

# Ancrage



# INTRODUCTION À LA DIMENSION DE L'ANCRAGE

L'incarnation est un état dynamique de l'être qui nous permet d'être à tout moment, pleinement présents, tout aussi sensibles à notre expérience intérieure et au monde extérieur. Elle peut être explorée à travers l'interaction de deux énergies opposées et complémentaires : l'attraction (l'effet de la gravité sur le corps) et la répulsion (l'énergie ascendante opposée à la gravité, parfois appelée flottabilité). Ensemble, ils nous permettent de nous sentir vitaux et capables de nous déplacer à l'aise dans le monde.

Beaucoup de gens ne comprennent pas leur relation directe avec la terre et notre dépendance envers elle pour son soutien. Si nous prenons conscience de l'action de la gravité sur la masse du corps, nous pouvons consciemment nous connecter à ce support du sol et découvrir une base solide sur laquelle compter et dont nous pouvons nous éloigner. C'est ce qu'on appelle **l'ancrage**.

Le corps humain a évolué pour se tenir sur 2 pieds dans son axe vertical avec un minimum d'effort. Lorsque le corps est complètement au repos sur la terre en gravité, il y a une énergie égale et opposée qui rebondit vers le haut (flottabilité). Cette énergie nous attire afin que nous puissions voir plus large et plus loin, nous donnant ainsi une plus grande facilité pour trouver une direction claire dans le monde. C'est ce qu'on appelle la verticalité.

L'interaction dynamique entre la base et la verticalité, entre le haut et le bas, d'où nous venons et ce vers quoi nous nous dirigeons, est vitale pour notre capacité à être pleinement présent dans un contexte d'enseignement. Lorsque ces deux forces sont en équilibre, il y a une plénitude de vie spontanée dans la personne qui maintient la personne pleinement ancrée, tout en favorisant une mobilité facile et une réactivité créative. Ainsi, un éducateur peut maintenir une orientation claire de l'apprentissage tout en s'adaptant à l'environnement immédiat en constante évolution





# En quoi l'ancrage des adultes est-elle pertinente?

Être ancré et décontracté dans sa verticalité peut donner une sensation de confiance en soi pendant le processus d'enseignement, de sorte que l'éducateur peut maintenir la clarté à tout moment. Cela peut rassurer les participants et les aider à participer à la séance.

Être ancré au sol est une condition optimale pour se déplacer de manière économique et sans effort. Cela permet à l'éducateur de se sentir à l'aise, connecté et prêt à interagir.

En trouvant un équilibre entre la mise à la terre et le sentiment de la poussée ascendante et résiliente dans la verticalité, aide l'éducateur à atteindre une posture ouverte qui lui donne flexibilité et mobilité. Cet état lui permet d'être plus disponible et créativement sensible à une situation, et agile dans son adaptation aux différentes demandes de l'environnement en évolution .

# Questions pour l'auto-évaluation

## Répondre avant de regarder votre vidéo

### Questions ouvertes

- Que savez-vous de l'influence de la gravité sur votre corps?
- Lorsque vous travaillez avec vos groupes, dans votre classe, quelle est votre relation au sol et à la verticalité?
- Comment le sentiment de stress influence-t-il votre relation à ces deux points de connexion?

### Questions que vous pouvez utiliser pour avoir des mesures quantitatives

Veillez répondre en utilisant l'échelle de 1 à 5 où 1 signifie pas du tout et 5 pour beaucoup

Lorsque vous travaillez, dans quelle mesure connaissez-vous vos points de contact avec le sol? (Cela peut comprendre être assis ou debout si le sol est quelque chose qui soutient le corps)

Lorsque vous travaillez, êtes-vous conscient de vos points de contact avec le sol ? (Cela peut inclure être assis ou debout si le sol est quelque chose qui soutient le corps)

Dans quelle mesure prenez-vous plaisir à vous sentir « ancré »?

Dans quelle mesure reliez-vous vos postures ou vos formes récurrentes à votre lien avec le sol?

Dans quelle mesure reliez-vous votre respiration à votre ancrage ?

## Après avoir regardé ta vidéo

En regardant votre vidéo, avez-vous remarqué quelque chose de particulier au sujet de votre ancrage et de votre verticalité?

Aimeriez-vous acquérir plus de connaissances ou améliorer votre relation avec la base et la verticalité?

En quoi ces connaissances supplémentaires vous aideraient-elles dans votre milieu d'enseignement?

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne.

Cette publication n'engage que son auteur et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union