

Enracinement la terre

Par vos pieds, vous êtes intimement liés à la terre mère qui vous porte et vous nourrit.

Par votre chakra de la couronne vous êtes connecté(e) au céleste et par votre plexus solaire, vous êtes un Centre entre le ciel et la terre.

Sachez donc considérer ces deux pôles qui vous habitent. Cela est nécessaire pour votre équilibre énergétique, ces deux extrémités dont les pieds et la couronne de la tête vous lient à votre pouvoir divin.

Pour vous connecter, il est important que vous soyez conscient de l'énergie de la terre qui monte en vous, par vos deux pieds et par votre chakra racine, et de l'énergie cosmique, qui à partir de la couronne de la tête, descend le long de votre colonne vertébrale en passant par vos pieds, jusqu'au centre de la terre.

Prenez quelques minutes par jour et laissez tomber tous vos soucis, vos préoccupations, vos malaises, votre stress, toutes vos idées, les pensées lourdes qui vous passent par la tête.

Ne vous en faites pas, à votre retour ils seront là. Oubliez-les le temps de la méditation. Ainsi libéré(e), vous pouvez contacter le divin en vous.

Cette technique peut être utilisée en tout temps. Avant de recevoir ou de transmettre de l'énergie, avant la méditation, avant vos exercices de yoga, de chi kong, de tai chi. Quand vous êtes fatigué anxieux ou agité. Quand vous voulez recevoir l'inspiration pour un travail quelconque etc.

Gardez les yeux fermés tout en respirant lentement et profondément. Étendez vos deux bras à l'horizontale de chaque côté du corps, les paumes de la main vers le sol. Recevez par votre chakra des mains l'énergie des éléments de la terre (car les mains sont de puissants capteurs d'énergie). Restez quelques secondes dans cette position.

Tout en laissant vos bras à l'horizontale tournez vos paumes vers le ciel, gardez cette position pendant quelques secondes et recevez l'énergie du ciel.

Vos deux mains étant chargées de ciel et de terre rejoignez les dans le dos les paumes face à face. Puis ramenez les de la même façon en avant (étendues à l'horizontale, paumes face à face) puis, amenez les au plexus solaire, les deux paumes face à face et les deux pouces pointés vers le plexus solaire, là où se trouve une énergie incommensurable, une énergie très puissante.

Par ce geste, vous captez tout l'amour qu'il y a en vous puis vous élevez vos deux mains dans cette position au dessus du chakra de la couronne et vous ouvrez vos deux mains.

Tournez vos deux mains dos à dos étendez les comme si vous ramassiez toute

l'énergie universelle, que vous ramenez à votre cœur dans la position de prière les pouces toujours pointés vers le cœur par ce geste vous créez un œuf de lumière autour de vous.

Vous devenez alors un canal d'amour entre le ciel et la terre.

Vous venez de créer autour de vous l'étoile tétraèdre qui est votre Véhicule Espace-temps, votre Véhicule de Protection, votre Véhicule d'Ascension...

Cet exercice peut-être pratiqué en étant assis en lotus, sur une chaise ou debout.

Par cette technique d'enracinement vous devenez une étoile au cœur de l'univers, au cœur du Père Céleste, qui englobe tout.

Vous êtes dans l'amour, dans l'unité.

Prenez toujours conscience de cette figure autour de vous. C'est une mesure extraordinaire de protection qui peut être utilisée au début et à la fin de la journée.

Aussi, au courant de la journée, dans les moments difficiles dans les moments de doute, imaginez-vous dans cette figure.