

INFO LETTRE

INS'TRUC'SANTÉ

N°3 MARS 2024



L'ANCRAGE



En développement personnel et bien-être, on parle souvent d'ancrage. Pourquoi est-ce si important? La réponse se trouve dans la définition. Être ancré, c'est être présent dans « l'ici et maintenant ». L'ancrage, c'est la capacité à vivre l'instant présent. L'humain est fréquemment dans sa tête. En nostalgie du passé ou en anticipation du présent, et cela, de manière consciente ou non. Ce mois-ci, je te propose d'explorer l'ancrage et de faire tes constats toi-même.

L'ANCRAGE

CORPS

Le manque d'ancrage crée des tensions dans le corps qui contribuent à son déséquilibre. Les douleurs et symptômes sont le signe d'un manque d'ancrage tout comme le fait de se blesser, se cogner, tomber etc. Entraîner son corps à être dans le présent c'est permettre au corps de libérer des tensions et d'activer sa capacité d'auto-guérison



ÉMOTION

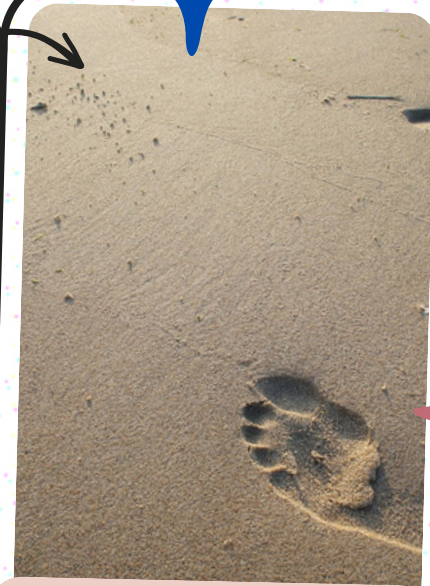
Étant donné qu'un corps non ancré est un corps en tension. C'est dans le non-ancrage qu'émerge l'émotion, et inversement. Je rappelle que l'émotion crée un symptôme physique et vice versa. L'ancrage a donc son importance pour libérer les tensions du corps en éliminant les émotions parasites. S'entraîner à s'ancrer c'est de libérer d'émotions limitantes tout en libérant les tensions du corps.

ÉNERGIE

Le non-ancrage affecte automatiquement nos vies. C'est la conséquence d'une circulation perturbée par les tensions/les émotions présentes dans le corps. De ce fait-là, en ne pratiquant pas l'ancrage, on crée dans nos vies des situations qui nous affectent : tensions et émotions. En ce moment, les énergies ambiantes disponibles nous poussent à nous révéler, à rayonner. L'ancrage est alors un outil indispensable pour s'accompagner.

Les énergies ambiantes

Les énergies ambiantes sont le résultat de tout ce qui est autour de nous. Des planètes jusqu'aux personnes qui nous entourent. En ce moment les énergies extérieures sont intenses et varient rapidement en raison surtout des mouvements des planètes. Au mois de mars l'énergie présente nous poussent à faire confiance à l'inconnu. Ce qui n'est pas forcément évident tant nous sommes habitués à sécuriser, contrôler et anticiper. Le meilleur moyen de développer une confiance totale en l'inconnu c'est de s'entraîner à être dans l'ici et maintenant le plus possible. Une astuce pour s'ancrer au quotidien : ressens tes pieds, chaque orteil, la sensation de tes pieds au sol.



[Vidéo d'ancrage](#)

Clique ici

Conseils du mois de mars

- Respirer : re-programmer la respiration
- Se détendre : détendre le système digestif
- Identifier les sources de perturbations

L'ANCRAGE

La première chose à laquelle il faut penser avant de pratiquer l'ancrage, c'est qu'est-ce que l'ancrage? Et qu'est-ce qui provoque le non-ancrage? L'ancrage, c'est être dans le présent. Qu'est-ce qui empêche d'être dans le présent? Le mental, les émotions, les réflexions font que nous ne sommes pas ancrés. Ce qui ramène aux tensions, donc un élément indispensable pour travailler l'ancrage, c'est la détente en profondeur. Ensuite, c'est de se poser la question chacun pour soi : quelles sont les sources du dés-ancrage? Afin de pouvoir se libérer de ce qui provoque des émotions, des tensions, des réflexions en nous.

Plus d'informations
à venir sur le blog
au cours du mois

<https://www.instrucsante.com/blog/>

LES BIENFAITS DE L'ANCRAGE

»»» LES ÉNERGIES DU MOMENTS : L'INTÉRÊT DE L'ANCRAGE

L'ancrage permet d'être pleinement disponible à ce qui est présent. Il favorise l'intuition et la créativité en nous libérant de ce qui nous limite. Actuellement, nous sommes dans une période d'évolution, de ce fait-là, l'ancrage est très important. Il permet de ne pas aborder la vie basée sur les mémoires du passé ou de nos ancêtres. L'ancrage est le meilleur moyen pour se découvrir autrement et développer des qualités endormies en nous.

L'ancrage est un atout pour apprendre des choses sur soi-même. Il favorise l'identification qui pour moi et la base de la gai-riçons et de l'âme agit.

Que l'ancrage sois familier pour toi ou non je t'encourage à l'explorer tu pourrais bien faire des découvertes.

ÊTRE COMME DE L'EAU

Le fait d'être ancré, c'est être comme de l'eau. S'adapter avec fluidité à ce qui est présent dans l'instant en étant présent à soi. C'est-à-dire conscient et à l'écoute de ce qu'il se passe en soi. De cette manière, il est possible d'utiliser les outils appropriés pour s'accompagner afin de vivre l'instant de manière détendue.

»»» LES OUTILS D'ANCRAGE

Il existe plusieurs façons d'ancrer son corps et son esprit. La respiration et la détente sont deux points fondamentaux. La méditation et la maîtrise de l'esprit sont indispensables aussi. Si tu veux être présent à toi-même, puis à l'instant présent, entraîne ton corps et ton esprit.

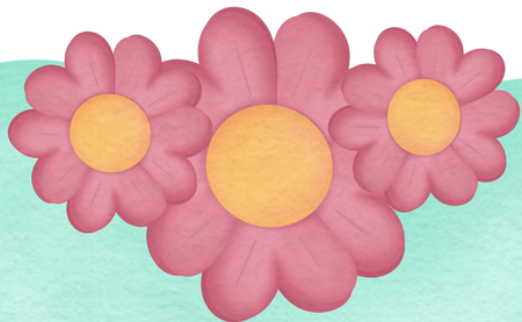
Informe-toi le plus possible sur ces notions, expérimente et fais tes observations. Plus tu comprends le fonctionnement du corps et de l'esprit, plus tu sais comment les entraîner. Apprends à ressentir et non à penser. Découvre comment tu peux faire le vide, ressentir et utiliser ton corps et ton esprit pour évoluer sur ces thèmes.

« Fais le vide dans ton esprit, sois sans forme. Informe, comme l'eau. “
 “Ne pense pas ressens”
 “Ton corps et ton esprit se supportent mutuellement”
 Bruce Lee

OUTILS POUR TOI

INS'TRUC'SANTÉ

N°3 MARS 2024



- Blog
- Microkiné thématique
- Accompagnement
- Podcast
- contacte-moi
- Livre

LES OUTILS D'INS'TRUC'SANTÉ

Je te présente ici mes outils pour explorer l'ancrage. Je te partage mes outils gratuits et, si tu veux aller plus loin, mes services disponibles sur cette thématique. Pour toutes questions, n'hésite pas à me contacter : contact@intrucsante.com

Si tu aimes découvrir le corps, je te suggère mon livre "Identité corporelle" il te permet de poser une bonne base sur le corps et comment le comprendre. Il précède le prochain livre sur l'identité émotionnelle.

L'ANCRAGE

CORPS

N'hésite pas à explorer plus d'exercices de détente au niveau du corps. Je vais rajouter des exercices à la liste de lecture que je mets à ta disposition. La détente devrait être au planning de toutes tes journées. Cinq minutes de détente par jour suffisent pour être efficace. Mon conseil : te faire une séance de 20 min de détente aux 2 semaines pour optimiser ton 5 min quotidien.



ÉMOTION

Les émotions sont parfois totalement inconscientes et par forcément faciles à repérer. Si tu as fait mon questionnaire gratuit, je te suggère de faire une séance de microkiné afin de mieux comprendre le lien entre le corps et les émotions. Je te suggère aussi mon cours : "Anatomie et physiologie : physique, émotionnelle et énergétique". Mon conseil : écris chaque jour pendant au moins 10 min tes ressentis sur ta journée, c'est un moyen simple de libérer des émotions.

ÉNERGIE

Pour explorer en profondeur ton ancrage et l'impact sur ta vie, je te suggère une microkiné thématique ou un accompagnement de 2H. Avec ces deux outils, je peux te transmettre des moyens pour appliquer concrètement l'ancrage dans ta vie. De cette manière, tu deviens plus acteur de ton bien-être, tu enrichis ton savoir et optimise ta boîte à outils. Tu trouveras sur ma chaîne et dans mes podcasts des pistes de réflexion.

