

Méthode « ©Cencrage » de Nathalie Chiaureli

J'ai créé une méthode énergétique accessible à tous et uniquement pour soi. Son nom provient d'une union des mots « centre » et « ancrage ». Elle apporte 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, respirez normalement. Dites en vous 3x: « 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 !

MODELES DES POSITIONS



Main doigts en direction du Ciel.



Main doigts en direction de la Terre.



Mains en prière.

Vous pouvez librement offrir cette pratique et la transmettre ainsi.