



# Exercices : comment percevoir les énergies ?

[contact@vivancecoaching.com](mailto:contact@vivancecoaching.com)  
<https://www.vivance-coaching.fr>



# L'ENERGIE

## Comment expliquer simplement notre nature énergétique ?

*Augmenter nos ressentis subtils, recharger notre niveau énergétique et apprendre à discerner la toxicité des lieux et des personnes pour nous protéger, c'est possible grâce à un superpouvoir méconnu : **notre potentiel énergétique**.*

Nous sommes énergie, nous devons apprendre à nous connecter pour développer ce potentiel, devenir réceptifs à notre environnement **énergétique** !

Nous l'avons oublié, toutefois, comme a pu le mettre en évidence notamment la tradition ayurvédique, notre corps est une véritable centrale énergétique.

La notion d'énergie est devenue cruciale à une époque où nous souffrons de baisse de vitalité, de problèmes relationnels qui nous vampirisent, ou de pollutions énergétiques. Prendre conscience de ce potentiel pourrait à la fois augmenter nos ressentis subtils, notre vitalité, et nous apprendre à discerner personnes et lieux positifs ou toxiques pour nous nettoyer et nous protéger.

## Comment se manifestent ces messages énergétiques ?

Principalement par vos ressentis. Le ressenti est une information qui nous arrive par le moyen énergétique, sans que l'on puisse mettre une analyse dessus.

C'est une information qui a traversé tous les corps énergétiques et qui vient en vibration dans le corps physique.

Cela permet notamment de prévenir certaines souffrances physiques car bien souvent vous avez senti s'installer la souffrance mais vous n'avez pas écouté.

Et tant que vous n'écoutez pas, vous recevez des signes et ces signes deviennent de plus en plus forts... jusqu'à se fixer dans votre corps sous forme de douleurs ou de maladie (mal a dit).



Avant tout travail **énergétique**, il est vital de s'ancrer correctement.

Il y a plusieurs possibilités de visualisation pour l'ancrage. Avant de commencer ces exercices, nous vous invitons à faire le test de « Perception sensorielle », que vous trouverez dans les téléchargements de notre site.

Les perceptions sensorielles sont nos 5 sens : visuel, auditif, kinesthésique (toucher), olfactif et gustatif (VAKOG en PNL). Selon les individus, les sens ne sont pas développés de façon identique. Certains sont plus sensibles à ce qu'ils voient, d'autres à ce qu'ils touchent, et d'autres enfin à ce qu'ils sentent ou gouttent.

Tous les sens sont présents chez une personne, mais il y en a toujours un qui est dominant.

Prenons par exemple une personne qui souhaite faire un exercice de visualisation et se décourage, faute de résultat. Elle se dit : « Ça ne marche pas ! » Et si tout simplement, cet exercice n'était pas adapté à son profil... auditif.

Ce test vous permettra d'identifier les exercices correspondants à votre profil sensoriel pour un plus grand résultat et adapter vos exercices de visualisation avec la perception qui vous correspond.

## Comment s'ancrer ?

Il existe de nombreuses techniques comme : marcher pieds nus dans l'herbe, le sable, etc., pratiquer certains exercices physiques, écouter certaines musiques ou bien, vous servir de votre imagination. Ecoutez-vous et soyez créatif !



### **EXERCICE 1 : La visualisation de l'arbre.**

Voici une méthode, qui vous permettra d'établir un lien solide avec les énergies de la terre (comme pour les racines d'un arbre) et du ciel.

1. Fermez les yeux et concentrez-vous sur la plante de vos pieds, sur l'appui de vos pieds au sol.
2. De chacun de vos pieds, faites pousser des racines et laissez-les s'enfoncer profondément dans le sol.
3. Puis visualisez vos racines s'étendre, devenir de plus en plus nombreuses, de plus en plus profondes... Elles s'enfoncent de plus en plus profondément.
4. A l'inspiration, imaginez toute l'énergie que vous recevez grâce à vos racines, puis laissez cette énergie remonter doucement dans vos racines, de la plante de vos pieds jusqu'à votre tête en remontant le long de la colonne vertébrale.
5. Avec une lente expiration, utilisez toute cette bonne énergie, cette force nouvelle pour étendre vos racines encore plus loin, encore plus nombreuses, encore plus fortes.

6. Avec une profonde inspiration, inspirez cette énergie régénératrice et laissez-la remonter dans tout votre corps... elle remonte dans vos veines et vos artères, à l'intérieur même de vos os, elle irrigue tous vos organes... et vous puisez dans cette terre toute l'énergie, la confiance, la force, la sérénité et le calme dont vous avez besoin. Vous ne faites qu'un avec la terre ; vous êtes l'arbre planté fermement sur cette terre, sûr de lui, fort et fragile à la fois, serein(e) en toutes circonstances... Ressentez tout ce bien être.
7. Laissez vos racines se renforcer... doucement et puisez encore plus d'énergie à chaque inspiration et à chaque expiration... Laissez doucement votre conscience s'étendre, imaginez vos branches se déployer et ouvrez doucement vos bras... Tout comme l'arbre, accueillez ce que la terre vous offre et offrez-lui ce que vous avez... Laissez vos branches se déployer vers le ciel, ressentez vos feuilles onduler doucement au gré du vent, écoutez le chant de l'oiseau niché dans vos branches...
8. Ayez de la gratitude pour ce que vous offre la terre en gardant cette perception à l'esprit.
9. Doucement, ouvrez les yeux, en gardant votre arbre bien présent... Et n'oubliez pas de vous remercier !



## **ANCRAGE RAPIDE**

1. Voici une autre méthode, qui vous permettra de pratiquer l'ancrage dans votre vie de tous les jours : au bureau, dans les transports en commun,

avant un examen ou un entretien d'embauche, etc... En évitant, bien sûr, de visualiser au volant de votre voiture !

2. Asseyez-vous en gardant votre colonne vertébrale bien droite. Utilisez les pieds de la chaise ou de la banquette pour visualiser des racines encore plus nombreuses, toujours plus profondes. Pensez à utiliser la respiration pour vous aider à vous connecter à la terre.
3. Prenez de grandes respirations ventrales, jusque dans le bas du ventre, pour être de mieux en mieux connecté. Votre dossier vous servira pour laisser votre corps tout entier être accueilli par la terre. Vous pouvez même imaginer votre fauteuil comme étant le tronc lui-même et vous assis(e) à l'intérieur d'un arbre immense et centenaire.
4. Et vous pourrez alors laisser la terre vous accueillir en toute sérénité, en toute confiance... détendu(e), calme... Et l'accueillir elle aussi.



## **ANCRAGE PNL (Programmation Neuro Linguistique)**

Voici les 5 étapes à dérouler pour réaliser votre ancrage :

1. Choisissez l'émotion ou l'état que vous voulez ressentir : Cela peut être la joie, la force, l'amour, la compassion, l'énergie !! Ou tout ce que vous voulez dans le registre motivant, inspirant, joyeux, dynamisant ...

2. Choisissez l'expérience : faites un petit retour en arrière et identifiez l'expérience ou la situation qui a provoqué cette émotion. Ce sera votre souvenir ressource dans le quel vous allez puiser toute votre énergie.
3. Choisissez le stimuli ou votre point d'ancrage : cela peut être un geste (pincement d'un doigt, de la pomme de main), cela peut être la vue ou la manipulation d'un objet fétiche (la montre, la bague, une photo, etc..), une odeur ou un gout familier (le café, un bonbon à l'anis, etc...). Le choix de cet objet ou de ce stimuli est important, vu que c'est sur celui-ci que vous allez ancrer votre émotion.
4. Visualisez : c'est la dernière étape de cette technique. Maintenant que vous êtes relaxé, déclenchez votre stimuli (par exemple pressez votre paume de main), revivez votre souvenir ressource. Ressentez l'émotion recherchée ... Prenez le temps de ressentir !

Ça y est votre ancrage est réalisé. Maintenant si votre ancrage est correct, rien qu'en déclenchant votre stimulus, vous devriez ressentir ces émotions positives que vous avez enregistré.



## Exercice 2 : Ressentir l'énergie

Un des moyens les plus accessibles pour augmenter notre ressenti énergétique est d'en faire l'expérience avec ses mains. Du point de vue de la sensation, cette énergie s'apparente à l'énergie statique d'un écran de télévision, lorsque l'on passe les paumes à quelques centimètres de l'écran. Plus vous prendrez conscience de cette énergie subtile, plus votre perception va se développer. Cette étape nous ouvre au monde d'énergie qui nous entoure.

1. Installez-vous dans un endroit calme, détendez-vous et respirez profondément.



2. Pour augmenter votre ressenti énergétique, rapprochez vos mains, paumes ouvertes l'une en face de l'autre. Écartez-les, l'une de l'autre, puis rapprochez-les, avec un petit va-et-vient de deux centimètres, jusqu'à sentir une résistance qui repousse vos mains, comme si vous aviez la sensation subtile de serrer un ballon à gonfler, invisible. Au début, il est conseillé d'effectuer cet exercice les yeux fermés, afin de porter toute son attention au ressenti des mains. Au final, vous constaterez cet effet ballon, avec vos bras écartés. Parvenez vous à la ressentir ? Comment la définiriez-vous ? Est-elle chaude ou froide ? Est-ce qu'elle picote ? Pourriez-vous lui associer une couleur, un son ou une sensation ?



### **Exercice 3 : Comment percevoir les énergies :**

Dans cet exercice, vous allez apprendre à envoyer l'énergie dans une zone précise de votre corps en partant de vos mains.

Vous devez bien sûr commencer par l'exercice d'ancrage ci-dessus.



Puis commencez par charger vos mains avec votre magnétisme, comme vu dans l'exercice ci-dessus :

1. Sentez l'énergie venant de vos racines s'accumuler dans votre main. Établissez comme un "flux d'énergie constant" entre leur source, (ici vos racines) et vos mains.
2. Appez ensuite vos mains sur la partie de votre corps de votre choix. Vous allez alors essayer de sentir l'énergie qui sort des pores de la peau de vos mains pour rentrer par les pores de la peau de la zone énérgisée.

Vous devez sentir que l'apposition de vos mains vous fait ressentir quelque chose de spécial dans cette zone.

Repérer les différentes manifestations de l'énergie. Pour repérer ce type d'énergie il nous faut laisser les mains au-dessus de l'endroit à tester, puis attendre que le ressenti se perçoive. Il ne faut pas s'arrêter dès la première information, car d'autres perceptions plus subtiles peuvent apparaître dans un second temps. Vous pouvez aussi visualiser le flux d'énergie dans votre esprit. L'énergie doit sortir de vos mains, pour affluer à l'endroit que vous avez choisi.



## Quelques conseils utiles

Il est préférable de faire des exercices très courts mais si possible réguliers, de 30 secondes à 3 minutes environ au début des ressentis.

**Voici quelques exemples de ressentis :**

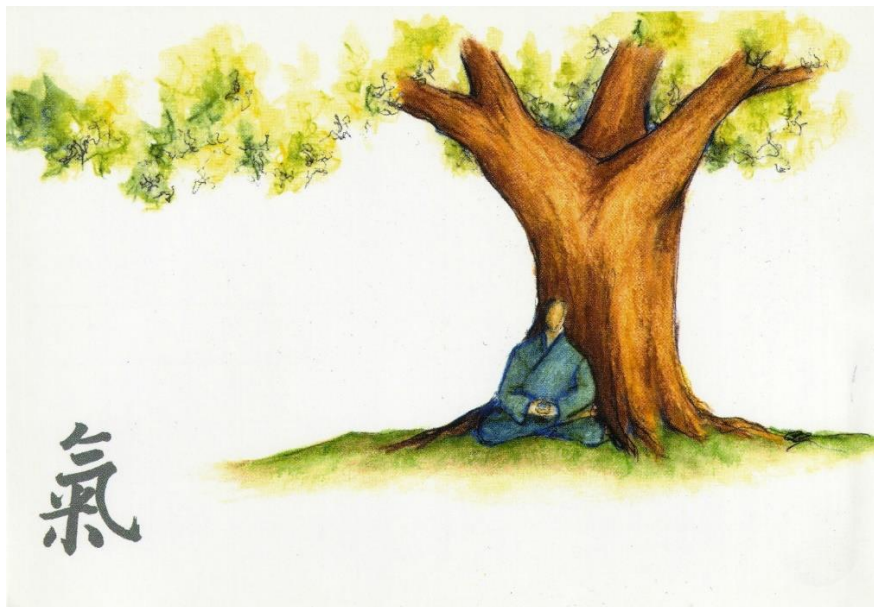
Le picotement, la vibration, le vent, la chaleur, le tiède, le froid, le mouvement, la densité, le vide (ou absence minimale d'énergie), la brûlure, le pincement, la piquêre.

De plus, vous pouvez repérer si la sensation est : agréable, désagréable, agressive ou neutre.

Le ressenti énergétique va s'acquérir petit à petit avec l'expérience. Comme pour toute activité, il faut pratiquer pour avoir des résultats et du coup la confiance vient naturellement avec les résultats.

**Et maintenant ... passez à l'action !**

**Et n'oubliez pas, vous avez toutes les ressources en vous pour réussir.**



Bon cheminement sur la route de votre bien-être et de votre équilibre !

Source : Exercices « Ancrage de l'arbre » et « ancrage rapide » → « L'ancrage énergétique » de Marie Laure Teyssedre au Editions Jouvence -