

Ondes intérieures – Janvier

Les Ondes intérieures invitent à écouter ce qui nous traverse.

Sons, silences, vibrations ou mots intérieurs deviennent des appuis subtils pour **se réguler, s'aligner et prendre soin du lien** — avec soi et avec le vivant.

Chaque mois, elles proposent une qualité d'écoute différente, **en résonance avec le rythme des saisons.**

❄ Janvier – Le temps du socle et de l'ancrage

Janvier est un mois de fondation.

Un temps pour revenir à la base, au corps, aux racines, à ce qui soutient sans faire de bruit.

Les sons et vibrations proposés ce mois-ci nous invitent à descendre, à ralentir, à nous relier à la stabilité intérieure. **Des ondes graves, profondes, enveloppantes**, qui rappellent que l'élan juste naît souvent d'un bon ancrage.

— *Prendre le temps de poser le socle, c'est déjà préparer l'année à venir.*

🕒 3 rituels de 5 minutes pour s'ancrer

Les Écomurmures – semer des mots racines

Prenez chaque jour quelques instants pour choisir une phrase simple qui soutient votre ancrage et votre stabilité. Laissez-la résonner intérieurement, ou murmurez-la à voix basse.

Quelques Écomurmures pour janvier:

- Je me relie à ce qui me soutient.
- Je m'installe dans le temps présent
- Je respecte mon rythme et mes fondations.
- Dans le silence, je trouve ma stabilité.
- Je m'ancre avant de m'élancer.

Vous pouvez aussi **formuler votre propre Écomurmure**, une phrase courte, juste pour vous, comme une racine intérieure que vous nourrissez jour après jour.

🌱 — **Les mots choisis avec soin deviennent des appuis invisibles.**



Écorelia

Ondes intérieures – Janvier

Les sons graves – retrouver le socle


Chaque jour, accordez-vous un court moment **avec des sons graves et profonds**.
Pensez à mettre vos deux pieds au contact du sol.

Cela peut être :

- un tambour, un djembé,
- un bol grave,
- un objet sonore,
- ou simplement des frappes lentes et régulières, sur une table, vos cuisses, vos mains.

Laissez le son descendre dans le corps, vers le ventre, le bassin, les pieds.

Ressentez comment **la vibration pose, stabilise, rassemble**.

 — *Les sons graves nous rappellent que la solidité commence par le bas.*

La voix – le son OM (ou AUM)

La voix est l'un des outils d'ancrage les plus simples et les plus puissants.

Installez-vous confortablement et laissez émerger un son grave et lent : OM
(également écrit AUM, selon les traditions).

Pensez à mettre vos deux pieds au contact du sol.

Faites-le vibrer dans la poitrine, le ventre, jusqu'au sol sous vos pieds.

Un seul son peut suffire. Trois répétitions aussi. Laissez la vibration s'éteindre naturellement.

 — *La voix relie l'intérieur au dehors et pose le corps dans le présent.*

