



ELEMENT TERRE ♁

Exercice d'Ancre

Matériel : Aucun

Réurrence : 1 fois par jour

Temps : 3 minutes

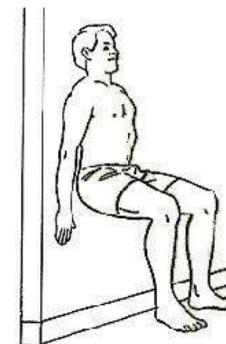
Chaque matin idéalement, après le levé, prends une minute ou deux pour effectuer cet exercice.

Le but de ce premier exercice d'Ancre va être de cultiver ton lien avec la Terre d'une nouvelle manière et ce en conscience.

Sur un mur, adosse-toi et prend la position de la chaise. Pose ta tête contre le mur et envoi ton regard droit devant toi. Idéalement, ton dos, tes épaules et tes bras doivent être correctement plaqués au mur.

Inutile de se positionnée parfaitement jambes fléchies à un angle de 90° avec ton bassin. Cet exercice n'a pas pour but de te muscler mais de t'ancrer. Prends donc, une position que tu peux tenir au moins une à deux minutes sans sentir la moindre résistance ou inconfort.

Toutefois, positionne bien tes pieds dans la largeur de tes hanches.



Une fois en position, prend conscience du poids de ton corps sur tes pieds. Ressens le magnétisme tellurique, la gravité qu'exerce la Terre sur ton corps et ton incarnation.

Imagine en même temps, des racines se déployer de tes appuis (pieds) et qui s'enfoncent dans la Terre. Ces racines sont profondes, vigoureuses et nourrissante.

Prends des notes sur ton carnet de Mage pour pouvoir observer ton évolution et rendre compte des sensations que tu as eu lors de cet exercice.