par exemple, ce manque de sécurité peut avoir été perçu parce qu'à la naissance, l'enfant a été enlevé de la mère trop tôt, ou séparé de sa mère, ou parce qu'il est arrivé le dernier d'une grande fratrie, et que les parents n'avaient vraiment pas le temps de s'occuper de lui. L'enfant ne s'est pas senti accueilli, pas à sa place, et l'âme a souhaité retourner d'où elle venait... l'habitude énergétique perdure, et l'enfant devenu adulte manque d'ancrage.

Le manque de sécurité peut avoir été ressenti parce que le jeune enfant a été témoin (ou victime) de situations violentes ou dangereuses (cela peut aller du décès d'un proche à la même période que la naissance de l'enfant , aux violences domestiques). L'enfant tout jeune a associé dans ces cellules le danger de la vie, et ne se sent pas en sécurité depuis ce moment.
L'ancrage peut aussi varier selon les circonstances. Si on manque d'ancrage, une situation ressentie comme stressante (parler en public, par exemple) peut suffire à nous le faire perdre encore plus. Le manque d'ancrage récurrent peut même entraîner des mal-aises plus physiques, comme crises d'angoisse, migraines à répétition, perte de ses moyens, etc.
Ceci dit, avec une pratique quotidienne d'exercices d'ancrage et un peu d'habitude, cela peut évoluer assez rapidement, et il est finalement assez simple de retrouver une certaine sérénité.

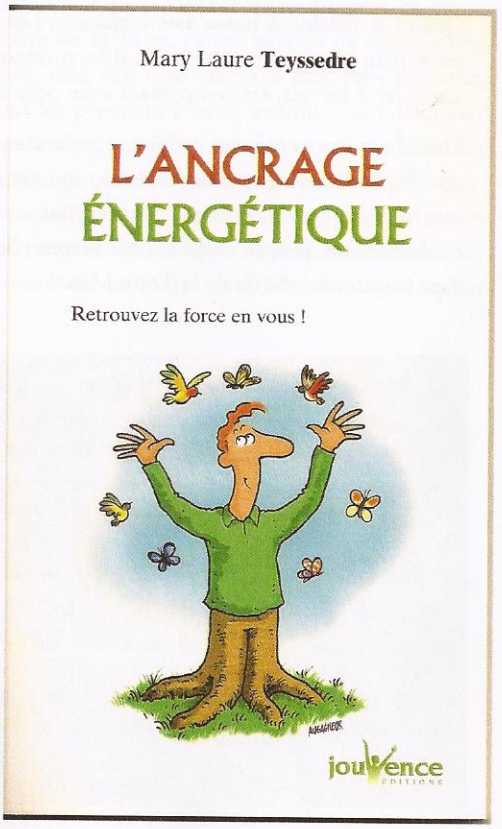
Mais qu'est-ce que c'est, exactement ?

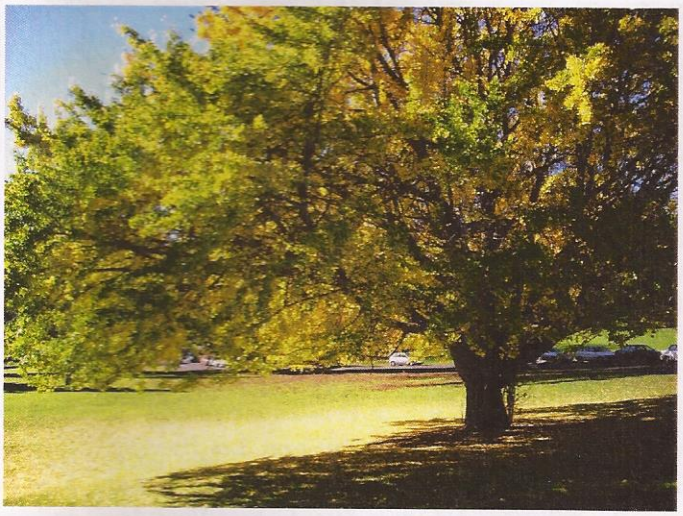
L'ancrage est la capacité à rester bien présent dans son corps, bien aligné, centré. C'est aussi la capacité à avoir confiance, savoir qu'on est parfaitement au bon moment au bon endroit, et que tout est parfait. C'est aussi la capacité à manifester ce que l'on souhaite (son but de vie) dans la matière.

Comment faire alors ?

Je propose dans mon livre sur l'ancrage ou dans les stages et conférences que j'anime diverses façons d'améliorer son ancrage, en voici une, assez connue, et très efficace si elle est pratiquée régulièrement :

Fermez les yeux et concentrez-vous sur la plante de vos pieds.
De chacun de vos pieds laissez pousser des





racines, et laissez ces racines s'enfoncer profondément dans le sol. Vous voyez maintenant vos racines s'étendre, devenir de plus en plus grosses, de plus en plus nombreuses, de plus en plus profondes.... elles s'étendent maintenant à toute votre ville, tout votre département…

Avec une profonde inspiration, laissez venir à vous tous les nutriments de la terre, récupérés par vos racines, toute cette énergie nourricière fournie par notre mère la Terre, et laissez cette énergie remonter doucement dans vos racines, la plante de vos pieds, vos pieds, vos chevilles, vos mollets, vos genoux, vos cuisses, votre bassin, votre ventre et votre colonne vertébrale, votre poitrine, votre cou et votre nuque, toute votre tête…

Avec une lente expiration, vous allez utiliser toute cette bonne énergie, cette force nouvelle que vous venez d'acquérir, pour étendre vos racines encore plus loin, encore plus nombreuses, encore plus fortes… vos racines s'étendent, de nombreuses radicelles se créent, et vos racines prennent maintenant… la France entière, puis l'Europe…

Et de nouveau, avec une profonde inspiration, vous allez pouvoir inspirer cette énergie régénératrice, et la laisser remonter dans tout votre corps : dans vos racines, la plante de vos pieds, vos pieds, vos chevilles, vos mollets, vos genoux, vos cuisses, votre bassin, votre ventre et votre colonne vertébrale, votre poitrine, votre cou et votre nuque, toute votre tête… elle remonte dans vos veines et vos artères, à l'intérieur même de vos os, elle irrigue tous vos organes... vous vous sentez vivifié....

Encore une fois, à l'expir, laissez vos racines s'étendre, encore plus loin, encore plus profondes, encore plus nombreuses, encore plus fortes : elles prennent maintenant…… la Terre entière ! Et vous puisez maintenant dans cette Terre la sève nourricière, qui vous fournit toute l'énergie, le calme, la sérénité, la confiance, la force, dont vous pouvez avoir besoin. Vous ne faites qu'un avec la Terre, vous êtes l'arbre planté fermement sur cette terre, sur de lui, fort et fragile à la fois, serein, en toute circonstances, et vous observez...
Laissez vos racines doucement se renforcer, puisez dans vos racines à chaque inspiration, et à chaque expiration, ré-envoyez votre conscience dans la terre nourricière…

Dans le centre de la terre, notez une phrase positive et inspirante. Par exemple "je suis en sécurité sur cette planète". Puis, inspirez l'énergie de la terre, ainsi que votre objectif, à partir de vos racines, et laissez les remonter dans vos jambes, votre ventre et votre dos, votre cou, votre tête, jusqu'en haut des cheveux. A l'expiration, remettez votre attention dans vos racines, et votre intention dans le centre de la terre, et recommencez à inspirer votre objectif.
Faites cela dix minutes par jour minimum.

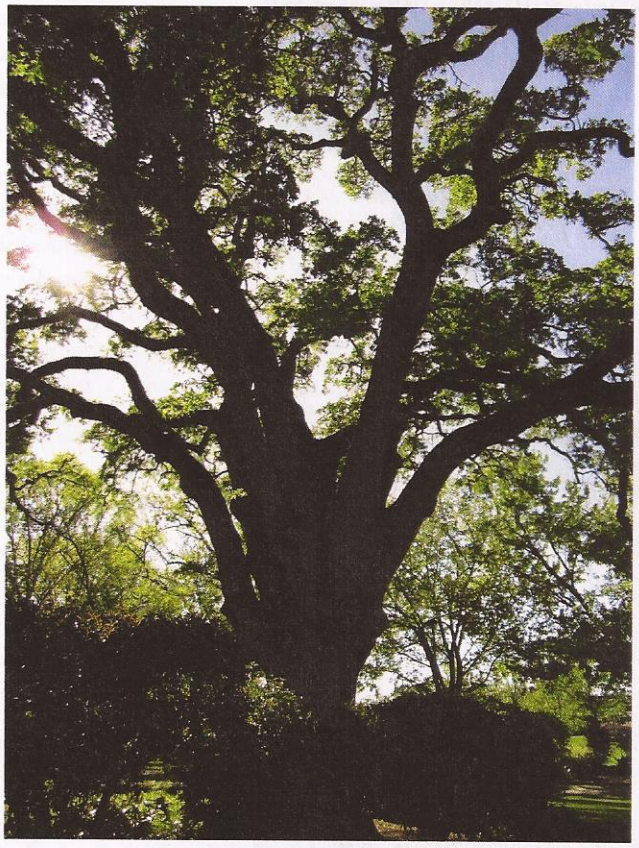
Cette simple méditation vous permet de vous ancrer rapidement, de retrouver votre confiance en vous et d'être présent rapidement.
Permettez-moi de partager avec vous quelques témoignages :

« J'avais de fortes angoisses, et étais quasiment agoraphobe. J'appréhendais chaque sortie en dehors de chez moi, même avec mes amis. J'ai commencé à pratiqué chez moi cette technique, et à m'entrainer au fur et à mesure de mes sorties : d'abord jusqu'à la boulangerie, et puis un peu plus loin. Au début, je « perdais mes racines » juste à la sortie de mon domicile, mais jour après jour, j'ai vu la différence assez rapidement. Aujourd'hui je n'y pense même plus, c'est devenu naturel de visualiser mes racines avant de sortir de chez moi »

« Je devais passer un oral pour un examen d'entrée dans une école. J'avais décidé de reprendre mes études, à plus de 40 ans, et j'avais toujours été fâchée avec le système scolaire. De plus, l'expression orale n'est vraiment pas mon fort. J'ai pratiqué la visualisation avec les racines, en y associant le souffle, inspiration, expiration, comme j'avais pu le pratiquer auparavant. Du coup, j'ai gardé tous mes moyens face à l'examinatrice, j'ai pu m'exprimer correctement, j'étais parfaitement à l'aise et naturelle, ce qui me paraissait incroyable dans cette situation. J'ai réussi à la convaincre. »

« Je me suis retrouvé dans une situation ou une personne agressive verbalement avait visiblement envie d'en venir aux mains, et je ne pouvais pas fuir. J'ai utilisé la visualisation des racines, et je me suis répété « je suis en sécurité, à cette seconde, ici et maintenant ». Du coup, c'est bizarre, j'ai eu les idées claires, et j'ai su exactement quoi dire à cette personne. Encore plus bizarre, deux minutes après, elle se calmait et partait. Je n'ai pas tout compris, mais j'étais soulagé.»

L'ancrage, par le biais de cette méditation, ou d'autres, peut être pratiqué tous les jours, pour un résultat plus rapide et plus efficace. Que cela soit pour travailler votre sentiment de sécurité, votre énergie vitale, votre positivisme, ou encore votre intention de vous développer dans tel ou tel domaine, c'est vraiment un outil pouvant vous soutenir pour créer la vie que vous choisissez.

Mary Laure Teyssedre

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter :
www.marylaure-teyssedre.com