

### Les 3 coups :

---

Pour renforcer votre vitalité

Certains points de votre corps, lorsque vous les stimulez avec les doigts, affectent le champ énergétique de façon prévisible, envoyant des impulsions électrochimiques à votre cerveau et libérant des neurotransmetteurs.

En stimulant ensemble ces 3 points, vous pouvez activer une séquence de réactions qui vous rechargeront en cas de fatigue, augmenteront votre vitalité et renforceront votre système immunitaire lors de période de stress.

#### 1) Premier coup : les clavicules

Stimulez ou massez simultanément vos deux points sous les clavicules (les mêmes que ceux utilisés dans la séquence EFT, soit R27). Cet exercice vous recharge si vous êtes somnolent et vous permet de vous concentrer si vous éprouvez des difficultés d'attention. 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.

Stimulez 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 stimuler ou masser les deux points à la fois.

#### 2) Deuxième coup : le thymus

Le tapotement du thymus est une technique simple qui :

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

Stimuler votre thymus le réveille et l'aligne, temps : environ 20 secondes.

En respirant profondément, stimulez fermement le point du thymus, des quatre doigts de chaque main, pendant une vingtaine de secondes. Il se trouve juste entre les seins au centre de la poitrine.

#### 3) Troisième coup : les points de la rate

Stimuler les points neurolymphatiques de votre méridien de la rate est une façon rapide afin :

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

N'hésitez pas ! Dès que vous en ressentez le besoin, ou que vous subissez un coup de fatigue, ces exercices sont très efficaces !

## Le crawl croisé :

Pour rééquilibrer vos énergies



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 notamment utile si 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.

Pratiquer le crawl croisé est aussi simple que de marcher sur place, temps : environ une minute.

Dans la position debout, levez simultanément le bras droit et la jambe gauche.

En les laissant redescendre, levez le bras gauche et la jambe droite.

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

Poursuivez cette marche exagérée pendant au moins une minute, inspirant toujours profondément par le nez et en expirant par la bouche, puis passez à l'exercice suivant.

## La posture de Wayne Cook

Pour prendre du recul

La posture de Wayne Cook peut vous aider à :



*Première étape :  
assis, un pied posé  
sur le genou opposé*



*Deuxième étape :  
le troisième œil*

- 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, asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, temps : environ 2 minutes.

Placez le pied droit sur le genou gauche. De la main gauche, entourez votre cheville droite et de la main droite, enveloppez la partie antérieure de la plante du pied droit. Inspirez lentement par le nez, en laissant le souffle soulever votre corps. En même temps, tirez votre jambe vers vous, en provoquant un étirement. Expirez lentement par la bouche, en laissant votre corps se relaxer. Répétez quatre ou cinq fois ce lent mouvement de respiration et d'étirement.

Changez de pied. Placez votre pied gauche sur votre genou droit. De la main droite, enveloppez votre cheville gauche et de la main gauche, la partie antérieure de la plante du pied gauche. Respirez de la même façon.

Décroisez les jambes et joignez le bout de vos doigts pour former une pyramide. Posez les pouces sur votre « troisième œil », juste au-dessus de l'arête du nez. Inspirez lentement par le nez. Puis, expirez par la bouche, en laissant vos pouces se séparer lentement vers les côtés du front, en étirant la peau.

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

### La traction de la couronne

Pour dégager l'esprit



La traction de la couronne permet de libérer le trop plein d'énergie stagnante qui s'accumule en haut de la tête. Elle peut faire disparaître un mal de tête ou d'estomac provoqué par le stress.

Pendant que vous faites la traction de la couronne, respirez profondément, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche, temps : environ 15 secondes.

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

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

Posez le bout des doigts à mi-hauteur du front, et tendez à nouveau la peau.

Posez le bout des doigts à la naissance de vos cheveux, et tendez à nouveau la peau.

Les doigts au sommet de la tête, avec les auriculaires à la racine des cheveux. Appuyez et écartez les mains l'une de l'autre, comme si vous sépariez votre tête en deux.

Les doigts au centre de la tête, de nouveau, appuyez et éloignez vos mains l'une de l'autre.

Les doigts sur l'arrière bombé de la tête, tendez à nouveau la peau. Répétez chacune de ces étapes au moins une fois.

### Remonter la fermeture éclair

---

Pour vous faire face à tout

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 au-dessus du menton. 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(e) et positif (ve) 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.

Placez une main au bas du méridien central, qui se trouve sur votre os pubien. Inspirez profondément tout en déplaçant votre main lentement le long du centre de votre corps, jusqu'à votre lèvre inférieure.

Répétez trois fois.