

Alignement ciel-terre (visualisation)

Qu'est-ce que c'est ?

Une visualisation qui vous permet de sentir l'ancrage profond à la terre et l'ouverture au ciel, pour retrouver votre axe intérieur.

Pourquoi ça fonctionne ?

La visualisation active les mêmes circuits neuronaux que la réalité. Imaginer une connexion ciel-terre permet de réaligner votre système nerveux entre ancrage et légèreté.

Bienfaits :

- Aide à se sentir "solide à l'intérieur".
- Apaise le mental et les émotions.
- Redonne une énergie équilibrée.

Comment pratiquer ?

1. Restez debout ou asseyez-vous, les pieds bien posés au sol.
2. En pleine conscience, imaginez des racines qui partent de vos plantes de pieds et descendent profondément dans la terre. Inspirez profondément la stabilité de la Terre grâce à vos racines. Vous pouvez donner une couleur à cette énergie dont vous vous nourrissez.
3. De la même manière, imaginez un fil lumineux qui monte de votre crâne vers le ciel. Inspirez la légèreté du Ciel en lui donnant une autre couleur si vous le souhaitez.
4. Respirez profondément : prenez tout votre temps pour permettre à ces deux énergies de se connecter en vous. Visualisez l'axe Terre-Ciel se manifester en vous et portez attention à vos ressentis corporels.
5. Restez quelques instants dans cet équilibre.

