

Jour 3

Détox Douceur

Ancrage en Automne

L'ancrage est un aspect important de notre vie quotidienne, étant un pilier essentiel pour une journée harmonieuse. Mais qu'entendons-nous réellement par "ancrage" ? D'un point de vue scientifique, il s'agit de la **connexion entre notre corps et le champ électromagnétique de la Terre**. Des études démontrent désormais l'impact de l'ancrage sur notre bien-être global et attestent de son rôle dans le maintien d'une bonne santé.

Personnellement, j'essaie de cultiver cet ancrage au quotidien grâce à des exercices réguliers, des séances de respiration, des pratiques de Do-in, du yoga, entre autres. Toutefois, je reconnais qu'il m'arrive souvent de le perdre. La vitesse de notre société actuelle fait que nous nous éloignons peu à peu de notre enracinement, que nous sommes constamment absorbés par nos pensées, que nous perdons contact avec notre propre corps, et que nous éprouvons une sensation de tension et de pression constantes.

Comment se manifeste le désancrage ?

Stress, précipitation, agitation, nervosité, épuisement, tension, irritabilité.

Lorsque nous sommes bien ancrés, nous expérimentons un état opposé : calme, sérénité, réflexion, sérénité, douceur, ouverture, disponibilité, équilibre. Nous sommes à la bonne distance de notre environnement. Nous nous sentons bien et justes.

Vous connaissez certainement ces moments où la charge de travail est élevée, et que vous avez l'impression de manquer de temps. Vous vous concentrez tellement sur les tâches à accomplir que vous vous sentez de plus en plus déconnecté de votre propre corps.

L'automne est le moment idéal pour explorer la question de l'ancrage dans votre vie, pour examiner où et comment vous pourriez intégrer davantage cette notion. La saison automnale nous ramène à la terre. Les plantes rétractent leur énergie vers leurs racines, et la Terre elle-même entre en période de transition. C'est le moment propice pour des promenades prolongées dans la forêt aux couleurs automnales. Nous respirons l'odeur de la terre mêlé à la pluie. Les énergies descendent. C'est le temps de la retraite et de l'introspection.

Jour 3

Détox Douceur

Inspiration pour le journal intime

Comment vous sentez-vous dans votre corps ?

Êtes-vous agité et stressé au quotidien ?

Que faites-vous pour retrouver la tranquillité et l'ancrage dans votre vie ?

Que signifie l'élément Terre pour vous ?

Quelle est votre relation avec Mère Nature ?

Fréquentez-vous souvent la nature ?

Essayez de répondre à ces questions et ressentez où vous pouvez accorder davantage de place à l'élément Terre sous toutes ses facettes dans votre vie.

Le Millepertuis - une plante qui ancre

Le millepertuis est une plante merveilleuse. On l'appelle "la plante du soleil". Elle nous apporte de la gaieté à mesure que la saison sombre s'installe progressivement. Elle lutte contre la dépression, tout en renforçant notre centre intérieur et la confiance en soi. L'huile de millepertuis nourrit la peau sèche et agressée par le vent et le froid, et peut même soulager les cas de peau très sèche et d'eczéma. Des affections telles que les boutons de fièvre ou le zona peuvent être traitées avec cette précieuse huile. Elle est agréable et efficace pour les problèmes articulaires.

Le millepertuis exerce son action la plus puissante sur notre système nerveux. Cette plante est exceptionnellement riche en hyperforine. Cet ingrédient agit puissamment sur notre système nerveux et rétablit l'équilibre des neurotransmetteurs dans le cerveau. Ainsi, cette plante précieuse a un effet positif sur l'humeur, réduit l'anxiété et a des propriétés antidépressives, ce qui en fait l'une des meilleures alliées de l'automne et de l'hiver. En cas de tristesse, de tensions (surtout au niveau de la nuque), de malaise et de surmenage mental, elle fait des merveilles. Vous pouvez soit vous dorloter quotidiennement avec l'huile précieuse, ou la prendre sous forme de tisane ou de gélules en interne.

Jour 3

Détox Douceur

Rituels d'ancrage

Massage des pieds à l'huile de millepertuis

Consacrez la soirée d'aujourd'hui à l'ancrage. Offrez-vous un long massage des pieds suivi d'un bain de pieds. Pour cela, chauffez un peu d'huile de millepertuis au bain-marie. Remplissez une bassine d'eau très chaude, ajoutez 3 cuillères à soupe de sel de mer et 10 gouttes d'huile essentielle de lavande. Asseyez-vous dans un endroit calme et relaxant. Commencez à masser vos pieds jusqu'aux genoux avec l'huile chaude, puis plongez-les dans l'eau (qui devrait avoir refroidi un peu d'ici là pour être agréable pour vos pieds). Restez là pendant 20 minutes. Asseyez-vous et détendez-vous.

Important : après avoir séché vos pieds, **portez des chaussettes chaudes pour que la chaleur et la sensation d'ancrage restent aussi longtemps que possible** dans vos pieds, de préférence toute la nuit.

Vous pouvez répéter ce rituel chaque fois que vous avez l'impression, en automne, que vous avez besoin de vous ancrer et de sortir de votre tête pour descendre dans vos pieds. Vous ressentirez le bien-être après.

Rituels pour mieux s'ancrer

Marchez pieds nus sur la Terre le plus souvent possible. Comme en cette période, il commence à faire froid, vous pouvez le faire pendant une à quelques minutes, en conscience, si vous avez un jardin. Vous pouvez taper vos pieds dans la Terre. S'il fait trop froid chez vous, faites le massage des pieds de la vidéo de Do-in (dans le dossier Vidéo pour la semaine) et ensuite restez debout quelques minutes et ressentez vos pieds. Ressentez vos orteils bien ancrés dans le sol et prenez conscience du point sous la plante de vos pieds d'où poussent vos "racines imaginées" dans la terre.

Allongez-vous au sol et levez les pieds plus haut que le bassin. Laissez l'énergie de vos pieds couler vers le bassin et vers le haut du corps.

Allumez une bougie rouge et placez-la sur la Terre. Demandez de la force. Cueillez des châtaignes dans la forêt. Soyez aimable envers vous même. Arrêtez-vous. Respirez. Apprenez à ne rien faire. Laissez simplement les choses être comme elles sont, cette tranquillité est si bénéfique pour le féminin.

Jour 3

Détox Douceur

Le pouvoir des légumes racines

Comme leur nom l'indique, les délicieux légumes racines, qui abondent maintenant, font pousser exactement les racines dont nous avons besoin pour ne pas être emportés par les vents venteux de l'automne. Le froid, le vent, l'humidité et les changements météorologiques agités ont en effet tendance à nous faire nous sentir mal à l'aise dans notre corps.

C'est pourquoi la terre nous offre maintenant ces légumes qui ont stocké tous leurs nutriments dans leurs racines pendant l'automne, qui sont durables et qui nous fournissent tout ce dont nous avons besoin pour nous protéger contre les rhumes, la grippe, le froid, la faiblesse, l'agitation mentale et la sensibilité excessive.

La diversité est infinie, tout comme l'art culinaire créatif de l'automne. **Courge, carottes, pommes de terre, patates douces, panais, céleri, topinambour, raifort ou betterave rouge.** Ils sont non seulement durables sans réfrigération, mais ils sont également les meilleurs remèdes de la pharmacie naturelle que nous avons à la maison en automne. La carotène dans les carottes nous offre une énergie pure les jours sombres de l'automne et nourrit notre peau sèche avec beaucoup de vitamine E, dont elle a désespérément besoin en ce moment. Le raifort renforce le système immunitaire et est le meilleur remède préventif contre tout rhume. Il est délicieux rajouté sur les soupes et les légumes. Les fibres des légumes racines stimulent doucement la digestion et sont incroyablement digestes. Elles nourrissent sans alourdir.

Les légumes racines sont d'excellents repas du soir. Ils apportent chaleur, stabilité et détente à notre corps et à notre esprit. Ils ont un effet détoxifiant et purifiant et offrent un sommeil réparateur. Profitez-en autant que vous le souhaitez, de préférence tous les jours en automne. En soupes, au four ou sautés brièvement dans de l'huile avant d'être cuits à l'eau. Ce sont vos compagnons idéaux pour les journées froides et humides de l'automne.