

## Texte pour la séance de relaxation basée sur l'enracinement

*Vous pouvez le faire assis ou debout. L'important est d'avoir les pieds bien à plat sur le sol.*

*Vos pieds sont bien posés sur le sol, et créent un contact puissant avec la terre.*

*Commencez par effectuer 3-4 mouvements de respiration abdominale pour vous détendre. Maintenant, les yeux fermés de préférence, vous allez imaginer que des racines sortent de vos pieds et commencent à s'enfoncer dans le sol.*



*Ces racines commencent à vous relier très profondément avec le sol. Si vous êtes assis, ces racines partent non seulement de vos pieds mais aussi des pieds de la chaise, de vos chevilles, de vos cuisses...*

*Tout en continuant votre respiration profonde, vous imaginez que ces racines vont de plus en plus profondément dans le sol. Elles sont de plus en plus grosses.*

*À chaque inspiration, vous visualisez l'énergie de la terre qui remonte en vous. Cette énergie arrive de la terre, passe par vos racines, jusqu'à vos pieds, et remonte en vous.*

*À chaque expiration, vos racines s'étendent encore plus loin et encore plus profond vers le centre de la terre.*

*Ces racines commencent par englober de plus en plus d'espace, et englobent maintenant votre ville toute entière. Puis votre région toute entière. Votre pays tout entier.*

*Vos racines englobent maintenant la terre toute entière et vont jusqu'à son noyau. Vous êtes maintenant parfaitement relié avec la terre. La puissante énergie du noyau de la terre remonte jusqu'à vos pieds, puis jusqu'à votre cœur et vous traverse tout entier. Cela vous nourrit et vous donne de la confiance, de la puissance, et de la sérénité.*

*Là, bien enraciné, bien ancré dans le centre de la terre, vous allez y déposer une intention sur quelque chose que vous souhaitez voir apparaître dans votre vie.*

*Par exemple, dans le centre de la terre, vous allez émettre l'intention suivante : « je suis en sécurité, ici et maintenant » (cette intention est très puissante et je l'utilise beaucoup).*

*Vous vous sentez maintenant profondément relié avec la terre et en totale sécurité.*

Je vous garantis que si vous faites cet exercice une fois par jour pendant ne serait-ce qu'une semaine, vous allez déjà ressentir de puissants bienfaits.

Encore une fois, j'insiste sur un point : plus vous le faites, et plus les résultats seront importants. Et faites-moi confiance, cet exercice est bien plus qu'un simple exercice de visualisation.

C'est un magnifique exercice qui donne des résultats impressionnants. Alors à vous de jouer maintenant!