

# Estime & Confiance en Soi

## La Routine Energétique



Vous pouvez voir une démonstration sur dans les vidéos accompagnant ce livret

## La routine énergétique de Donna Eden

La routine énergétique est une procédure mise au point par Donna Eden et décrit dans son livre *Médecine Énergétique* (dont je vous conseille la lecture).

Cette procédure permet de ré-harmoniser le système énergétique et nerveux que nous utilisons en EFT. Elle a donc été largement adoptée et enseignée en même temps que l'EFT.

Pratiquer la routine énergétique améliore l'efficacité de l'EFT : élimination de blocages énergétiques, bonne circulation lymphatique, et résultats plus rapides.

Je vous encourage donc à pratiquer cette routine **avant toute séance d'EFT** et aussi *tous les matins* car elle augmente le niveau d'énergie et a des effets positifs sur le système immunitaire.

Ce que l'on décrit sous le terme de système énergétique est l'ensemble de ce qui réagit aux techniques de psychologie énergétique comme l'EFT : les méridiens, les chakras, le système nerveux autonome, etc...

Très peu de gens peuvent ressentir les chakras ou les méridiens sans entraînement sérieux. Il est donc normal d'avoir un grand scepticisme sur ce sujet dans nos sociétés rationnelles.

Et pourtant, on peut réellement apprendre à les percevoir et à travailler avec pour améliorer notre bien-être. Mais pour cela, il faut quelques mois de pratique comme le yoga, le Qi Kong, ou certaines méditations !

En attendant, notre corps est un système complexe constitué de nombreuses boucles de feedbacks. Pour la conscience, beaucoup d'informations viennent sous la forme de sensations, et c'est ce qui nous intéresse.

L'effet de cette routine énergétique est en effet facile à constater : prenez le temps de mesurer comment vous vous sentez maintenant dans votre corps (tensions, niveau d'énergie, sensations, etc...) et comparez-le à votre état après la routine.

On constate souvent plus d'énergie, une certaine détente, plus d'équilibre, parfois une meilleure acuité visuelle ou auditive, ...

Idem pour l'EFT : on peut en mesurer les résultats de manière évidente.

Je vous encourage donc à l'ouverture d'esprit et l'expérience directe !

## Ré-équilibrer le système

Lorsque notre système énergétique est harmonieux, les activités physiques sont plus faciles et nous rechargent en énergie. La marche est un bon exemple. Après une bonne marche, vous sentez-vous fatigué ou en forme ?

Lorsque notre système est dis-harmonieux, nous nous épuisons plus facilement et avons l'impression d'être vidés, déchargés, après un effort physique, de concentration, ou si une personne nous a pris beaucoup d'attention.

Ce système énergétique est très lié à l'élimination des toxines, notamment via le système lymphatique. La lymphe est un liquide qui circule à travers tout notre corps et élimine le déchets. Elle se concentre dans des ganglions qui sont aussi des centres nerveux particuliers.

La routine énergétique permet de ré-harmoniser tout ce système, de stimuler le système immunitaire, et d'assurer la bonne circulation de la lymphe.

Elle est constituée de 6 exercices :

- Les trois coups
- Le crawl croisé
- La posture de Wayne Cook
- La traction de la couronne
- Le massage lymphatique
- La fermeture éclair

Combinées, ces exercices auront un impact global sur votre système énergétique et amélioreront votre vitalité. Des études ont même été menées sur le sujet (cf le livre de Donna Eden) et montrent une augmentation de certains marqueurs.

## 1) les trois coups

Il s'agit de stimuler des points d'accès neuro-musculaires en tapotant, comme en EFT !

Ces stimulations envoient des impulsions piézo-électriques dans le système nerveux qui atteignent certaines parties du cerveau (amygdale, cerveau limbique) et libèrent des neuro-transmetteurs.

Cette séquence des trois coups recharge en énergie, détendent (ce n'est pas antinomique) et stimulent le système immunitaire.

Il suffit de tapoter vigoureusement pendant 20-30 secondes chacune des 3 zones :

### 1) Le point des clavicules R-27

Il s'agit du point utilisé en EFT, sous les clavicules. Tapez sur ces points, de chaque côté. Regardez la vidéo pour repérer ces points.

### 2) Le sternum

Au centre de la poitrine, tapotez sur la large zone verticale du sternum, en utilisant les 4 doigts de votre main. Cela stimule le thymus, une glande centrale du système immunitaire, qui se trouve derrière l'os du sternum.

### 3) Les points de la rate

La rate est un organe fondamental participant au système immunitaire, hormonal et digestif.

Les points à stimuler se trouvent sur les dernières côtes, dans la ligne verticale en-dessous des tétons.

## 2) le crawl croisé

Le crawl croisé équilibre et synchronise les hémisphères droits et gauches du cerveau, ayant un effet immédiat sur l'équilibre, la coordination, et la clareté mentale.

Faites comme si vous marchiez sur place en exagérant le mouvement. En levant la jambe gauche haut, tapez dessus avec le bras droit. Reposez la jambe gauche et levez la droite en tapant dessus avec la main gauche. Recommencez une trentaine de fois.

L'essentiel est que votre axe bras/jambes croise l'axe médian du corps.

Pensez à bien respirer profondément !

### 3) La posture de Wayne Cook

Cette posture peut se réaliser assis ou debout. Je vous présente la variante debout :

- 1) Tendez les bras devant vous, paumes face-à-face
- 2) Retournez vos mains pour que leurs dos soient face-à-face
- 3) Faites passer une main au-dessus de l'autre et joignez vos mains, paume à paume
- 4) Pliez vos coudes pour faire revenir vos mains jointes par en-dessous
- 5) Vous devriez avoir les mains jointes contre la poitrine, dans une position emmêlée
- 6) Croisez vos jambes dans le sens opposé de celui des mains (regardez quel poignet est au-dessus de l'autre, et faites l'inverse avec les chevilles)
- 7) Prenez des grandes respirations en inspirant par le nez en montant la langue au palais. Expirez par la bouche en relâchant la langue.

Et voilà !

### 4) La traction de la couronne

Saviez-vous que le crâne recèle de très nombreux points de stimulation nerveuse ? Il suffit d'un massage habile pour s'en rendre compte.

Il est possible de "nettoyer" les blocages énergétiques au niveau du crâne avec la traction de la couronne.

- 1) Posez les pouces sur les tempes de chaque côté de la tête. Posez les doigts recourbés au-dessous des sourcils, sur le front.
- 2) Lentement, écartez les mains en massant le front vers les côtés
- 3) Laissez les pouces où ils sont, monter les autres doigts plus haut, et répétez ce geste sur tout le crâne, comme si vous vouliez enlever une couche sur toute la surface du crâne.

## 5) Les points lymphatiques

Le massage des principaux ganglions lymphatiques décongestionnera ce système et assure sa bonne circulation, centrale pour la santé.

La lymphe, contrairement au sang, n'a pas de pompe. Elle circule avec le mouvement du corps. Certains sports la stimulent particulièrement : nage, trampoline, équitation, etc...

Ces points sont principalement sur la poitrine, et entre les côtes. Ils sont souvent sensibles, voire douloureux. L'un d'entre eux est utilisé en EFT pour éliminer l'inversion psychologique.

- 1) Massez toute la zone entre le milieu des pectoraux et les clavicules. Il ne s'agit pas tant de masser le muscle que les espaces entre les côtes.
- 2) Sous les pectoraux, massez tous les espaces entre les côtes.
- 3) Faites de même sous les aisselles.

Si vous avez un partenaire, vous pouvez aussi vous masser le dos, le long de la colonne vertébrale, de chaque côté des vertèbres, en appuyant fort (sans que cela soit douloureux).

## 6) La fermeture éclair

La ligne centrale qui va du pubis jusqu'au menton constitue le méridien conception, qui agit sur le système nerveux central. S'il est déprimé, il peut amener des émotions comme la tristesse ou la vulnérabilité, comme si vous étiez ouvert ou exposé.

Lorsqu'il est tonifié, au contraire, on se sent plus fort et protégé, confiant.

On utilise l'image d'une fermeture éclair qu'il faudrait remonter.

En effet, l'énergie suivra le mouvement des mains.

- 1) Placez une main en face de votre pubis
- 2) Remontez lentement le long de la ligne centrale du corps, jusqu'à la bouche
- 3) Faites passer votre main sur le côté et répétez l'opération.

Et voilà !

Vous avez réalisé les 6 étapes de la routine énergétique.

Encore une fois, je vous encourage à intégrer cette pratique à toute séance d'EFT et même à le faire quotidiennement.

Le livre de Donna Eden est facile à trouver, et passionnant

Bonne pratique !

***Gaëtan Klein***