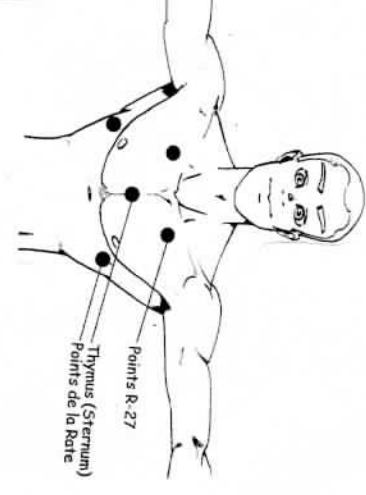
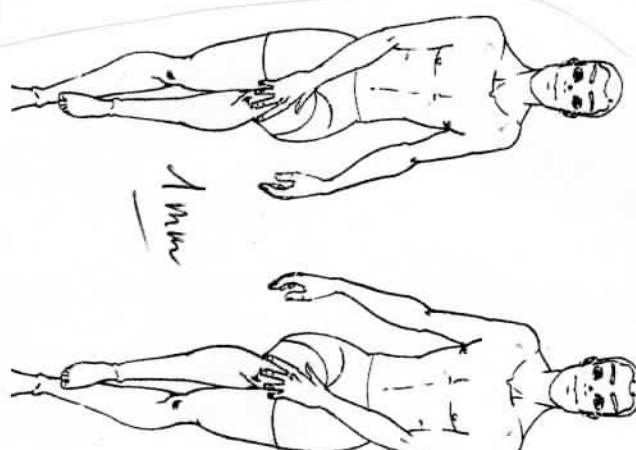


A. Les trois coups



Taper 20 à 30 secondes
chaques points en
respirant profondément

B. Le crawl croisé ou Cross Crawl



C.1 La posture de Wayne Cook (cossé à un main)



Yā S'foi
Inspirer → tirer
la jambe vers
le haut
Expir → détacher

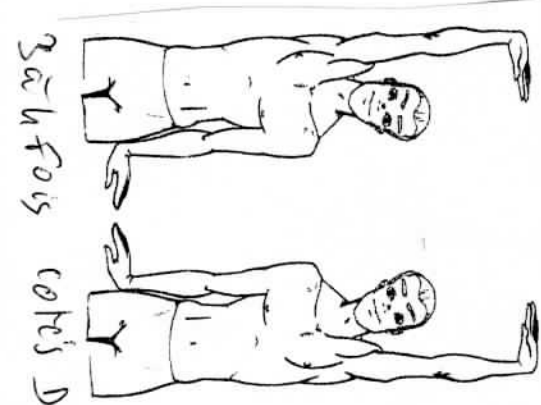
Optionnel :
joindre le bout de vos doigts pour
former une pyramide.
Poser les pouces sur votre
« troisième œil »
Inspirer - Expirer en
élevant les pouces vers
les tempes en
émettant le son "OM"
(3 à 7 fois)
et redescendre mains jointes
au "chakra du cœur"

D. La traction de la couronne



Etirer 3 fois
la main sur les
3 à 4 positions

E. Entre ciel et terre



3 à 4 fois
côté droite

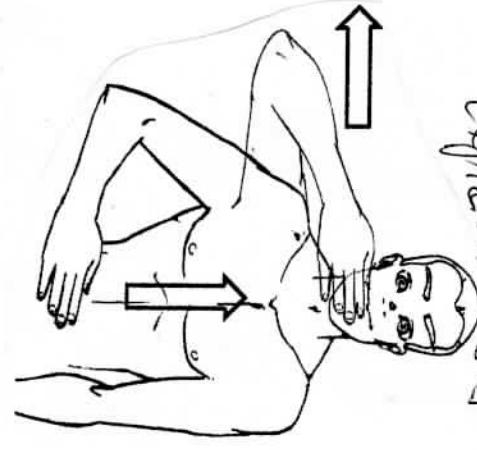
F. Les points neurolymphatiques

la purge spinale (optionnel)



Descendre de part et
d'autre de la C.V
en petites rotations
avec les pouces

G. Remonter la fermeture éclair



5 à 7 fois
Inspirer → monter la
tête → décaler

La routine énergétique quotidienne

Si vos énergies circulent naturellement, les activités telles que la marche ou la course vous revitalisent et vous renforcent. L'une des premières choses à se produire lorsque vous êtes extrêmement fatigués ou que vous vous sentez malade, c'est que les activités qui, normalement, vous rechargeraient, commencent à vous vider. Dans ce cas, vos méridiens ont commencé à circuler en sens inverse. Votre corps est conçu de telle façon que la marche ou la course pompe les énergies des méridiens dans leur direction naturelle. Cependant, si les énergies ont inversé leur direction, votre activité va maintenant contre le flux de l'énergie et vous épuise au lieu de vous recharger. Votre corps vous oblige à ralentir afin de pouvoir se rééquilibrer, se débarrasser des toxines et se régénérer dans la magie reconstituante qu'est le sommeil. En accélérant votre fatigue chaque fois que vous faites un effort pour avancer, votre corps essaie de vous obliger à vous reposer lorsque vous en avez besoin.

Les 6 (7^{ème} optionnel) exercices de la routine énergétique quotidienne sont :

- A. *Les trois coups*
- B. *Le crawl croisé*
- C. *La posture de Wayne Cook*
- D. *La traction de la couronne*
- E. *Entre ciel et terre*
- F. *(optionnel) la purge spinale - les points neurolymphatiques*
- G. *Remonter la fermeture éclair*

Certaines de ces techniques auront pour vous un impact plus grand que d'autres, mais combinées, elles renforceront et équilibreront votre champ énergétique. Vous devriez remarquer des améliorations graduelles de votre force, de votre vitalité et de votre santé générale. Avec le temps, vous réaliserez peut-être aussi, d'après ce que vous disent votre corps et le test énergétique, qu'au moins une de ces techniques n'est pas nécessaire à votre routine personnelle, mais au départ, il est suggéré de faire l'expérience de la *routine énergétique* avec toutes les techniques.

Etudes

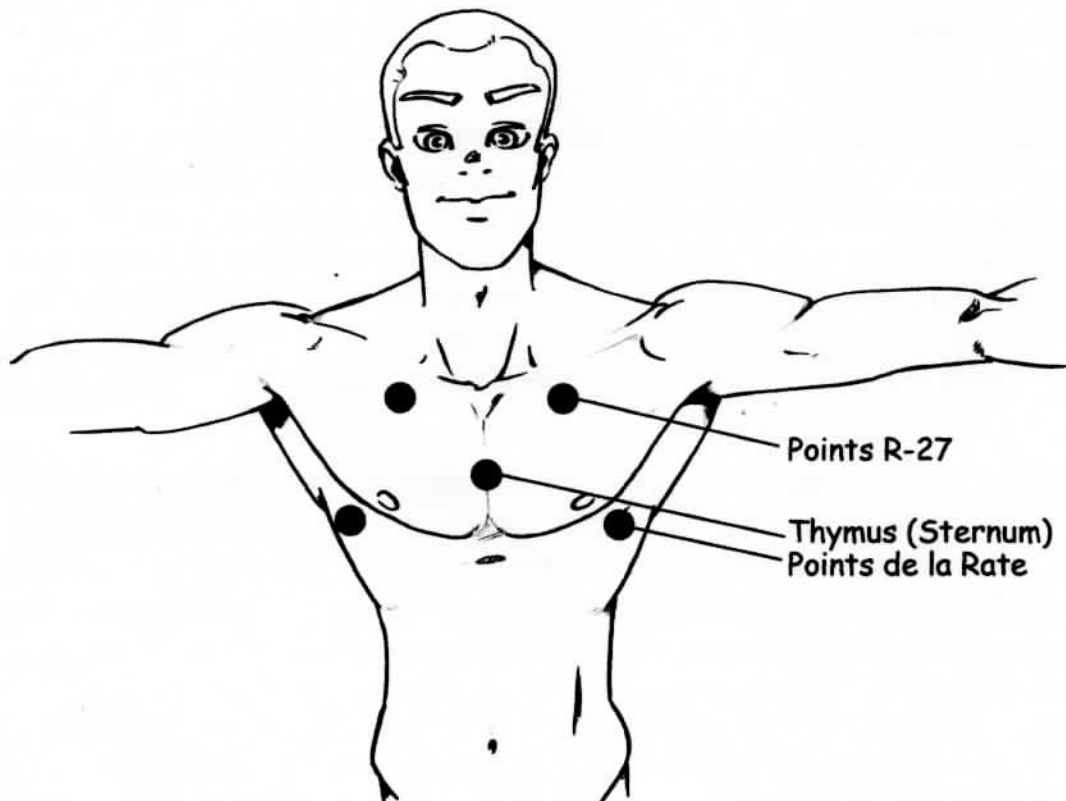
Une série d'études, à petite et à grande échelle, dans des districts scolaires d'un certain nombre de pays dont les États-Unis, le Canada, Israël et l'Australie, ont démontré des améliorations, parfois impressionnantes, selon des critères comme la concentration, l'organisation, la productivité, la lecture, l'orthographe, les mathématiques, l'écriture, la conscience de soi, l'expression et la confiance en soi.

Par exemple, un groupe d'étudiants de première année en sciences infirmières ont appris une routine quotidienne de six minutes, qui faisait appel à des techniques semblables ou identiques au *crawl croisé*, au massage des points R-27 et à la *posture de Wayne Cook*.

Après plusieurs semaines de pratique, les étudiants rapportèrent une réduction de l'anxiété de 69,5 pour cent et des tests d'habileté révélèrent une augmentation de performance de 18,7 pour cent par rapport à des sujets témoins (voir *Médecine énergétique* de Donna Eden et David Feinstein, éditions Ariane, juin 2005)

A. Les trois coups

Certains points de votre corps, lorsque vous les tapotez avec les doigts, affectent votre champ énergétique de façons prévisibles, envoyant des impulsions électrochimiques à votre cerveau et libérant des neurotransmetteurs. En tapotant trois ensembles précis de points, un ensemble de techniques que j'appelle les *trois coups*, vous pouvez activer une séquence de réactions qui vous rechargeront en cas de fatigue, augmenteront votre vitalité, et garderont votre système immunitaire fort lors de périodes de stress. Vous en viendrez à savoir instinctivement lorsque vous aurez besoin de tapoter ces points. Aussi, ne vous souciez pas trop de trouver l'emplacement précis de chaque point. Si vous utilisez plusieurs doigts pour tapoter la zone décrite, vous atteindrez le bon endroit.



1. Sur les points C ou R-27 - points sous les clavicules

Localisez vos points R-27, ils sont appelés aussi 'brain buttons'. Les tapoter ou les masser est un exercice simple qui vous recharge si vous êtes somnolent, vous permet de vous concentrer si vous éprouvez des difficultés de concentration.

Ces points de jonction affectent toutes vos voies énergétiques. Le fait de les travailler signale à votre cerveau qu'il doit ajuster vos énergies afin que vous puissiez vous sentir plus alerte et plus efficace.

Tapotez ou massez les points fermement (temps : environ 30 secondes), tout en respirant profondément. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Servez-vous de votre pouce et de vos doigts pour tapoter ou masser les deux points à la fois.

Après avoir tapoté ou massé les R-27, vous pouvez augmenter l'effet en enfonçant le majeur d'une main dans votre nombril et en posant les doigts de votre autre main sur les points R-27. En gardant votre doigt dans votre nombril, tirez vers le haut le temps de deux ou trois respirations profondes. Vous sentirez une traction dans votre bas-ventre.

2. Sur le thymus

Le thymus est une glande qui se trouve derrière le sternum (l'os central juste sous le U où se rejoignent les clavicules).

Le tapotement du thymus est une technique simple qui

- stimule toutes vos énergies;
- renforce votre système immunitaire;
- augmente votre force et votre vitalité.

Tapoter votre thymus le réveille et l'aligne (temps : environ 20 secondes)

En respirant profondément, tapoter fermement le thymus, des cinq doigts de chaque main, pendant une vingtaine de secondes.

3. Sur les points de la rate

Tapoter les points neurolymphatiques de votre méridien de la rate est une façon rapide

- d'augmenter votre niveau d'énergie;
- d'équilibrer votre chimie sanguine;
- de renforcer votre système immunitaire.

Contrairement aux points d'acupuncture, les points neurolymphatiques font partie du système lymphatique. Parce que la rate est essentielle au fonctionnement du système immunitaire, le tapotement de vos points réflexes neurolymphatiques sert à synchroniser les rythmes de votre corps, à harmoniser ses énergies et ses hormones, à

évaluer des toxines, à lutter contre l'infection, à combattre un malaise général durant ou après un stress, à combattre l'étourdissement, à moduler la chimie sanguine et à mieux métaboliser la nourriture.

Ces points se trouvent sur la gauche et la droite du corps, sur les côtes du bas, à mi-chemin entre la ligne médiane du corps et le côté du corps (couture des vêtements).

Tapoter fermement avec plusieurs doigts, pendant une quinzaine de secondes. Respirez profondément, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

B. *Le crawl croisé ou Cross Crawl*

Le *crawl croisé* facilite le croisement de l'énergie entre les hémisphères droit et gauche du cerveau.

Il vous aidera à :

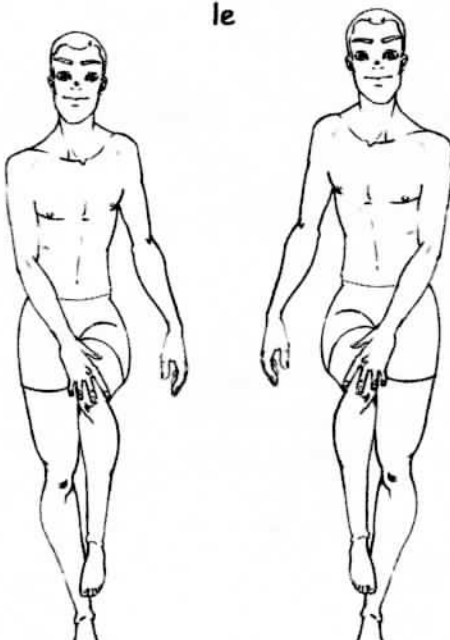
- vous sentir plus équilibré;
- penser plus clairement;
- améliorer votre coordination;
- harmoniser vos énergies.

Le *crawl croisé* vous paraîtra sans doute particulièrement utile si, par exemple, vous vous sentez physiquement et mentalement épuisé sans raison apparente, si votre état empire plutôt que de s'améliorer après un exercice physique, si vous êtes en train de devenir léthargique et sans motivation ou si vous vous sentez en déséquilibre après avoir porté une valise, un sac à bandoulière ou un enfant.

Avant de commencer le *crawl croisé*, tapotez vos points R-27 pour vous assurer que vos énergies circulent dans leur direction naturelle. Pratiquer le *crawl croisé* est aussi simple que de marcher sur place (temps : environ une minute).

En pratique

Lever simultanément le bras droit et la jambe gauche. En les laissant redescendre, lever le bras gauche et la jambe droite.



Répéter, cette fois en exagérant le mouvement de votre jambe et l'élan de bras pour qu'il traverse la ligne médiane du côté opposé de votre corps.

Poursuivre cette marche exagérée pendant au moins une minute, toujours en aspirant profondément par le nez et en expirant par la bouche.

C. La posture de Wayne Cook

« J'utilise la *posture de Wayne Cook* lorsque je me sens accablée, hystérique et confuse à propos d'une situation, lorsque j'ai de la difficulté à mettre de l'ordre dans ma vie, lorsque je dois affronter quelqu'un ou lorsque je suis en colère à la suite d'une confrontation » Donna Eden.

La posture de Wayne Cook peut vous aider à :

- démêler le chaos intérieur;
- voir la situation avec un meilleur point de vue;
- vous concentrer plus efficacement;
- penser plus clairement;
- apprendre avec plus de facilité.

Pour effectuer la *posture de Wayne Cook*, s'asseoir sur une chaise, le dos bien droit (temps : environ 2 minutes)

1. Placer le pied droit sur le genou gauche. De la main gauche, entourer votre cheville droite et de la main droite, envelopper la partie antérieure de la plante du pied droit.



2. Inspirer lentement par le nez, en laissant le souffle soulever votre corps. En même temps, tirer votre jambe vers vous. Expirez lentement par la bouche, en laissant relaxer votre corps. Répéter quatre ou cinq fois ce lent mouvement de respiration et d'étirement.

3. Changer de pied. Placer votre pied gauche sur votre genou droit. De la main droite, envelopper votre cheville gauche et de la main gauche, la partie antérieure de la plante du pied gauche. Respirer de la même façon.

Optionnel :

4. Décroiser les jambes et joindre le bout de vos doigts pour former une pyramide. Poser les pouces sur votre « troisième œil », juste au-dessus de l'arête du nez. Inspirer

lentement par le nez. Puis, expirer par la bouche, en laissant vos pouces se séparer lentement vers les côtés du front, en étirant la peau.

5. Ramener vos pouces à la hauteur du troisième œil. Abaisser lentement vos mains devant vous, en les joignant en position de prière, tout en respirant profondément. Abandonnez-vous à votre propre respiration.

D. La traction de la couronne

L'énergie s'accumule naturellement au sommet de votre tête, mais elle peut devenir stagnante si elle ne sort pas, par votre chakra couronne, la centrale d'énergie située au sommet de votre tête. La *traction de la couronne* libère cette énergie. Elle dégage votre esprit de ses toiles d'araignée et apporte le calme à votre système nerveux. Elle peut également faire disparaître un mal de tête ou d'estomac provoqué par le stress.

La traction de la couronne

- dégage la congestion mentale;
- rafraîchit l'esprit;
- ouvre le chakra couronne à une inspiration supérieure.

Pendant que vous faites la *traction de la couronne*, respirez profondément par le nez en expirant par la bouche (temps : environ 15 secondes)



En pratique :

1 Poser les pouces sur les tempes, de chaque côté de la tête. Poser le bout des doigts recourbés juste au-dessus du centre de chaque sourcil.

2 Lentement et avec de la pression, écarter les mains afin de tendre la peau juste au-dessus des sourcils.

3 Poser le bout des doigts à mi-hauteur du front, et tendre à nouveau la peau.

4 Poser le bout des doigts à la naissance de vos cheveux, et tendre à nouveau la peau.

5 Les doigts au sommet de la tête, avec les petits doigts à la racine de cheveux, appuyer et écarter les mains l'une de l'autre, comme si vous sépariez votre tête en deux.

6 Les doigts au centre de la tête, de nouveau, appuyer et éloigner vos mains l'une de l'autre.

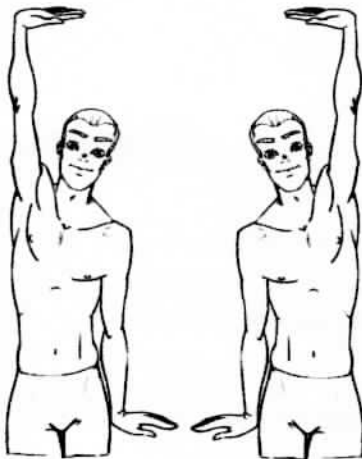
7 Les doigts sur l'arrière bombé de la tête, tendre à nouveau la peau.

Répéter chacune de ces étapes au moins une fois.

E. Entre ciel et terre

En plus d'activer la rate ainsi que les vaisseaux merveilleux (central et gouverneur), cet exercice libère l'excès d'énergie et réoxygène les cellules.

Il ouvre les méridiens et chasse les énergies toxiques. Il stimule l'énergie et débloque les articulations.



1) Tenez-vous debout, les mains sur les hanches les doigts écartés.

2) Inspirez profondément par le nez,

3) Tout en séparant les bras l'un de l'autre. Etirez-en un bien au-dessus de la tête, en aplatissant le dos de votre main, comme si vous désiriez pousser le plafond. Etirez l'autre bras vers le bas, la main vers la terre comme si elle désirait pousser le sol. Gardez cette position aussi longtemps que vous êtes à l'aise.

4) Relâchez le souffle par la bouche en ramenant les mains à la position de Gâssho (mains jointes devant votre poitrine).

F. Les points neurolymphatiques- la purge spinale (optionnel)

Si vous vous éveillez fatigué, la purge spinale (de 'spine' : colonne vertébrale en anglais) rafraîchira votre énergie ; si vous avez mal le soir, il vous détendra. La *purge spinale* entraîne la collaboration de votre système lymphatique. La lymphe n'a aucune pompe en soi, mais vous la pompez chaque fois que vous bougez votre corps. Vous pouvez aussi la pomper en massant vos points réflexes neurolymphatiques. Situés principalement sur votre poitrine et votre dos, ces points régulent l'afflux d'énergie au système lymphatique. Lorsque les points réflexes neurolymphatiques deviennent encrassés, chaque système de votre corps est compromis.

La *purge spinale* vous permet de

- vous recharger;
- diriger les toxines vers les systèmes de vidange de votre corps;
- dégager les énergies stagnantes de votre corps.

Les points réflexes neurolymphatiques paraissent douloureux lorsqu'on les masse. Pour cette raison, ils ne sont pas difficiles à localiser. Et il y en a un si grand nombre, près les uns des autres, que vous ne les raterez pas. Les masser permet de les dégager et d'aider l'énergie bloquée à circuler à nouveau. C'est une approche particulièrement agréable avec un ami (temps : environ une minute)



1. Étendez-vous sur le ventre ou restez debout à un mètre d'un mur vers lequel vous vous penchez en vous appuyant sur les mains. Cette position permet à votre corps de demeurer stable pendant que votre partenaire applique une pression sur votre dos.
2. Demandez à votre partenaire de masser les points de chaque côté de votre colonne, en utilisant les pouces, les index ou les majeurs. Votre partenaire doit se servir de tout le poids de son corps afin d'obtenir une forte pression et doit masser de la base du cou jusqu'au bas du sacrum.
3. Demandez à votre partenaire de passer dans les creux des deux côtés de la colonne vertébrale qui séparent vos vertèbres et de masser profondément chacun de ces points. En restant au moins cinq secondes sur chaque point, votre partenaire pousse la peau vers le haut et le bas, ou en cercle, en appliquant une forte pression.
4. En atteignant votre sacrum, votre partenaire peut répéter le massage ou le compléter en balayant les énergies du haut au bas de votre corps. À partir des épaules, la main ouverte, votre partenaire balaie vos énergies jusqu'au bas de vos jambes et au bout de vos pieds, deux ou trois fois.
5. Ne vous en faites pas si votre partenaire oublie un point. Chacun de vos méridiens sera touché par le simple fait que l'on appuie dans tous les creux. Au lieu de vous rappeler quels méridiens sont associés à quels points, demandez tout simplement à votre partenaire d'accorder une attention particulière aux points douloureux.

La purge sans partenaire

Si vous n'avez pas de partenaire à votre disposition pour travailler les points réflexes neurolymphatiques de votre dos, massez les nombreux points que vous pouvez atteindre. Vous pouvez dégager bien des points de votre dos en passant la main par-dessus vos épaules ou autour de votre taille et en appuyant vous-même dans les creux. Travaillez tous les endroits sensibles pendant plusieurs secondes. Même si la douleur ne disparaît pas nécessairement sur le coup, vous êtes quand même en train de dégager la congestion. Le massage neurolymphatique est une habitude quotidienne à prendre. Vous sentirez une différence.

Vous pouvez effectuer le test énergétique avant et après n'importe laquelle de ces exercices, afin de vous démontrer ses effets.

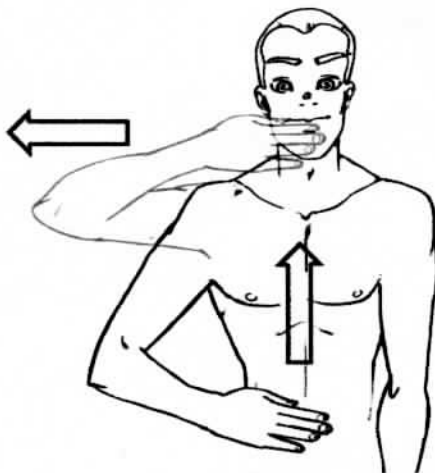
G. Remonter la fermeture éclair

Lorsque vous vous sentez triste ou vulnérable, le méridien central ou conception, la voie énergétique qui gouverne votre système nerveux central, peut canaliser vers vous les pensées et les énergies négatives des autres, à la manière d'un récepteur radio. C'est comme si vous étiez ouvert et exposé. Le méridien central est comme une fermeture éclair qui va de votre os pubien jusqu'à votre lèvre inférieure. Vous pouvez donc utiliser les énergies électromagnétiques et les énergies plus subtiles de vos mains pour *remonter la fermeture éclair*. Le fait de remonter les mains le long du méridien central attire l'énergie le long de cette ligne.

Remonter la fermeture éclair vous aidera à :

- vous sentir plus confiant et positif à propos de vous-même et du monde;
- penser plus clairement;
- tirer parti de vos forces intérieures;
- vous protéger des énergies négatives qui peuvent vous entourer.

En pratique :



1. Tapoter vivement les points R-27 pour vous assurer que vos méridiens circulent dans la bonne direction.
2. Placer une main au bas du méridien central, qui se trouve sur votre os pubien.
3. Inspirer profondément tout en remontant votre main lentement le long du centre de votre corps, jusqu'à votre lèvre inférieure et écartez votre main vers l'extérieur avant de la redescendre.

Répéter trois fois.

Voilà la direction naturelle de la circulation du méridien. En suivant sa direction, vous renforcez le méridien et celui-ci, à son tour, vous renforce. Vous pouvez *remonter la fermeture éclair* du méridien central aussi souvent que vous le voulez. Encore une fois, si vous vous rappelez de respirer profondément lorsque vous pratiquez cet exercice, vous commencerez à vous sentir centré et maître de vous-même ainsi que de votre force. Les énergies des mains d'un guérisseur dégagent une force électromagnétique et en traçant le méridien, vous y faites circuler l'énergie.

Le méridien central est très sensible aux pensées et aux sentiments des autres, autant qu'aux vôtres.

Illustrations : Tibo3D www.tibo3d.com