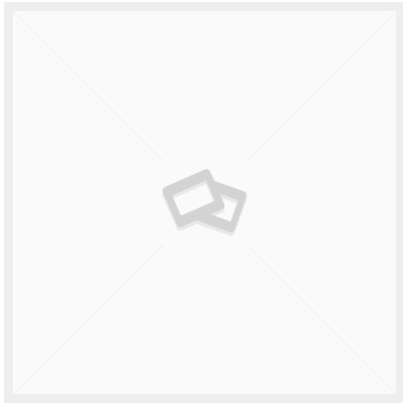


AMÉLIORER LA CIRCULATION DE SES ÉNERGIES



Un petit « rituel » énergétique quotidien peut nous aider à améliorer notre santé, notre vitalité et notre résistance au stress et à la maladie. Il est tiré du livre de Donna Eden « Médecine énergétique ». Des exercices complémentaires sont proposés en fin d'article. Cette pratique quotidienne est composée de 6 exercices :

1. Le triangle
2. Le crawl croisé
3. La posture de Wayne Cook
4. La traction de la couronne
5. Les points neurolymphatiques
6. Zip-up

Il ne faut pas plus de 5 minutes chaque jour pour effectuer ces quelques exercices. On les pratique en respirant profondément et posément (inspiration par le nez et expiration par la bouche)

Ces techniques peuvent notamment nous aider lorsqu'on vit dans des milieux « brouilleurs d'énergie », artificiels, stressants et pollués.

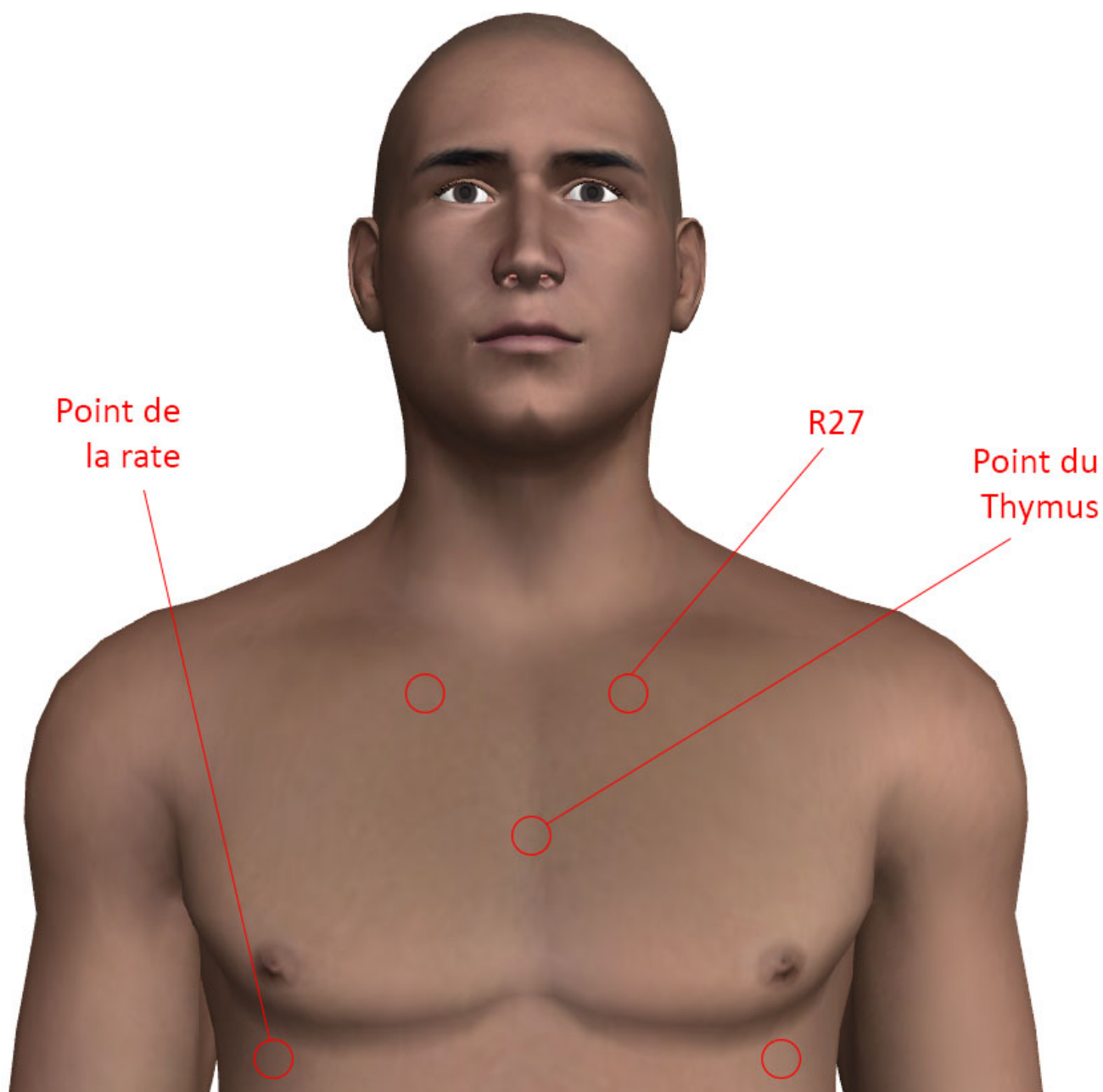
On retrouve ces principes d'équilibrage énergétique dans la kinésiologie éducative, qui est une approche spécialisée mixant des techniques de Touch for Health et de kinésiologie appliquée dans des contextes éducatifs. Des tests ont montré des améliorations notables chez des enfants sur la concentration, l'organisation, la productivité, la lecture, l'orthographe, les mathématiques, l'écriture, la conscience de soi et la confiance en soi. Une réduction importante de l'anxiété est également rapportée.

Dans le même ordre d'idées, une autre étude a montré que l'application de routines sensiblement similaires chez des étudiants universitaires a permis de réduire de 69,5% l'anxiété et a permis d'améliorer de 18,7% la performance sur des tests d'habileté.

Le triangle

Certains points du corps changent votre champ énergétique lorsqu'ils sont stimulés. Des impulsions électrochimiques sont envoyées au cerveau qui provoque la libération de neurotransmetteurs.

Tapoter environ 30 secondes le point 27 du méridien du rein. Il s'agit en fait de deux points symétriques situés près des clavicules.



Cela a pour effet de refaire circuler l'énergie et réduire la somnolence. Cela aide également à clarifier ses pensées, à mieux se concentrer lors d'un apprentissage et à retrouver une sensation de sécurité et de calme intérieur lorsqu'on se sent en proie à une peur, une crise d'angoisse ou de panique.

Ensuite, le tapotement du thymus (environ 15 secondes) permet également de stimuler toutes les énergies du corps, de renforcer le système immunitaire et d'augmenter la force et la vitalité. Le thymus est situé à environ 5 cm sous les points R27, au centre de la poitrine. Ce point est souvent stimulé dans la médecine énergétique chinoise.

Enfin, on peut tapoter (environ 15 secondes) les points réflexes neurolymphatiques de la rate. Cela contribue également à augmenter le niveau d'énergie et renforcer le système immunitaire. La rate est essentielle au fonctionnement du système immunitaire. La stimulation des points réflexes neurolymphatiques permet de synchroniser les rythmes du corps, d'harmoniser les énergies, à lutter contre les infections et à combattre le stress, l'étourdissement et à mieux métaboliser la nourriture.

<http://www.youtube.com/embed/UIR7dWwqKlw>

Le crawl croisé

autre (ex : sac), le balancement des bras ne se fait plus de façon symétrique. on se sent physiquement et mentalement épuisé.

Debout, lever simultanément le bras droit au-dessus de la tête et la jambe gauche à l'équerre. En les laissant redescendre, inverser en levant le bras gauche et la jambe droite. Répéter cette « marche exagérée » en inspirant profondément par le nez et en expirant par la bouche.

On peut également le réaliser assis sur une chaise.

<http://www.youtube.com/embed/FOeidb3Y5w0>

Posture de Wayne Cook

Wayne Cook était un pionnier de la médecine « énergétique ». La posture qui porte son nom aide aussi à se recentrer, à mettre les situations en perspective, à améliorer la concentration, à penser plus clairement et à apprendre plus facilement. Dans la littérature, on ne retrouve cette position que dans la technique proposée par Donan Eden. Dans son livre, elle ne propose pas d'explications en rapport avec les méridiens.

- 1- 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.
- 2- Inspirez lentement par le nez. En même temps, tirez votre jambe vers vous, en provoquant un étirement. Expirez lentement par la bouche, en laissant relaxer votre corps. Répétez quatre ou cinq fois ce lent mouvement de respiration et d'étirement.
- 3- 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.
- 4- Décroisez les jambes et joignez le bout de vos doigts pour former une pyramide. Les doigts toujours en contact, posez les pouces sur votre "troisième œil" (au niveau du front). 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 du front.
- 5- 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.

<http://www.youtube.com/embed/LPT1gIm8vnU>

L'approche relie les circuits énergétiques de manières à permettre une circulation fluide à travers le corps. Elle peut également servir dans le cas de plusieurs problèmes psychologiques, y compris la confusion, l'obsession, la compulsion, la désorganisation, la dépression et la colère excessive. La posture de Wayne Cook renforce l'intégrité de l'énergie du corps, le rendant moins vulnérable aux influences extérieures telles que la pollution et les énergies toxiques de l'environnement.

A noter qu'il existe des postures alternatives telles que :

<http://www.youtube.com/embed/tluTNkBKmYE>

La traction de la couronne

Dans les métiers « intellectuels », on sollicite beaucoup le fonctionnement de la tête, ce qui provoque rapidement une montée d'énergie au niveau du crâne. De même, lors de soucis divers, le mental semble en permanente effervescence. Cet exercice permet de libérer les congestions mentales et favorise une meilleure circulation de l'énergie au niveau du crâne. Cela peut s'avérer utile en cas de mal de tête ou d'estomac provoqué par le stress.

L'exercice consiste à « ratisser » avec ses doigts du milieu du crâne vers les côtés. On répète cela plusieurs fois (environ 15 secondes) tout en inspirant par le nez et expirant par la bouche.

Placer les pouces sur les tempes, de chaque côté de la tête. Poser le bout des doigts recourbés jusqu'au-dessus du centre de chaque sourcil. En exerçant une certaine pression, écartez les mains afin de tendre la peau au-dessus des sourcils. Faire de même depuis le sommet du crâne.

<http://www.youtube.com/embed/Zqfvc2IFV2s>

Cela permet de libérer l'énergie stagnante au niveau du chakra couronne.

Les points neurolymphatiques

Le principe du massage des points neurolymphatiques (ou points de Frank Chapman, 1937) est repris dans le « Touch for Health » de John Tie (1970). Il existe de nombreux points neurolymphatiques. Il s'agit de masser les points principalement au niveau de la cage thoracique, du ventre et des jambes de façon à éliminer les toxines de votre organisme et de nettoyer les énergies stagnantes. La lymphe n'ayant pas de « pompe » naturelle (organe ayant la même fonction que le cœur), elle circule lorsque le corps se met en mouvement lors d'une activité physique. On peut aussi agir sur la lymphe en massant les points reflexes neurolymphatiques. Ce travail permet de vous recharger en énergie, de diriger les toxines vers les systèmes de vidange de votre corps et de dégager les énergies stagnantes de votre corps. Cet exercice réduit le stress et calme les réactions émotionnelles.

A noter que la lymphe joue un rôle clé dans le système immunitaire. Les vaisseaux lymphatiques sont deux fois plus nombreux que les vaisseaux sanguins et tout le corps bénéficie du bienfait de ces massages ciblés. L'effet est très rapide.

Cet exercice, intègre une sous-partie appelée « purge spinale » qui se concentre sur le buste. Elle s'effectue en environ 1 minute. Il est plus facile de demander à un partenaire de masser ces zones. Si on est seul, il faut tenter de masser le maximum de points neurolymphatiques accessibles.

Le mieux est de s'allonger sur le ventre ou de rester debout à environ 1 mètre de distance d'un mur par exemple de façon à pouvoir s'appuyer avec ses mains lorsque le partenaire effectuera une pression sur les points situés dans le dos. Le partenaire doit masser les points de chaque côté de la colonne en utilisant les pouces (qui sont les doigts les plus robustes) de la base du cou vers le sacrum. Masser particulièrement les « trous » entre les vertèbres. On reste approximativement 5 secondes sur chaque point.

Concernant le buste, il faut masser les zones sous les clavicules puis revenir au centre de la poitrine près des clavicules et descendre en massant vers le bas du sternum. Il y a également des zones situées près des aisselles. On masse de cet endroit vers le sternum en effectuant une sorte de demi-lune. On rencontrera le méridien de la rate. Plusieurs points sont situés au niveau des abdominaux. On rencontrera le triple réchauffeur. Ensuite, on masse le long des côtés extérieurs des jambes, de haut en bas. On termine par l'intérieur des jambes.

Donna Eden le présente dans la vidéo en bas de ce document.

Zip-up

Cet exercice vous aidera à vous sentir plus confiant et positif à propos de vous-même et de votre environnement, à penser plus clairement, à tirer meilleur profit de vos forces intérieures et à vous protéger des énergies négatives qui peuvent vous entourer.

On pose sa main au niveau du bas ventre puis on remonte linéairement jusqu'à la lèvre inférieure, parcourant ainsi tout le devant du corps. On réitère trois fois. On travaille ainsi le trajet du « vaisseau conception » (environ 20 secondes). Le renfort de ce méridien particulier permet de mieux résister aux agressions extérieures (pensées et pressions psychologiques diverses pouvant vous affecter).

Donna Eden présente également cet exercice dans la vidéo en bas de ce document.

http://www.youtube.com/embed/_YifgYPpXb8?list=PL02C4D58434D30550

En complément des 6 premiers, on peut aussi travailler ces quelques exercices :

Connecter la Terre et le Ciel

Cette approche est souvent reprise en médecine énergétique chinoise (Qi Gong pas exemple). Elle consiste à étirer le corps en tendant quelques secondes la paume d'une main vers le ciel et l'autre vers le sol. On inverse ensuite droite et gauche.

<http://www.youtube.com/embed/YGWJextl8io>

Celtic Weave

<http://www.youtube.com/embed/sXKmUPHgziE>

Hookup

Connecter le front (entre les sourcils) et le nombril.

<http://www.youtube.com/embed/JqancACAlaA>

Quand vous sentez la fatigue vous envahir ou pour faire un break entre deux tâches à accomplir, accordez-vous 5 minutes de pause et pratiquez ces exercices. Vous vous sentirez aussitôt mieux pour continuer votre journée.

La séance complète présentée par Donna Eden :

<http://www.youtube.com/embed/gffKhtrRw4>

Références bibliographiques :

Educational kinesiology foundation research reports, Educational Kinesiology foundation, P.O. 3396, Ventura, Calif. 93006 ; 800-456-2109.

The effect of PACE on self-reported anxiety and performance in first-year nursing students, Jan Irving, Ph.D. Diss., Oregon State University, Corvallis, 1995.