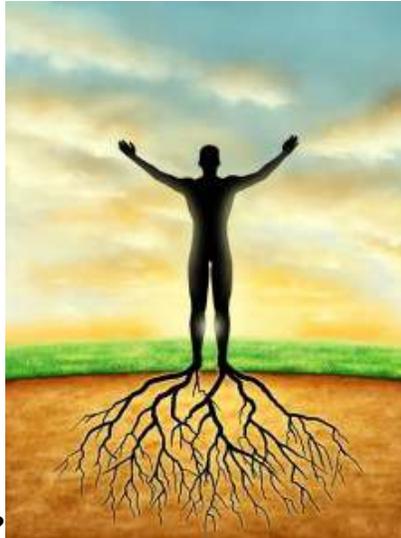


L'Ancrage », « être ancré », « s'enraciner »... C'est quoi ?

Publié par [Andréa Manuguerra](#) dans [Coaching](#), [Développement personnel](#),
[Hypnocoaching](#), [Hypnothérapie](#)

1. A quoi ça sert d'être ancré ?



2. Comment faire pour s'ancrer ?

3. La technique d'ancrage énergétique par la visualisation

Être ancré, c'est être connecté à la terre. C'est se sentir relié. C'est sentir cette connexion profonde qui existe entre nous et la terre et être dans la conscience et l'acceptation du moment présent. C'est prendre conscience de son corps dans son intégralité. Un synonyme de *s'ancrer* est *s'enraciner*.

S'ancrer, c'est sortir sa conscience de sa tête et l'installer dans ses pieds.

C'est sortir du monde des rêves, des pensées, de l'imaginaire, du spirituel... et revenir dans le monde terrestre, réel, corporel, le monde de la matière.

« Plus on est dans sa tête, plus on pense. Et plus on pense, plus on est dans sa tête. Et plus on est dans sa tête, moins on est ancré. Et moins on est ancré... moins on est heureux. » Un bon ancrage peut vous apporter énormément.

1° A quoi ça sert d'être ancré ?

- Avoir moins de pensées négatives
- De vous sentir plus en sécurité

- D'être moins angoissé
- D'être en meilleur forme et d'avoir plus d'énergie
- De régler certain problèmes de déréalisation
- De soulager le stress, les pensées suicidaires, les migraines
- D'être serein ici et maintenant, peu importe la situation présente
- De vous sentir à votre place
- De lâcher prise plus facilement
- D'accomplir plus facilement vos projets et vos rêves
- De mieux vous sentir dans votre corps
- D'accepter la vie et de moins lui résister

La technique de l'ancrage va vous permettre de vous enraciner bien profondément dans le sol, ce qui va vous permettre ainsi de ne pas vous faire emporter, chahuter, chavirer au premier coup de vent qui se présente. En pratiquant l'enracinement, on développe notre sérénité, notre confiance et notre sentiment de sécurité quel que soit l'endroit où nous sommes ou la situation que nous traversons. On se sent plus confiant, et plus solide sur ses pieds. Il y a vraiment une vie avec ancrage, et une vie sans.

2°Comment faire pour s'ancrer ?

- Les activités sportives car elles font travailler le corps, élément essentiel de l'ancrage: marche, course à pieds...
- Les amis, le rire, l'amour
- Les activités de méditation
- Les activités corporelles et artistiques: musique, yoga, danse, Taï chi, Qi quong...
- Toute activité qui prends soin du corps: massage, relaxation, étirements, alimentation saine...
- Mais aussi et surtout ce qui permet un contact avec la nature: balade en forêt, à la campagne, en montagne, jardinage, baignade en mer ou en rivière...

Toute activité où le corps et la nature sont impliqués favorise l'ancrage.

Plus votre conscience est loin de votre tête, plus vous êtes ancré. Donc plus vous pensez à vos pieds, et plus vous êtes enraciné.

3°La technique d'ancrage énergétique par la visualisation

Simple technique de visualisation mais incroyablement efficace !

Vous pouvez le faire assis ou debout. L'important est d'avoir les pieds bien à plat sur le sol pour créer un contact puissant avec la terre.

Commencez par effectuer 3-4 mouvements de respiration pour vous détendre.

[Si vous ne savez pas comment pratiquer cette respiration vous pouvez commencer par lire cet article.](#)

Maintenant, les yeux fermés de préférence, vous allez imaginer que des racines sortent de vos pieds et commencent à s'enfoncer dans le sol.

Ces racines commencent à vous relier très profondément avec le sol. Si vous êtes assis, ces racines partent non seulement de vos pieds mais aussi des pieds de la chaise, de vos chevilles, de vos cuisses..

Tout en continuant votre respiration profonde, vous imaginez que ces racines vont de plus en plus profondément dans le sol et sont de plus en plus grosses.

A 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 vos pieds et remontent en vous.

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

Ces racines commencent à englober de plus en plus d'espace, et englobe maintenant votre ville entière, puis votre région tout entière, votre pays tout entier.

Vos racines englobent maintenant la terre tout entière et vont jusqu'au noyau. Vous êtes maintenant parfaitement relié avec la terre. La puissante énergie du noyau de la terre remonte jusqu'à vos pieds, puis 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.

Là bien enraciné, bien ancré à la terre, vous allez y déposer une intention sur quelque chose que vous souhaitez voir apparaître dans votre vie. Par exemple: « je suis à ma place ici et maintenant ou je suis en sécurité ici et maintenant » (Cette intention est très puissante)

Vous vous sentez maintenant profondément relié avec la terre et en totale sécurité. Vous pouvez ouvrir les yeux et ressentir cette nouvelle énergie qui circule en vous et ce sentiment de solidité. Cet exercice est plus qu'une simple visualisation, plus vous le faites et plus les résultats seront importants.

Source: « L'Ancrage énergétique » de Marie Laure Teyssedre