



Une autre vie ...

L'arbre

Visualiser les racines d'un arbre.

A vous de jouer!



Plus vous le faites, plus vous allez en ressentir les bienfaits.

- Posez les pieds au sol et effectuez 3-4 mouvements de respiration abdominale.
- Fermez les yeux et imaginez 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.
- Tout en continuant votre respiration profonde, imaginez que ces racines vont de plus en plus profondément dans le sol. Elles sont de plus en plus grosses.
- A chaque expiration, vos racines s'étendent encore plus loin et encore plus profondément vers le centre de la terre. Ces racines commencent par englober de plus en plus d'espace, et englobe le noyau de la terre. 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 dans le centre de la terre, déposez l'intention suivante:
« Je suis ancré et en sécurité, ici et maintenant »
Vous vous sentez maintenant profondément relié avec la terre et en totale sécurité.
- Ensuite, visualisez l'énergie qui arrive de la terre, passe par vos racines, jusqu'à vos pieds, et remonte en vous à chaque inspiration.

Pour info:

- La respiration abdominale permet de se détendre rapidement en focalisant l'attention.
- Vous pouvez réaliser cette technique debout ou assis, les pieds doivent être bien à plat au sol.