



Florine & Céline

[magiedelavie.fr](http://magiedelavie.fr)

L'ANCRAGE VIVANT :  
RECONNECTE-TOI À LA VIE

MAGIE DE LA VIE



# L'ancrage

HAUT LES COEURS !

Cet essentiel à nos explorations, notre vitalité, notre abondance incarnée ici et maintenant. L'ancrage, ce n'est pas d'imaginer tes racines, les fesses posées sur un tapis de yoga...

**L'ancrage c'est du mouvement, l'ancrage c'est du présent,  
l'ancrage c'est de la Vie !**

Si tu préfères vivre cette exploration en te laissant porter par la voix de Florine > [Clique ici pour l'écouter](#)



## L'INVITATION EST DE TE LAISSER RESENTIR



Comme une invitation à un voyage ...  
Reviens en ton corps, c'est là que tout commence... Respire ... Ce mouvement tellement simple que tu n'y penses pas, pourtant, ce mouvement-là te garde en vie !  
Pose toi, oui, dépose toi un instant dans "ici & maintenant" : ressens. Non, pas dans ta tête : dans ton corps !

Ta tête, ton mental est là uniquement pour guider cette visite des ressentis... Est-ce que c'est chaud ? Plutôt frais ? Ça gargouille ...?! Si tu es en silence, y a-t-il un son, un bruit de fond dans tes oreilles ou rien...?  
Comment est ta tête ? Ta fameuse tête...  
Un peu lourde ? Tu sais combien ça pèse une tête ? Ressens-la ...

Puis descend... **tranquille, tu as le temps. Du moins, tu peux le prendre ...**

Essaye ! Pour une fois... pour cette fois...

Alors, les épaules... Est-ce qu'elles sont au "même niveau" ? A ton avis, elles sont accrochées à ton cou où à ton dos ...? Et le dos...au milieu, c'est tendu ? Tu le sens ou pas ? ... Tu as pensé à aller visiter dans tes bras, jusqu'au bout des ongles, bien sûr ... je ne te le redis pas...

Mais alors et l'avant des épaules ? Tu sais, quand on s'approche du point sensible... devant... la "cage thoracique". Là où on a enfermé le coeur... Le coeur du problème souvent...

C'est comment par ici ? Est-ce que quand tu respires (parce que bien sûr tu as continué à respirer tranquillement, profondément par ton nez pendant toute cette première partie d'exploration ...!) tu sens l'air arriver là-haut, près du coeur, voire carrément sous les épaules ? Ou plus bas ? Plutôt sous les côtes ?

Il n'y a ni bien, ni mal, tout est ok, c'est une visite qui n'engage à rien d'autre que d'être présent(e) à toi...

On y retourne ?! :) )

Le ventre ... Ha ! Grand sujet le ventre ... Oublies un peu comment tu le "vois" d'habitude et ressens-le... essaye... explore ...

Est-ce qu'il est tendu ? Chaud ? Frais ? En mouvements ou immobile ? Dououreux, inconfortable ou paisible... Est-ce que tu arrives à le sentir ou c'est une zone blanche ?...

## NOTE, OBSERVE ET RESPIRE DEDANS,

dans ton ventre, dans tes épaules, dans ton dos,  
dans tes côtes, dans ton nez, dans tes mains...

Tu as saisi l'idée... Il n'y a rien d'autre à faire ...

On descend ?! :)

Encore un gros sujet : la ceinture pelvienne !

A la fois le bas-ventre (et tout ce qu'il abrite dont-  
on-ne-doit-pas-prononcer-le-nom

!) et le bas du dos... les lombaires !

Ah, les lombaires ! LA zone du "j'ai mal au dos" ...

Bon ... On y va ?!

Alors, on commence par l'avant... Qu'est-ce que tu  
sens en premier ? C'est plutôt en

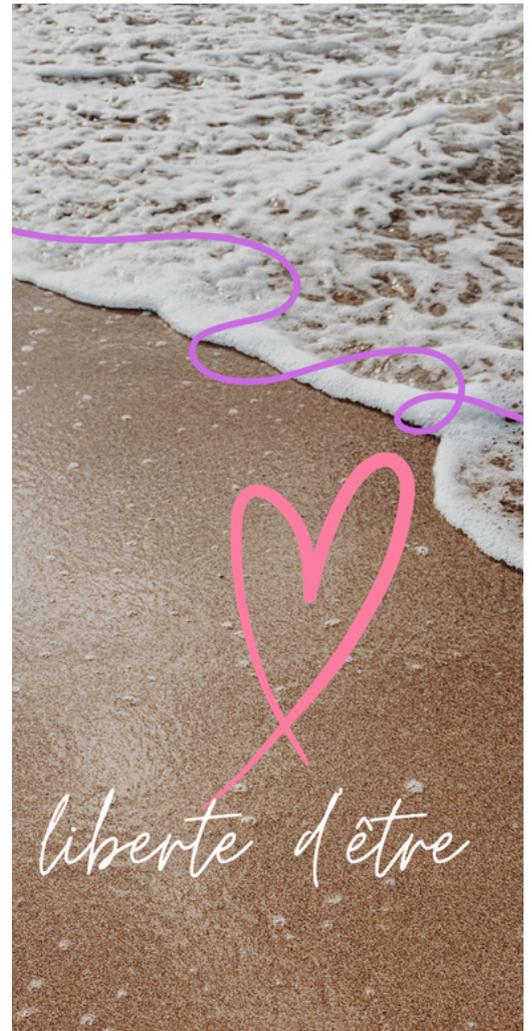
haut, juste sous le ventre ? Ou ça te semble être en  
profondeur, vraiment entre les

hanches...?

Les hanches ! Comment sont-elles tes hanches ? **Tu**

**les sens stables ? Solides ?**

**Prêtes à te soutenir dans n'importe lequel de  
tes pas ? Dans toutes tes directions ?**



En avant, en arrière, d'un côté, de l'autre... Et là encore...te semblent-elles au  
"même niveau" ?

Tu sais que pour effectuer toutes ces explorations tu peux bouger hein... debout,  
assis, allongé, en marchant, en dansant ...

Habiter son corps ne nécessite aucunement d'y être statique ...

Alors ces hanches ... cette porte ouverte vers l'inconscient (eh non, elle n'était pas  
dans ta tête...) sont-elles mobiles ou bien tu les sens plutôt réticentes à l'idée d'un  
mouvement autre que : "droit-devant" / "marche-arrêt" / "assis-debout" ...?!

Et l'arrière ? (Oui, j'insiste ...)

Ces "lombaires", comment vont-elles ? Tu sais que ce n'est pas, en totalité du  
moins, ces pointes osseuses que tu peux sentir au milieu de ton dos... Tes lombaires,  
en vrai, elles sont en plein milieu...de ton tronc (comme un arbre...) ! De ton corps  
quoi... de toi !

Oui, oui, entre le ventre et les pointes osseuses communément appelées "colonne  
vertébrale"... Ces pointes ce sont les "bouts" de tes lombaires... Et si tu essayais d'aller les  
sentirent entier cette fois ? ... Je vois d'ici les points d'interrogation au dessus de ta tête ...

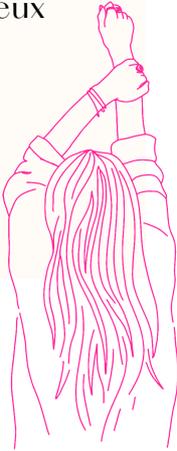
**Allez essaye ! C'est juste un peu caché, pas inaccessible ...!**

## RESSENTIR EN TE METTANT EN MOUVEMENT

Puis reviens... Alors, ce bas du dos ... tu peux même le toucher (doucement hein, sans te faire mal...) ou rouler dessus si tu es allongé ... Ça va ? C'est un peu douloureux ou tu sens que ça peut se détendre sous tes doigts ? Tu as l'impression d'une plaque de bois ou bien tu peux sentir le mouvement si tu tournes ton buste d'un côté et de l'autre ? ... Tu peux tourner ? Loin ? Ou pas...

Je te le redis ... il n'y a rien de bien, mieux, meilleur ou mal, nul, moins bon...

On est pas là pour ça et ton mental non plus ... d'ailleurs qu'est-ce qu'il fait ici !? Il est censé être dans ton dos !



Allez, on redescend :) Tu en as marre ? On a passé les gros sujets alors tu pensais que c'était fini ?! ... Ha !

Et tes jambes alors !?

Tu les sens tes jambes ? Jusqu'au bout des pieds ? Ou bien tu ne sens que l'avant...

Deux cuisses, deux genoux ... c'est bon !

Il n'y a pas que ça ...

D'abord il y a l'arrière aussi, tu sais, cette zone que tu oublies régulièrement, sauf quand tu as fait un truc inhabituel (du jardinage au déménagement en passant par le ski ou une soirée "remise en forme" entre copines à laquelle tu n'as pas su dire non...)

Là, en général, après ça... on la sent bien cette zone ! Pendant deux jours... trois ... puis on l'oublie ... jusqu'à la prochaine session de badminton ...

Allez, **vas la voir, dire bonjour ... dire merci : elle participe à te porter et te propulser où tu veux aller chaque jour** tout de même ! ...

Comment c'est par là, en bas ? Est-ce que tu sens l'accroche avec tes fessiers ? Celle avec les genoux, à l'avant ? Et derrière, le creux des genoux, avec ses deux tendons...? Ça bouge ? C'est dur ? Ça fait quoi quand tu viens toucher ? Juste poser les mains ...

Et après, les genoux ? Ouh ! Les genoux ! ...

C'est sec ou fluide ? C'est froid ou chaud ? C'est dur ou souple ? Comment tu te sens dans tes genoux ? ...

Puis jusqu'aux pieds ... encore des muscles, des os, des tendons ... Ça va tes chevilles ? Est-ce qu'elles bougent dans toutes les directions ? Est-ce que ça "craque" quelque part ?



Et tes pieds ? ... Comment ils se posent au sol ?  
Est-ce qu'ils te semblent amoureux de la terre et  
qu'ils s'y étalent pour être le plus en contact  
possible avec elle ? Ou au contraire, tu pourrais les  
croire "solophobes" tellement ils sont crispés et  
recroquevillés, comme pour avoir le moins d'endroits  
possibles en appui ...

Comment sont tes orteils ? Tu les bouges ?

Est-ce que la plante de tes pieds est dure ?

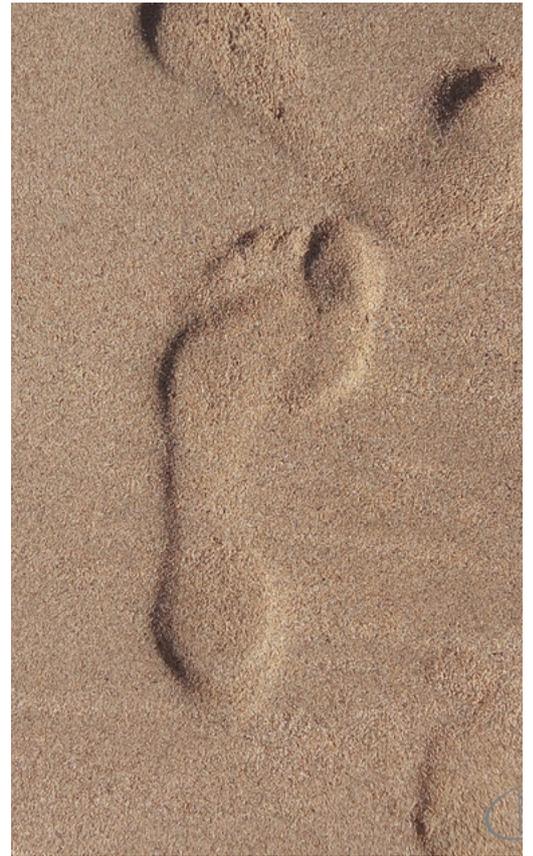
Douloureuse au sol ? Ou tranquille, détendue et  
souple ? Chaude ? Ou fraîche ? ...

Et le dessus du pied ? On y pense rarement aussi...

Regardes-le un peu ... tu vois quoi ?

Est-ce que tu peux compter les os, les tendons qui  
relient tes phalanges de doigts de pieds ou tu ne  
vois rien... c'est gonflé ? Creux ? C'est quelle  
couleur ? ...

Bien ... On y est ...



**BRAVO : TU VIENS DE T'ANCRER ! ...**

**TU VIENS DE PASSER UN MOMENT AVEC TOI ...**

**TU VIENS D'HABITER TON CORPS ...**



Comment tu te sens ?

C'était difficile ?

Pendant tout ce temps, tu vois, ta "tête" a fait son "vrai travail"  
observer.

Guider où tu souhaites déposer ton attention, ta présence.

Rien de plus ... Rien de moins !

**C'est un travail très important, et le jugement n'en fait clairement pas partie...**

Voilà, je t'ai donné une idée pour vivre différemment ces énergies qui te  
traversent.

Tu peux refaire ce petit voyage quand tu veux bien sûr : n'écoutes  
pas trop cette petite voix qui souffle et soupire en disant que "ça prend trop de  
temps", et "qu'on ferait mieux de...", "oh non c'est bon hein, on l'a fait une fois  
déjà", ou "bah ça sert à rien de toutes façons j'ai rien senti", etc.

On la connaît tous cette voix "flemme", quelque part, elle n'est pas méchante...  
juste elle protège (maladroitement) d'un inconfort

**Oui**, rester (sans rien "faire") au présent et en présence (!) peut être inconfortable ... (au début).

**Oui**, revenir à/dans son corps peut être douloureux ... (au début).

**Oui**, effectuer toute cette visite dans ces sens et ressentis prend du temps ... au début.

# Les mots magiques



## Au début

Ces deux petits mots changent tout n'est-ce pas ?!

Comment apparaissent les choses si on les ajoute en fin de phrases...et même, sans les parenthèses !

Ils sont, ils peuvent être si l'on veut, une parade efficace à la flemme, au découragement, aux habitudes obsolètes qui nous maintiennent endormis, en dormance ... connectés, mais pas à nous ... habités, mais pas habitants de notre propre corps ...

**Oui, cela demande un effort ... au début !**

Je te laisse sur ces mots, je te souhaite une magnifique journée, soirée ...

**Dans la joie du cœur, de partager, d'échanger, de se rencontrer !**

Et si tu as envie de continuer ce chemin... sache que tu n'as pas à le faire seule.

Nous sommes là pour marcher à tes côtés. 🌙

Céline & Florine

Magie de la Vie



contact@magiedelavie.fr

VIENS DÉCOUVRIR NOS ESPACES



@celine.et.florine



magiedelavie.fr



MagiedelaVieCelineEtFlorine



@celine.et.florine



## PS DE FLORINE

J'ai écrit ces (quelques) lignes vers les 3h du matin ... en plein milieu de ma nuit où je "devais" (absolument !!) dormir et me reposer car un rendez-vous important m'attendait le lendemain matin...

Il y a quelques années, « flemme » ne m'aurait même pas laissé me lever ... On a tous une voix qui crie plus fort que les autres ... chez moi ça a été flemme pendant longtemps (ça me fait penser aux personnages de Vice-Versa, le dessin animé !)

Ceci simplement pour illustrer ce "au début" qui n'est pas si terrible ... et te dire que je suis heureuse et honorée d'avoir maintenant assez de présence à moi pour pouvoir connecter avec toi et à ce que me souffle la Vie.

Merci pour ta présence

