

Relaxation : “Embrasser la Terre”

Appartenance et connexion à la terre

Le besoin de vivre des expériences de connexion, de communion et d'intimité fait partie des désirs profonds de l'être humain.

Il existe une multitude de façons de répondre à ce besoin vital.

Le sentiment d'appartenir à une famille, à une communauté, à un lieu. Se sentir porté par les éléments de la nature. Sentir qu'on compte pour quelqu'un et, réciproquement, pouvoir exprimer à l'autre qu'il compte pour nous.

Le sentiment d'être connecté avec des personnes en qui on peut avoir confiance, sur qui on peut se fier. Sentir qu'on peut exprimer ce qui est réel et vivant en nous en toute sécurité, sans craindre d'être jugé ou rejeté. Pouvoir se confier et se révéler.

Ce besoin de connexion intime est inscrit profondément en chacun de nous. Nous cherchons, parfois sans le savoir, à être tenu dans les bras d'une personne qui nous aime et qui nous offre son empathie inconditionnellement.

Le sentiment d'être soutenu et accompagné nous donne de la force pour faire face à nos peurs, à nos vulnérabilités et à nos sentiments abyssaux. Une connexion sécurisante nous donne le sentiment d'avoir de la valeur malgré nos contradictions, nos doutes, nos souffrances, nos hontes, nos colères et nos tristesses.

Une voie pour restaurer ce lien d'appartenance et de connexion est de cultiver notre relation avec la terre-mère. Sa présence maternelle joue un rôle de soutien inconditionnel. Sur la terre-mère, on peut s'appuyer, se reposer, s'abandonner en toute sécurité et guérir les blessures et les manques que nous portons tous, plus ou moins, depuis notre conception.

Pratique

Couché sur le ventre, mains de chaque côté de la tête, tête appuyée sur une joue, changez de joue de temps à autre, ou le front sur le coussin. L'intérieur des jambes (méridien de la Rate) touche le sol.

La terre, à l'image de la mère, nous accueille tel que nous sommes et nous offre amour, considération, chaleur et réconfort. Elle nous permet de retrouver les sensations du petit enfant blotti contre le corps de sa mère, entouré de ses bras, tendrement câliné, bercé, cajolé. La terre s'offre à nous comme soutien fiable sur lequel on peut se relâcher et se détendre profondément.

À l'expiration

Déposer dans les bras accueillant de la terre-mère les parts de nous qui se débattent, s'agitent, se méfient, se défendent, résistent, se retiennent, se cachent.

L'espace vaste et réceptif de la terre-mère peut contenir le déploiement de nos tensions, de nos rétentions, de nos douleurs. Elle peut accueillir avec compassion nos fardeaux, nos secrets, nos souffrances. Son accueil et son soutien soulage notre sentiment d'être seul et séparé, insuffisant, inadéquat ou reprochable.

À chaque expiration, laisser aller par tous les pores de la peau et, plus particulièrement, dans la région de l'abdomen, tout ce qui nous encombre à l'intérieur (inconforts, douleurs, soucis, angoisses, peurs, colères, tristesses, fatigue...)

Lieu de transformation, la terre transmute les énergies que le corps libère dans le souffle de l'expiration. Ces énergies pénètrent dans la terre comme une vapeur grise qui se transforme en lumière au contact de l'énergie de la terre. La terre-mère nous purifie, nous libère, nous console et nous apaise.

À l'inspiration

Ressentir les qualités de la terre : douceur, porosité, densité, réceptivité. La terre est ferme et solide, mais elle respire et elle vit. Se connecter à la terre par la respiration.

Avec l'inspiration, puiser par notre ventre et tous les pores de notre peau en contact avec la terre, les forces vives et aimantes qui nourrissent et guérissent.

Effets de l'exercice

Cette relaxation va agir sur les états de stress et d'anxiété qu'engendrent un malaise physique, une perturbation émotionnelle ou une hyperactivité mentale. Ces états, lorsqu'ils perdurent, se cristallisent en quelque sorte dans l'organisme et bloquent le flot naturel de l'énergie.

Cette relaxation permet de dissoudre ces nœuds, ces tensions, en ramenant une circulation fluide des énergies, particulièrement dans la région du plexus solaire, centre d'énergie en lien avec la Terre.

Cette relaxation donne à nouveau au corps et au mental l'espace, l'ouverture propre à l'apaisement et à la clarté d'esprit.

Elle permet de réanimer notre système de soutien intérieur, l'auto-empathie, l'estime de soi et la confiance en soi.

Elle soutient le fonctionnement métabolique et énergétique de notre système digestif Rate/Pancréas/Estomac. Ce système est chargé de ravitailler tout le corps en énergie et en sang et de gérer le transport et les échanges des liquides organiques.

Texte-outil écrit par :

Marie-Claude Rodrigue, Directrice de Fragments Libres, 2021

Références :

Guérir à partir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang, Gilles Marin