

Techniques de Libération Emotionnelle & Energie

En pratiquant l'EFT, il est important de bien s'hydrater et de prendre le temps de respirer. Comme nous avons une anatomie physique, nous avons aussi une anatomie énergétique constituée du système des méridiens d'acupuncture, des chakras et nadis (centres d'énergie et canaux) et du biochamp humain (aura).

Si notre système énergétique est inversé, il peut arriver que l'EFT ne fonctionne pas après plusieurs rondes. Il convient donc de réaliser quelques ajustements pour limiter les interférences énergétiques.

Voici quelques exercices énergétiques à pratiquer avant une séance ou quotidiennement.

Les exercices présentés ici sont extraits du livre « **Maigrir et rester mince avec l'EFT** » (Leduc.s – 2010- illustrations C.Deletraz) de Jean-Michel Gurret et proviennent de la méthode de routine énergétique quotidienne développée par Donna Eden dans son livre avec David Feinstein « **Médecine énergétique : Éveiller le guérisseur en vous** » (Ariane – 2005).

Latéraliser les deux hémisphères et permettre une bonne circulation de l'énergie.

A réaliser debout ou assis – 1 à 2 mn

- 1- Choix de la main directrice
- 2- Tendre les bras en face de soi paume contre paume
- 3- Tourner les mains dos à dos
- 4- Croiser les mains avec la main directrice par-dessus
- 5- Ramener les mains contre le thymus en pliant les coudes
- 6- Poser la cheville de la jambe directrice sur l'autre cheville
- 7- Respirer profondément dans la posture

Les trois coups

A réaliser debout – 1 mn

Se recharger cas de fatigue, augmenter sa vitalité et renforcer son système immunitaire

Les points clavicules

- 1- Tapotez ou massez fermement les points sous les clavicules en respirant profondément. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. 30'
- 2- Enfoncez le majeur d'une main dans votre nombril en posant les doigts de votre autre main sur les points SC. En gardant votre doigt dans le nombril, tirez vers le haut le temps de deux ou trois respirations profondes.

Le thymus

Tapotez fermement le point du thymus (entre les seins, au centre de la poitrine) des quatre doigts de chaque main en respirant profondément. 20'

Les points de la rate

Tapoter fermement les points neuro-lymphatiques de votre méridien de la rate (sur les côtes sous les seins à la verticale du mamelon) avec plusieurs doigts en inspirant profondément par le nez et en expirant par la bouche. 15'



Le crawl croisé – 1mn

Faciliter le croisement de l'énergie entre les hémisphères droit et gauche du cerveau.



1. Debout, levez simultanément le bras droit et la jambe gauche.
2. En les laissant redescendre, levez le bras gauche et la jambe droite.
3. Répétez, cette fois en exagérant, le mouvement de votre jambe et l'élan de votre bras vers l'oblique pour qu'il traverse la ligne médiane du côté opposé de votre corps.

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

La posture de Wayne Cook – 2 mn

Voir et penser clairement, se concentrer, apprendre facilement



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 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.

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. 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.

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.



La traction de la couronne – 15 à 30'
Libérer le trop-plein d'énergie stagnante



En inspirant profondément par le nez et en expirant par la bouche

1. 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.

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

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

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



5. 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.

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

7. 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 Eclair - méridien central ou conception

Se sentir confiant, tirer partie de ses forces, se protéger des énergies environnantes

1. Debout, tapotez vivement les points SC (Sous les Clavicules) pour vous assurer que vos méridiens circulent dans la bonne direction.

2. Placez une main au bas du méridien central, qui se trouve sur votre os pubien.

3. Inspirez profondément tout en déplaçant votre main lentement le long du centre de votre corps, jusqu'à votre lèvre inférieure. Répétez trois fois.

