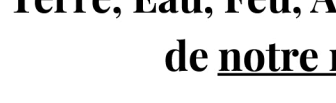




# Petit précis d'écologie intérieure – Chapitre 1 : Prenons soin de notre Terre, Ancrage et Sécurité

par [Alice Vivian](#)

11 janvier 2021



Terre, Eau, Feu, Air ou encore Ether, chaque mois je vous donne rendez-vous pour explorer un des éléments de **notre maison intérieure**, l'identifier, le comprendre, en prendre soin avec des conseils et rituels doux et bienfaitsants.

## Chapitre 1 – Prenons soin de notre TERRE : Ancrage et Sécurité

*A toi, notre **Terre** mère, nourricière, hospitalière et sacrée,  
A toi qui me soutiens, me sécurises, m'enracines dans la VIE  
Tu es ma base, mon socle, mon ancre,  
Avec toi je suis calme, stable et pleinement présent.e*

Je vous propose ce mois-ci de nous reconnecter à l'élément « Terre », celle qui nous entoure, mais aussi notre **Terre intérieure**.

Prendre soin de notre Terre intérieure est essentiel, car elle représente les fondements de notre maison et de notre épanouissement personnel. Une Terre riche préservera votre santé et votre vitalité, renforcera votre **ancrage et votre sentiment de sécurité**. En vous ancrant vous trouvez la stabilité dans le mouvement de la vie, vous trouvez l'équilibre et la force.

En yoga, l'élément Terre est lié au premier centre énergétique, **notre chakra racine, muladhara** en sanskrit. Il est situé à la base de notre colonne vertébrale au niveau du périnée. Il représente tout ce qui existe matériellement, notre corps, notre santé, la survie, nos finances, nos racines (famille, lignée). Un bon équilibre de ce chakra nous aide à être sur le bon chemin de vie, à rester **stable, centré et équilibré**, tant psychologiquement que physiquement. Il nous permet de diminuer les peurs et l'anxiété, de vivre sereinement et pleinement dans la vie. Harmoniser votre chakra racine est donc primordial, surtout dans des périodes d'incertitudes ou de grands changements.

Pour cela, il existe de nombreux rituels de yoga, des **visualisations** ou encore des activités en contact direct avec le terre pour nous y aider.

### Moi et l'élément Terre

Mais avant de vous livrer des rituels de soin pour votre Terre intérieure, **je vous propose de prendre deux minutes pour vous poser la question suivante :**

**Quel est mon rapport à cet élément Terre ?** Est-ce un élément que je sens très présent en moi ? pas assez ?

Pour vous aider à creuser, demandez vous par exemple :

- Ma vie est-elle le plus souvent stable et bien équilibrée ? Est-ce que je retrouve facilement un équilibre dans les périodes de changements ?
- Ou au contraire, est-ce que je me souvent déstabilisé, ou avec une sensation de ne pas toujours être dans mon corps ou pas dans ma vie ? Ai-je souvent du mal à canaliser mon énergie, à m'organiser, rester immobile ou calme ?
- Ai-je beaucoup de peurs et d'anxiété en ce moment ? Une tendance à être dans le mental et ruminer ?

Si la réponse à ce deuxième groupe de questions est plutôt « oui », cela veut sans doute dire qu'il serait bénéfique pour vous de **renforcer votre élément Terre et votre ancrage**. Nous avons tous besoin de prendre des moments au calme, de respiration, de connexion au sol, aux arbres pour nous recentrer et nous **REGENERER**.

Et si vous avez naturellement en vous moins de TERRE que d'AIR ou de FEU par exemple, vous pouvez adopter des rituels dans votre quotidien qui vous aideront à retrouver l'ancrage et l'harmonie. **Plus vous apprendrez à connaître votre maison intérieure, et plus vous serez capable d'en prendre soin avec justesse et douceur.**



### Prendre soin de ma Terre intérieure : 4 rituels d'ancrage pour trouver la sérénité et l'équilibre

#### RITUEL 1 - Recréer un lien direct avec la terre: séance de « Earthing »

Une des façons les plus naturelles et sensorielles pour se reconnecter avec la terre est de pratiquer des activités nous mettant en contact avec elle. Tout se passe comme si votre corps reconnaissait instinctivement la terre pour créer en osmose entre terre extérieure et intérieure. De plus, la terre a des propriétés régénérantes extraordinaires, elle nous soigne. Si le jardinage ou encore la sculpture d'argile peuvent être d' excellents moyens de reconnexion, je vous recommande aujourd'hui un merveilleux rituel : celui du **« earthing »**.

Ce rituel consiste à marcher pied nu sur le sol (sur la terre, l'herbe ou encore sur du sable), si possible quand le sol est mouillé, pour bénéficier de l'énergie extraordinairement curative qui émane de la Terre. La recherche a démontré ses propriétés analgésiques, anti-inflammatoires, antioxydantes et réductrices de stress. C'est facile et procure un grand bien-être. Il serait dommage de s'en priver ! Dès que vous pouvez, retirez vos chaussures, respirez doucement, sentez l'énergie qui part du sol pour remonter dans les jambes et tous le corps en visualisant une belle lumière ; sentez vous connecté à l'énergie de la Terre, plein de gratitude pour le soin qu'elle vous procure.

Pour en savoir plus sur le « earthing », vous pouvez visiter le site du **Earthing Institute**.

#### RITUEL 2 - Une marche « en pleine conscience » ou méditation marchée.

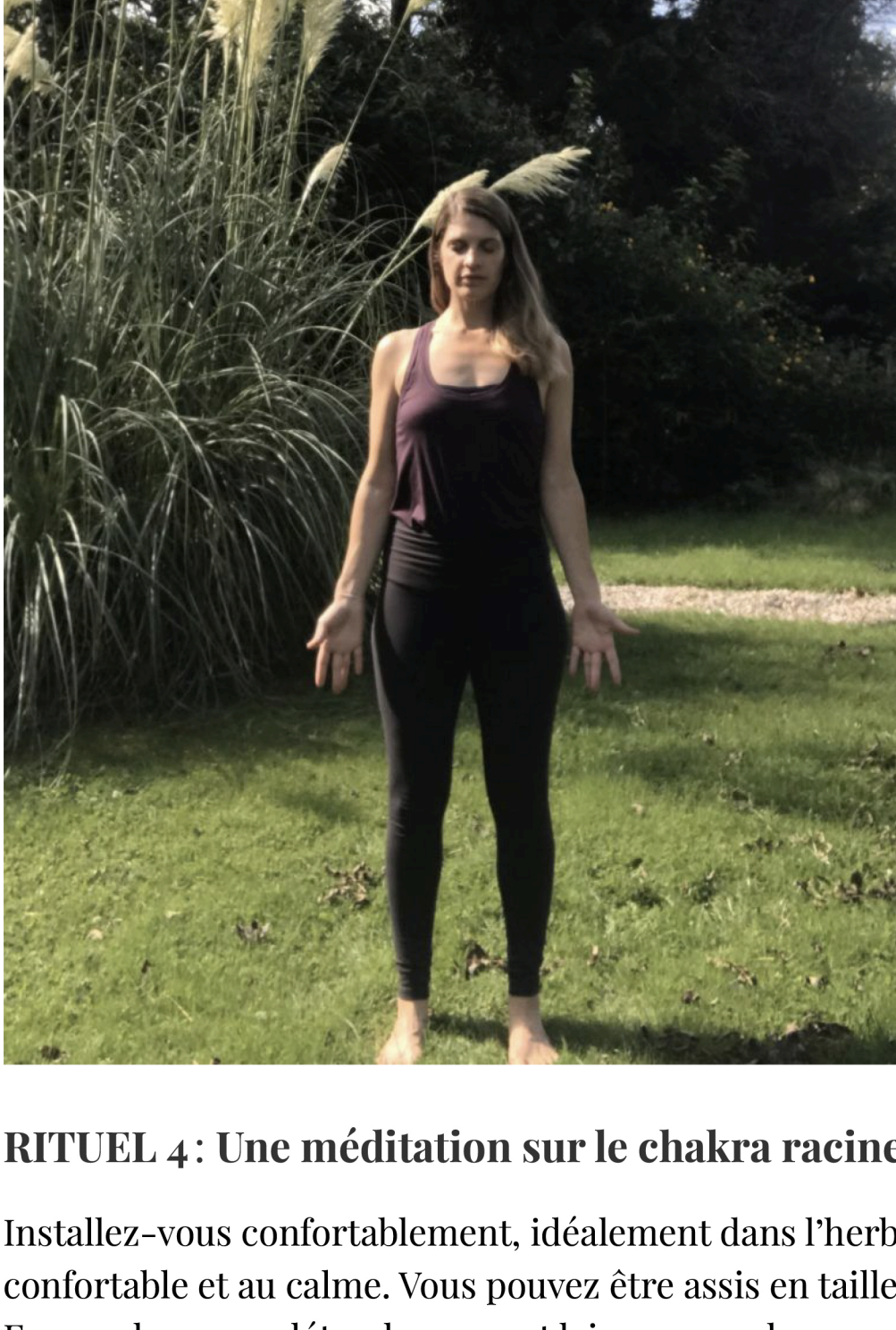
La marche est une des activités les plus faciles d'accès pour nous ancrer. En focalisant notre attention sur les mouvements de nos pieds, nous nous libérons des ruminations de notre mental.

Je vous conseille pour ce rituel de choisir un endroit dans la nature, au calme, d'être seul dans un premier temps, et de vous donner le temps.

Vous commencez à marcher très lentement, concentré uniquement et pleinement sur les sensations des pieds sur le sol. Vous décortiquez chaque micromouvement de la marche (un pied se soulève doucement, d'abord le talon, puis le pied entier, il se pose devant vous, l'autre pied se soulève, etc.). Respirez doucement, pleinement conscient de chaque sensation dans les jambes et les pieds. Installez la détente, le plaisir, la magie du corps qui marche et du sol qui le soutient.

#### RITUEL 3 - La posture de la montagne

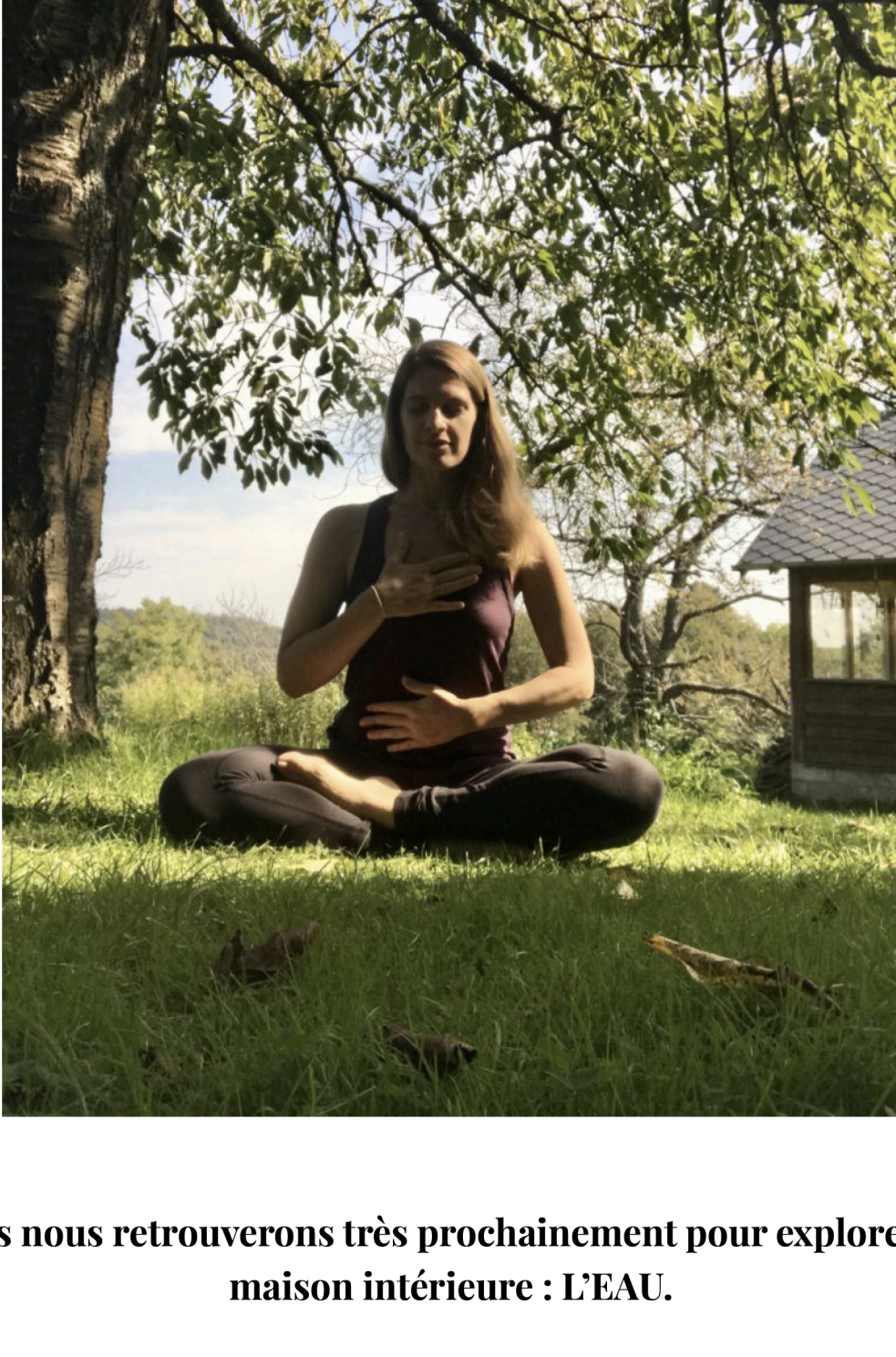
**Une posture de yoga pour s'ancrer, idéal le matin au réveil !**



1. Debout les pieds légèrement écartés et parallèles. Hanches, genoux et chevilles alignés.
2. Le poids est bien réparti entre les deux pieds et sur chaque partie du pied (avant et arrière).
3. Les bras le long du corps, les paumes des mains tournées légèrement vers l'avant pour bien ouvrir la poitrine. Alignez le cou et la colonne, longs et étirés.
4. Prenez une grande inspiration et soulevez votre cage thoracique; expirez et rentrez légèrement le ventre pour bien placer la taille, le bassin et le bas du dos pour trouver alignement et stabilité (ne pas cambrer le dos)
5. Restez pour 5 grandes respirations en regardant un point fixe devant vous.
6. Fermez les yeux, imaginez des racines qui sortent de vos pieds et s'enfoncent profondément dans le sol. Ressentez cette sensation d'ancrage, stabilité et calme. Comme la montagne, vous vous sentez fort et solide.

#### RITUEL 4 : Une méditation sur le chakra racine

Installez-vous confortablement, idéalement dans l'herbe, mais cela peut simplement être dans un espace confortable et au calme. Vous pouvez être assis en tailleur, ou les jambes allongées devant vous, le dos droit. Fermez les yeux, détendez vous et laissez-vous bercer par le vas-et-viens de votre respiration. Après un instant, amenez votre attention à la base de votre colonne vertébrale où vous visualisez une belle lumière rouge qui brille et vous réchauffe. A chaque inspiration vous sentez ce soleil rouge grandir ; à chaque expiration pour sentez la lumière se répandre un peu plus dans le bas du corps : le bas du dos, le périnée, le bassin, puis les jambes, les pieds. Vous vous sentez de plus en plus ancré, stable et fort. Restez plusieurs minutes dans cet état de calme et de conscience du corps. Finissez en répétant intérieurement ces 3 intentions : « je suis calme », « je suis ancré », « je suis en sécurité ».



Prenez soin de vous, et nous nous retrouverons très prochainement pour explorer un autre élément de notre maison intérieure : L'EAU.



**par Alice Vivian**

Yoga-thérapeute