

Méthode « ©Cencrage » de Nathalie Chiaureli

J'ai créé une méthode énergétique accessible à tous. Son nom provient d'une union des mots « centre » et « ancrage ». Elle apporte fortement un alignement Universel ainsi qu'un ancrage à la Terre dans sa profondeur. Vous pouvez la pratiquer de 3 façons différentes. La 1^{ère} est l'« Originale », à faire la 1^{er} fois et lors de grande fatigue ou au besoin. La 2^{ème} est son « Dérivé » plus court et la 3^{ème} « Formule Express » vous sera très utile lorsque vous êtes pressé.

Position de départ Soyez debout, genoux légèrement fléchis et respirations normales. Dites 3x en vous : « Je demande un alignement Universel ainsi qu'un Ancrage solide et profond. ».

« Originale » = 1 minute sur chaque position.

« Dérivé » = 21 secondes sur chaque position.

- 1. Joignez vos mains en prière sur votre chakra du cœur (centre de la poitrine).*
- 2. Séparez vos mains, mettez une vers le chakra coronal (au sommet du crâne) doigts en direction du Ciel. L'autre sur votre pubis en direction de la Terre.*
- 3. Rejoignez vos mains au chakra du cœur, idem No. 1.*
- 4. Séparez vos mains, idem No. 2 en inversant les mains.*
- 5. Rejoignez, idem No. 1.*

Position d'arrivée Terminez en laissant vos bras le long du corps, revenez à vous gentiment et remerciez !

Formule Express

Manque de temps ? 5 secondes sur chaque position. Debout, fléchissez vos genoux et mettez vos mains en prière :

- 1. Au chakra du cœur (centre de la poitrine), doigts en direction du Ciel.*
- 2. Vers le chakra coronal (au sommet du crâne), doigts en direction du Ciel.*
- 3. Idem No. 1.*
- 4. Au ventre sur le nombril, doigts en direction de la Terre.*
- 5. Vers le pubis en direction de la Terre et Remerciez.*

Bonne pratique à tous !

Vous pouvez librement copier cette pratique et la transmettre ainsi.

MODELES POSITIONS



Modèle main doigts en direction du Ciel.



Modèle main doigts en direction de la Terre.



Modèle mains en prière.

Vous pouvez librement copier cette pratique et la transmettre ainsi.