

Exercice d'ancrage pour rester solide et centré en cette période intense

Confiance en soi - Solidité – Force

Cet exercice est très utile si on ressent parfois en soi, un manque de confiance mais aussi quand les peurs sont présentes ... il permet de pouvoir puiser en soi, la force intérieure qui permet de rester ancré(e), enraciné(e) tel un arbre vénérable malgré la tempête dans les défis de la vie.

Il prend environ 5 min et cela peut tout changer, c'est parti :)

« Debout, les yeux fermés, les bras le long du corps, on ressent ses pieds bien posés dans le sol et on imagine être un arbre ! »

Descendez doucement votre attention vers vos pieds.

Je ressens la plante de mes pieds qui s'enfoncent comme les racines d'un arbre qui me rattache solidement à la terre.

Puis encore tout doucement, j'imagine le tronc de mon arbre, je ressens comme une impression d'élongation de mon corps, comme si on me grandissait vers le haut.

Sentez- vous de plus en plus enraciné(e) et en même temps de plus en plus grand(e) et fort(e) ..

Puis je prends un instant pour ouvrir mon cœur et entendre cet arbre qui vit en moi, peut être que maintenant je peux choisir quel arbre je veux être, un arbre que je connais, qui me plait où issu d'un livre, d'un film ...

Le pouvoir de l'imagination nous permet l'évasion, la liberté intérieure ...

Maintenant imaginez ses branches qui s'élèvent vers le ciel.

Etirez les bras toujours doucement tout là- haut comme si vos mains, vos doigts aussi voulaient attraper le soleil, les étoiles la lune ou le ciel ...

Et hop je reste là...
Instant, Pause : Stop ! Je respire, Stop! je ressens..

Comme vous, cet arbre se tient grand et droit, là où sont ses racines.

Il se contente de regarder passer les jours, du ciel bleu au soleil éclatant, d'une nuit baignée d'un clair de lune, mais aussi de pluies torrentielles,

d'orages qui tonnent en arrosant l'arbre et nourrissant ses racines.

En bougeant vos bras dans l'air, vous pouvez, peut être, imaginer, le vent qui parfois vient aussi le fouetter et faire courber ses branches par temps de tempêtes, certaines se cassent mais d'autres non.

Quoi qu'il arrive l'arbre reste droit et robuste tandis que le monde change
autour de lui !

Rester attentif (ve) un dernier instant encore..

Ressentez très fort ce qui se passe dans votre corps, là maintenant, du bout de vos doigts tout là- haut dans le ciel en passant par ta tête, puis votre coeur jusqu'à la plante de vos pieds tout au fond dans la terre !

Vous sentez- vous bien solide, être là, des pieds jusqu'à la tête, à la place qui est la mienne , majestueux (se), plus fort(e), plus confiant(e), ancré(e) ?

Ressentez votre force intérieure et votre confiance qui sont toujours là, quoi qu'il se passe à l'extérieur, et en toutes saisons.. Même au plus fort d'une tempête !

Bravo :) vous pouvez tout lâcher en expirant bien fort

Un exercice proposé par K-ti,
intervenante relaxation au NAP