

# Un Ancrage Essentiel

De Nathalie Chiaureli



Observez l'orthographe du mot *ancrage*, il s'écrit de la même façon que l'ancre qu'un navire jette dans la mer pour éviter de divaguer n'importe où, de se faire emporter par les flots et de se perdre. Il en va de même pour nous, les êtres humains, nous avons besoin d'un ancrage solide le plus stable possible pour nous sentir heureux et pour pouvoir avancer dans la vie.

Revenons à l'ancre qui sert à stabiliser le navire en le laissant voguer dans une liberté structurée. Pour nous en cas de stress, chocs, colères ou soucis, les énergies bougent dans tous les sens et se dissipent hors de notre contrôle pour aller s'éparpiller à l'extérieur de notre Être. Ainsi, une fragilité de notre ancrage se met en route et une diminution se profile automatiquement pour nous rendre fragile. En étant dans cet état, on peut facilement se faire emporter par des idées négatives ou qui ne nous appartiennent pas, c'est le cas lors de manipulation ou domination. Cependant, veuillez noter qu'en cas d'abus d'alcool ou de drogue l'ancrage est également dissous. D'où la facilité à ces personnes d'aller là où ce n'est pas conseillé. Certains ressentent cet état avant qu'il soit aigu car ils y sont sensibles. Et vous ? Observez-vous ! Comment vous sentez-vous ? En sécurité ? Stable ? En confiance ? En manque de structure ? Lorsque vous marchez, posez-vous les pieds bien à plat, sur la pointe ou portez-vous des hauts talons ? D'ailleurs voyez avec ces derniers, comment l'état de stabilité en est perturbé ! Portez des hauts talons pratiquement au quotidien, à la longue, défavorise l'ancrage. Si tel est votre cas, essayez de porter des chaussures plates de temps à autre. Parfois, certains enfants ne peuvent pas faire autrement que de marcher sur la pointe des pieds. Cela peut signifier un manque de structure dans la vie de l'enfant.



Les énergies se modulent constamment suivant ce que nous vivons. Lors des moments de déracinement, nous nous éloignons des énergies de la Terre et du monde réel donc, en cas de faits légers, quelques promenades régulières dans la nature avec des respirations profondes aident suffisamment. Mais attention, un important manque d'ancrage à long terme déséquilibre le système nerveux et peut accentuer des symptômes comme des angoisses, des peurs irrationnelles ou encore accroître des troubles psychiques.

Vous l'avez deviné maintenant, plus nous vivons de stress ou plus nous avons de désagréments, moins nous sommes en connexion avec nous-même, au sens de la Vie et des Autres Êtres ! Certaines personnes sont plus facilement déséquilibrée par les aléas de la vie que d'autres, si tel est votre cas, choisissez une pratique à faire au quotidien pour vous permettre une fortification dans l'ancrage, cela vous rendra plus solide et vous aurez moins de risque de divaguer ou vous sentir perdu.

Hélas, je pense que le déracinement est également un des grands mal de notre société actuelle qui va en augmentant car tout va tellement vite. Tout faire en accélérer n'est pas un avantage, cela stress... et la vitesse est un des symptômes qui nous conduit tout droit au déracinement. Si vous vous sentez submergé par « trop de quelque chose » (travail, devoir, écran,...) ou que vous ne savez pas où aller, arrêtez-vous une ou deux minutes : fermez les yeux en buvant un verre d'eau puis respirez profondément trois fois, cela va permettre aux énergies de s'aligner à nouveau. Ensuite, vous serez en meilleure forme pour continuer ! Si cela ne suffit pas, il existe différentes possibilités pour vous épauler. En voici un échantillon, à vous de les tester et de garder celles qui vous convient comme ; un massage du corps physique ou toutes thérapies qui touchent les pieds comme la réflexologie ou les massages des pieds, créeront un ancrage. J'ai également fait des recherches sur ce sujet et ai mis au point deux méthodes pour aboutir à un équilibre et un ancrage solide. La première s'appelle « ©Réflexo-Reiki » qui uni la réflexologie avec l'énergie du Reiki. Pour en apprendre la pratique, il est demandé bien entendu d'être initié au Reiki car elle s'adresse à tous les initiés qu'importe le degré. A mon cabinet, j'ai testé cette méthode sur des personnes dépressives ou en burn-out et cela les a aidé grandement à se sentir mieux, voir clairement dans leur vie et leur permet de savoir où aller. Je propose la formation de celle-ci et la préconise bien entendu également au cabinet en tant que thérapie unique. La deuxième s'appelle « ©Cencrage » qui est une méthode énergétique offerte de trois façons différentes pour tous que vous trouverez sur internet : [https://www.youtube.com/watch?v=V\\_CMa3Atv04](https://www.youtube.com/watch?v=V_CMa3Atv04). Il existe bien entendu d'autres outils pour vous soutenir dans cette démarche à l'ancrage, ceci est un échantillon de ce qui existe et ce que je propose. En tous les cas, pensez-y le plus souvent possible car plus un ancrage est profond et solide, plus loin vous pourrez aller en revenant toujours à votre Être ! Pour plus d'informations ou me contacter, je vous invite à aller sur mon site internet : [www.espacesinterieurs.com](http://www.espacesinterieurs.com).

*Nostravoyance.mag No. 11- Août-septembre-octobre 2016*