



“

Se centrer consiste en le fait de réunir, condenser, rassembler certaines énergies au sein d'un seul et même point d'attention ou d'ancrage.

Au quotidien nous nous décentrons, autrement dit nos énergies (vitales, émotionnelles, mentales, spirituelles) se dispersent, s'éparpillent, se répandent, se propagent. Cela arrive lorsque nous ne sommes plus présents à nous-même, lorsque nous divaguons, lorsque nous nous laissons happer par le monde qui nous entoure, lorsque nous ne sommes plus à l'écoute de soi, etc. Nous centrer va permettre de ramener toutes ces énergies éparses et volatiles de revenir jusqu'à nous, en conscience, et de les réunir en un point. Nous allons ensuite pouvoir poser notre attention sur ce dernier afin de nous connecter à l'intérieur de nous-même et nous retrouver.

Le centrage nous permet donc de faire un point sur là où nous en sommes sur tous les plans pour ensuite pouvoir parvenir à nous aligner.

Pour résumer,

se centrer consiste à revenir à soi-même, à ramener toutes les énergies éparses en un seul et même centre sur lequel nous allons pouvoir poser notre attention.

”

EXERCICES

ÉTAPE 1

Un exercice de centrage simple consiste à sentir toute l'énergie condensée au niveau de notre chakra sacré ou de notre hara.

ÉTAPE 2

Puis, de ramener à l'aide de nos mains et d'une visualisation, toutes nos énergies dispersées dans une gouttière qui nous traverse à la verticale. Nous continuons l'opération jusqu'à temps de sentir que plus aucune énergie nous appartenant ne soit à la dérive. Nous les ramenons jusqu'à nous, dans cet axe vertical.

ÉTAPE 3

Puis, nous posons notre attention à nouveau sur notre chakra sacré ou notre hara, et sentons et visualisons toutes les énergies circuler le long de cet axe. Celles-ci finissent par se placer convenablement là où elles sont censées se trouver.

ÉTAPE 4

Enfin, nous ressentons l'énergie disponible et condensée au niveau de notre hara, nous sentons toute notre puissance et notre assise.

Notes

Le hara est un point d'équilibre énergétique. Il est le point d'intersection entre les axes postérieur, transversal et longitudinal. Ainsi, lorsque nous sommes centrés dans ce dernier, nous pouvons sentir un certain équilibre dans notre corps ainsi qu'une certaine assise.

Il est important de développer notre clair-ressenti afin d'apprendre à ressentir l'axe vertical qui nous traverse. Ainsi, lorsque nous sommes décentrés ou désalignés, nous allons sentir une sorte de décalage de cet axe. Cela sera un bon indicateur pour nous, afin de savoir si nous sommes centrés, alignés ou non.



ENVIE DE poursuivre l'Aventure ?



*Malory
Malmasson*

Conçu comme un programme de coaching ludique pour muscler son âme, l'auteure a réussi le pari de rendre visible ce qui nous paraît souvent invisible.

Cet ouvrage propose une approche inédite des corps subtils résumée à travers 51 fiches pratiques composées chacune d'une partie mode d'emploi et d'une partie « exercices » (rituels, protocoles, défis...).

Ce livre fait la promesse d'offrir au lecteur le moyen d'impliquer dans son quotidien toutes les dimensions de l'être afin de mieux relier corps, âme et esprit ; marier le caractère divin à l'aspect terrien. Il l'emmène vers l'essentiel de manière moderne, ludique et poétique, notamment grâce à une mise en page contemporaine et séduisante.

RENDEZ-VOUS SUR WWW.SOULDATING.FR ET RETROUVEZ MON OUVRAGE DANS LES LIBRAIRIES OU LES MAGASINS EN LIGNE (FNAC, AMAZONE, ETC).