

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.

Le sentiment d'appartenance à une famille, à une communauté, à un lieu, ou se sentir porté par les éléments de la nature répond à ce besoin vital d'appartenance. Sentir qu'on compte pour quelqu'un et réciproquement pouvoir exprimer à l'autre qu'il compte pour nous.

Le sentiment de connexion 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. Ce sentiment d'être soutenu et accompagné nous donne de la force pour faire face à nos peurs, nos vulnérabilités, nos sentiments abyssaux. Cette 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 reconnexion est de cultiver notre relation avec la terre-mère. Sa présence maternelle joue un rôle de soutien inconditionnel sur lequel 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, vous accueille tel que vous êtes et vous offre amour, considération, chaleur, réconfort. Retrouver les sensations du petit enfant contre le corps de sa mère, entouré de ses bras, tendrement câliné, bercé, cajolé. La terre s'offre à vous 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, inadéquate ou reprochable.

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

Lieu de transformation, la terre transmute les énergies que le corps libère dans le souffle de l'expire, 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 vous purifie, vous libère, vous console et vous apaise.

À l'inspiration :

Ressentez les qualités de la terre, douceur, porosité, densité, réceptivité. La terre est ferme et solide mais elle respire, elle vit. Connectez vous avec la terre par la respiration.

Avec l'inspiration, puisez par votre ventre et tous les pores de votre peau en contact avec la terre, les forces vives et aimantes de la terre, qui vous nourrissent et vous 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, qui se cristallisent en quelque sorte dans l'organisme et bloque 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, la confiance en soi.

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