





## Les 7 portes de votre énergie vitale

**Maria Anell:** Nous connaissons bien l'état de stress, également appelé « mode de survie », dans lequel nous sommes à l'affût du danger, prêts à nous battre ou à fuir. Durant une bonne partie de notre temps, nous sommes focalisés sur des problèmes à gérer et nous nous préparons à l'action ; surveiller notre environnement pour savoir d'où vient le danger devient notre préoccupation principale.

Et si harmoniser tous vos centres énergétiques pouvait vous apporter bien plus que vous ne le croyez ? Dans cette conférence, qui croise l'EFT et les chakras, vous découvrirez non seulement le lien qui existe entre les deux, mais surtout l'apaisement et la circulation énergétique que ces centres permettent.

Nous verrons comment passer du mode survie au mode créatif, de l'état de stress à celui de création. Cette conférence s'adresse à toutes et tous et vous portera encore plus loin dans les possibilités de création de votre vie. L'énergie donne vie à la matière. Préoccupez-vous moins de la matière et expérimentez davantage votre potentiel créatif.

Notre intervenante de ce soir est formatrice en EFT, coach, formée à l'ostéopathie et à la thérapie manuelle. Ce soir, elle partagera avec nous une façon étonnante d'utiliser le tapping, un tapping au service de l'harmonisation de ces centres énergétiques. J'ai le plaisir d'accueillir Noëlle Cassan. Bonjour, Noëlle !

**Noëlle Cassan:** Bonjour Maria ! Je suis vraiment ravie d'être là aujourd'hui avec vous et je me réjouis de partager le fruit du travail que j'ai effectué cette année.

En effet, j'ai participé à plusieurs événements, à quelques formations, et je souhaite partager avec vous ce soir tout cet apprentissage et cette expérimentation.

**Maria:** Nous pouvons même parler de recherches !

**Noëlle:** Tout à fait. Les sources de cette conférence sont d'abord ma rencontre avec le docteur Joe Dispenza. Chiropracteur, il est également auteur, conférencier et a suivi une formation postdoctorale en neurosciences. Spécialisé dans les recherches sur l'auto-guérison, le placebo, il nous explique de nombreuses choses sur le cerveau et les centres énergétiques. J'ai également rencontré Donna Eden, sur le travail de qui je me suis beaucoup basée pour préparer cette conférence, ainsi que sur ma propre pratique de l'EFT et du tapping.

**Maria:** Pourquoi relier l'EFT aux chakras ?

**Noëlle:** Il existe une corrélation entre les chakras et les points d'acupuncture, que nos auditeurs connaissent bien désormais, tant au niveau des organes que des sentiments concernés par chacun d'entre eux. Les chakras sont des centres d'énergies du corps bien connus par tous les praticiens de yoga, qui s'y intéressent dans leur pratique.

Dans le travail en EFT, nous stimulons des points sur le corps qui sont des points d'acupuncture largement utilisés en médecine traditionnelle chinoise. En stimulant ces points, nous savons aujourd'hui que s'opère un apaisement du système nerveux central, ce qui permet de réduire l'état de stress dans le corps.

L'Inde et la Chine ont développé depuis des millénaires une conception et une vision de l'être humain. Nous retrouvons de nombreux points de convergence dans leurs systèmes médicaux et énergétiques. Par exemple, le quatrième chakra situé au centre de la poitrine est celui du cœur, mais aussi du thymus – une glande à l'arrière du sternum – et du poumon. Au niveau des sentiments, il correspond à l'amour, la compassion, l'altruisme. En médecine traditionnelle chinoise, et dans tous les systèmes énergétiques d'acupuncture, on parle plutôt de plexus cardiaque qui, au niveau du méridien conception, se trouve sur le devant du corps, et correspond au 17<sup>e</sup> point.



Ce point du péricarde (l'enveloppe entourant le cœur) est une réunion de l'énergie vraiment importante. Il est utilisé en médecine chinoise dans les cas de problèmes cardiovasculaires et de troubles respiratoire. Un autre exemple: le cinquième chakra, situé au niveau de la gorge, est associé à la communication, l'expression créatrice, la parole et l'ouïe. Il est en relation avec la thyroïde et les poumons. Pour la médecine traditionnelle chinoise, il s'agit du plexus pharyngien, qui correspond au point 22 du méridien conception, utilisé pour tous les problèmes liés à la gorge (aphonie, pharyngite, hoquet, abcès, goitre, enrouement) ou pour tout ce qui gêne la communication verbale.

Il existe plus d'une centaine de chakras, dont sept vraiment essentiels qui se situent sur la ligne médiane du corps. Tu comprends donc bien les corrélations qui peuvent être faites entre ces deux systèmes.

**Maria:** Ces chakras sont donc essentiels à la circulation énergétique dans le système.

**Noëlle:** Tout à fait. Ils agissent comme des portes entre l'intérieur d'une personne et son environnement. Ils servent de pont entre l'extérieur et les différents corps de l'être humain, et sont à la fois capteurs et émetteurs, émetteurs et récepteurs d'énergie.

L'harmonisation de ces centres énergétiques permet de faire circuler l'énergie librement, ce qui nous permet d'être plus dans la création que dans la répétition de nos schémas dépassés.

Chacun de ces centres est lié à un plexus nerveux et à une glande endocrine (qui produit des hormones).

Tout le système endocrinien sécrète des hormones, lesquelles régulent les organes et les cellules.

Très sensible au stress, ce système peut devenir défectueux et laisser s'installer la maladie.

**Maria:** C'est très intéressant. Tu as cité le chakra de la gorge qui est lié à la thyroïde. Quels sont les autres liens avec ces glandes qui produisent les hormones?

**Noëlle:** Je vais aller de bas en haut, l'énergie circulant de bas en haut: le premier chakra se situe en bas du corps, le dernier, au sommet de la tête.

- Le premier est celui de la région génitale (testicules/ovaires).
- Le deuxième se situe dans le ventre sous le nombril, en lien avec les glandes surrénales. À partir de cet endroit, se déclenche le réflexe de survie, la lutte et la fuite dont nous parlons tant en EFT.
- Le troisième est rattaché au pancréas et règle tout le métabolisme du corps; il se situe au-dessus du nombril.
- Le quatrième est celui du cœur, qui est rattaché au thymus et en relation avec le système immunitaire; il se situe dans la poitrine.
- Le cinquième se trouve au niveau de la gorge, en relation avec la thyroïde, organe très sensible au stress, qui règle la température et le métabolisme du corps.
- Le sixième chakra, appelé également « 3<sup>e</sup> œil », correspond à la glande pinéale située dans le cerveau.
- Le septième, situé sur la tête, correspond à la glande pituitaire.

**Maria:** Ces différents chakras font donc le lien entre notre corps physique et la partie énergétique. Ces centres énergétiques sont une véritable organisation.

**Noëlle:** Nous faisons vraiment partie d'un tout, comme tu le relèves. Ces systèmes nous montrent à quel point tout est interconnecté. En prenant un peu de recul, nous ne pouvons que constater notre participation à quelque chose de global, d'immense.

En partant du plus simple au plus complexe, les atomes se rassemblent pour créer des molécules qui elles-mêmes se rassemblent pour créer des substances chimiques, celles-ci se rassemblent en cellules qui se rassemblent pour former des tissus – seuls, ils n'auraient aucun sens – qui se rassemblent en organes qui se rassemblent en systèmes. Tout cela constitue notre corps.



Autour de notre corps, encore plus grand, existe un champ d'informations donnant vie et ordre à la matière. Un champ de force entoure chaque organe. Ces organes s'organisent en systèmes: cardio-vasculaire, digestif, immunitaire et reproducteur. Ces systèmes réunis composent notre corps. Ils communiquent entre eux à travers un champ d'informations qui se trouve autour de nous. Cela donne vie à la matière, l'ordonne et donne le rythme. C'est fabuleux. Lorsqu'un rythme est désorganisé, cela se traduit par des ordres incohérents, ce qui abaisse la fréquence et déclenche donc les maladies.



**Maria:** Tout un univers! Comment la fréquence du corps s'abaisse-t-elle?

**Noëlle:** Tout étant lié et interconnecté, à chaque fois que nous ressentons une émotion, une hormone se déclenche. À force de ressentir toujours les mêmes émotions, le corps s'épuise. À force de toujours faire interagir les mêmes connexions, le système utilisé se renforce et s'épuise peu à peu, c'est comme faire la photocopie d'une photocopie, d'une photocopie, etc. À force, elle se détériore.

Nous ne sommes vraiment pas faits pour suivre constamment les mêmes axes. La pensée entraîne la libération d'une hormone, ce qui crée une lecture émotionnelle de la pensée dans le corps. Le corps traduit une pensée en ressenti corporel. Un système trop sollicité s'épuise et sa fréquence baisse.

Nous ne sommes pas faits pour être constamment en mode survie. Nous vivons dans deux états d'esprit, soit en mode survie, dans le stress, soit dans un mode de création.



**Maria:** Quel est ce « mode survie »? Survivre est bien, non?

**Noëlle:** Oui, si de temps en temps, en présence d'un réel danger, nous passons en mode survie, il n'y a aucun souci. Le problème est de vivre continuellement dans le stress. À long terme, cela crée une signature incohérente au niveau de nos ondes cérébrales. La caractéristique des ondes et des rythmes cérébraux dépend de l'état psychologique dans lequel nous nous trouvons.

Il existe quatre types d'ondes cérébrales: Beta, Alpha, Thêta et Delta.

- Les ondes Beta sont celles de l'anxiété, l'état de survie, de stress.
- Les ondes Alpha sont celles de l'apaisement.
- Les ondes Thêta sont celles de la relaxation.
- Les ondes Delta sont celles du sommeil profond.

Dans le mode survie, l'onde dans laquelle nous nous trouvons envoie une signature stressante au niveau du système nerveux central, qui envoie à son tour un message asynchrone à nos systèmes cardio-vasculaire, digestif, immunitaire. Le corps commence alors à abaisser sa fréquence.

Les émotions de survie ont un but, celui de nous obliger à rester concentrer sur la matière et notre environnement. En un mot, elles développent une grande acuité de nos sens. Les émotions de survie sont:

- la colère;
- l'agressivité;
- l'esprit de concurrence;
- la peur;
- l'anxiété;
- la culpabilité;
- la honte.

Toutes ses émotions abaissent la fréquence du corps en déclenchant à chaque fois nos systèmes dits primitifs, ce qui nous fait brûler énormément d'énergie.



À court terme, le corps refait le plein d'énergie, cela ne pose aucun problème, nous sommes faits ainsi. Cependant, dans un état de stress chronique, nous sommes comme asservis par l'environnement et la matière et focalisés sur eux. En mode survie, nous recherchons d'où vient le danger. En étant constamment en mode survie, nos réactions sont celles de lutte ou de fuite. Nous activons généralement les mêmes centres hormonaux, qui s'épuisent peu à peu, ainsi que tous nos systèmes, en boucle.

**Maria:** Le problème du mode survie est sa transformation en stress chronique. Nous pouvons être en mode survie de temps en temps sans problème, mais si cela devient un mode de vie, le danger est là, paradoxalement.

**Noëlle:** Nous nous épuisons et les maladies du stress chronique affaiblissent peu à peu les systèmes cardio-vasculaire et immunitaire, allant même jusqu'à déclencher des maladies auto-immunes, comme celles liées à la thyroïde dont je parlais, par exemple. Tout cela génère du stress, de très nombreuses études le démontrent.



**Maria:** Comment passer de ce « mode survie » au « mode création », plus bénéfique ?

**Noëlle:** J'ai vraiment compris cette année comment tout cela fonctionne. Pour pouvoir créer du nouveau, il est nécessaire de se retirer de ce qui est connu, habituel, routinier. Par exemple, les idées novatrices arrivent bien souvent quand les personnes sont dans un état de relaxation et de parfaite détente. Quand nous parvenons à nous retirer un moment de nos préoccupations, de nos sensations corporelles, de tout notre environnement et du temps, nous produisons les meilleures créations. Le mode création permet de créer de l'énergie, de nouvelles pensées, de nouveaux états d'être, de nouveaux concepts, et de les rendre concrets. L'état d'esprit de la création est un état de détente, avec des états d'être de gratitude, de joie et d'amour. Nous pouvons avoir quelques difficultés à ressentir ces états car une croyance très commune est de penser que pour pouvoir ressentir ces émotions, nous avons besoin d'une « bonne raison » qui viendrait de l'extérieur. En réalité, nous pouvons créer ces états d'être simplement à partir de notre conscience et de notre intention.

Pour créer un état de santé, il est d'abord nécessaire de se sentir entier. À partir de là, nous pouvons créer plus de fluidité et de bien être à l'intérieur de notre corps. Poser notre conscience sur un état de pleine santé, ressentir les émotions de reconnaissance et de gratitude, affirmer l'intention de pleine santé, ressentir le fait d'être entier, créera davantage de santé et apportera une nouvelle information à notre corps. Le cerveau et le corps vivent dans l'instant présent. En faisant l'expérience de l'état de bonne santé à travers des pensées, des émotions et des ressentis appropriés, nous permettons à notre corps d'apprendre la bonne santé, et donc d'en créer davantage. Pendant que notre conscience, notre attention, notre intention sont alignées sur cet état de pleine santé, nous ne sommes plus en train de recréer notre passé, mais une nouvelle réalité. À force de répéter cet état de création, nous ne créons plus une habitude venue du passé, mais un état nouveau. Nous sommes bien là dans un mode de création. Sortir de l'état de stress et du mode de survie pour se placer dans ces émotions appropriées permet de créer du nouveau.



**Maria:** Voilà donc comment accéder à la créativité intérieure.

Pour refaire le lien avec les chakras, comment pouvons-nous relever la fréquence et augmenter l'énergie ?

**Noëlle:** Une intention claire et une émotion dite « élevée », comme l'amour, la joie, la gratitude, la reconnaissance, sont les clés pour un travail efficace sur nos centres énergétiques.



Plus nous ressentons ces émotions, plus les centres énergétiques (les chakras) reçoivent ces nouvelles informations.

Il faut imaginer les chakras comme des roues – « chakra » en sanscrit veut dire « roue ». Nos émotions, en mode survie, ont tendance à ralentir la fréquence de ces centres. Ces chakras deviennent alors comme congestionnés, perturbant ainsi toutes nos capacités physiques, émotionnelles et spirituelles. Si tu es d'accord, Maria, je pourrais afficher l'image que j'ai préparée, afin que je puisse passer à l'explication de chaque chakra.

**Maria:** Très bien. Je vais l'afficher à la place de mon image.

**Noëlle:** Les chakras se situent donc sur la ligne médiane.

• **Chakra 1, appelé Chakra de base ou Chakra racine.**

Couleur: rouge.

Où: centre du périnée.

Quoi: ce chakra gouverne le plan matériel.

Il est le centre de la joie et de la sécurité matérielle.

Lorsque l'énergie dans ce chakra est libre, nous nous sentons bien enracinés et présents dans notre vie.

Dans le cas contraire, nous ressentons de l'anxiété, de l'insécurité, du doute.

Le concept du premier chakra est: « J'existe ».

• **Chakra 2, appelé Chakra sacré.**

Couleur: orange.

Où: sous le nombril, en vis-à-vis du sacrum.

Quoi: il est relié à nos relations émotionnelles avec les autres.

Il correspond à la sensualité, à l'érotisme, à la vie sentimentale.

Il est également relié aux qualités de réceptivité et de féminité: comment vous avez été materné et par conséquent, comment vous maternez vous-même et les autres.

Dans le cas où un blocage est présent, nous ressentons de la jalousie, de l'envie, de l'inquiétude.

Le concept du deuxième chakra est: « Je sens ».

• **Chakra 3, appelé Plexus solaire.**

Couleur: jaune.

Où: au-dessus du nombril, en vis-à-vis des lombaires.

Quoi: il contrôle la fonction digestive.

Tout comme les premier et deuxième chakras, il est de nature émotionnelle, le centre de notre pouvoir et de notre puissance.

Ce chakra représente le père, l'énergie masculine en nous: comment vous avez été discipliné lorsque vous étiez jeune, votre relation avec l'autorité.

Dans le cas d'un blocage, nous ressentons de la colère, de la rage, de l'hostilité, de l'amertume, nous sommes très critiques.

Le concept-clé du troisième chakra est: « Je crée ».



• **Chakra 4, appelé Chakra du Cœur ou centre cardiaque.**

Couleur: vert.

Où: au centre de la poitrine, en vis-à-vis des vertèbres dorsales.

Quoi: il joue un rôle important dans la façon dont nous intégrons les expériences de vie et dont nous développons les qualités de sagesse et de compassion.

La tristesse et la joie sont les deux extrêmes émotionnels exprimés à partir du chakra du cœur. Ouvrir le chakra du cœur revient à s'ouvrir aux autres.

En cas de blocage: faible estime de soi, insécurité, tristesse, nervosité.

Le concept-clé du quatrième chakra est: « J'aime ».

• **Chakra 5, appelé Chakra de la gorge.**

Couleur: bleu.

Où: situé au niveau de la gorge, en vis-à-vis des cervicales.

Quoi: il joue un rôle essentiel dans la communication et l'expression.

De nombreux problèmes relatifs à ce chakra sont liés à l'image de soi inculquée dans l'enfance: avez-vous été aidé à trouver les mots pour vous exprimer?

Avec ce chakra ouvert, fluide et équilibré, nous savons faire part de nos besoins.

En cas de blocage: culpabilité, chagrin, tristesse, honte, regrets.

Le concept-clé du cinquième chakra est: « Je communique ».

• **Chakra 6, appelé Troisième œil.**

Couleur: indigo.

Où: derrière le front au niveau du cervelet.

Quoi: il correspond à la glande pinéale (épiphyse).

Il gouverne le subconscient et l'inconscient. Il nous permet de voir les choses avec perspective, recul et distance, il est le foyer de notre clairvoyance.

Ce chakra nous permet de percevoir et de comprendre la trame des événements qui se déroulent autour de nous, l'idée que nous avons de nous-même, de nos forces et de nos faiblesses. L'idée que nous avons de nous-même trouve sa source dans nos expériences et le conditionnement que nous avons eu enfant.

En cas de blocage: accablement, confusion, impuissance, colère, « déconnexion ».

Le concept-clé du sixième chakra est: « Je perçois ».

• **Chakra 7, appelé Chakra de la Couronne**

Couleur: violet.

Où: au sommet du crâne.

Quoi: il correspond à la glande pituitaire (appelée aussi hypophyse), glande endocrine qui secrète de nombreuses hormones.

Ce centre d'énergie s'ouvre vers l'Univers. Il est le chakra de notre être spirituel.

Au travers de ce centre énergétique, nous ressentons le sens de notre incarnation.

En cas de blocage: solitude, désespoir, épuisement.

Le concept-clé du septième chakra est: « Je sais ».



Si nous étions un instrument de musique, l'énergie qui nous traverse ferait vibrer cette mélodie: «J'existe, je sens, je crée, j'aime, je communique, je perçois, je sais.» Je précise à nouveau que la circulation énergétique se fait de bas en haut. Nous commencerons le travail par le premier centre qui se situe dans ce chakra racine en bas du corps, pour le terminer au sommet du crâne.

**Maria:** Ce rappel des chakras est très intéressant, avec la correspondance au niveau de la colonne vertébrale. À force de voir ce dessin, je me suis aperçu que j'avais l'impression que les chakras étaient devant, alors qu'ils sont à l'intérieur, comme une sorte de passage qui traverse le corps physique.

**Noëlle:** Exactement, Maria. Ils sont comme des portes. Sur internet, j'ai vu des représentations où le chakra qui est un centre énergétique que nous pouvons sentir sur le devant du corps est représenté comme une fleur qui entre dans le corps et qui s'ouvre.

**Maria:** Comme un double entonnoir allant dans les deux sens.

**Noëlle:** Nous expérimenterons chaque chakra en nous positionnant dans son centre qui se trouve à l'intérieur de notre corps, et pas du tout en surface. Tu as raison de rappeler que ces schémas que nous avons l'habitude de voir peuvent donner la fausse impression d'une seule dimension, mais pas du tout.



**Maria:** Quel rapport y a-t-il avec l'EFT?

**Noëlle:** Avant de passer au tapping que j'ai préparé pour cette conférence, je voudrais revenir sur le lien entre EFT et chakras. En EFT, nous portons notre attention sur les blocages, les pensées, les événements sources de problèmes et en même temps, nous stimulons des points sur le corps qui se trouvent sur les méridiens d'acupuncture. Ce faisant, nous changeons notre ressenti et nos émotions et de ce fait, nos états internes.

Connaître le système énergétique des chakras nous permet de porter notre attention à l'intérieur de nous-mêmes. Nous pouvons mettre notre attention et notre intention à l'intérieur de chacun de ces centres énergétiques et transformer ainsi notre état interne pour être dans un état propice à la création et lâcher notre mode survie et tout notre stress.

**Maria:** Très beau programme! J'aimerais l'essayer tout de suite.

**Noëlle:** J'ai préparé un premier tapping qui nous permettra de lâcher notre mode stress pour entrer dans notre mode de création. Le deuxième tapping se concentrera sur le chakra racine qui est vraiment la base et par lequel nous commencerons le travail des chakras. Situé au niveau du périnée, il est très important.

**Maria:** C'est la base! Je suis prête.

**Noëlle:** Avant de commencer, je voudrais juste rappeler une chose essentielle pour moi, à savoir que nous sommes vraiment créateurs – nous avons tendance à l'oublier – de nos émotions, de nos vibrations, de toute notre signature électromagnétique, de nos ondes. Nos neurotransmetteurs, nos hormones et toutes les substances chimiques que nous fabriquons sont créés à partir de notre cerveau et nulle part ailleurs. Notre attention, notre intention et notre présence nous permettent d'être dans cet espace de création. Commençons le tapping.

**Maria:** Devons-nous évaluer quelque chose avant et après?



**Noëlle:** Notez simplement comment vous vous sentez.

**Maria:** Faire la balance entre mode de survie-stress ou mode création ?

**Noëlle:** Non, même pas. Simplement observer comment vous vous sentez. Allons-y.



### **Tapping: S'autoriser à passer en mode création**

Point Karaté: « Même si je ne me suis pas toujours senti(e) en sécurité, je crée cet espace de sécurité maintenant. »

Point Karaté: « Même si ma vie sentimentale et ma sexualité n'ont pas toujours été celles que j'aurais souhaitées, je crée un espace paisible maintenant. »

Point Karaté: « Même si l'expression de ma volonté et mon pouvoir n'ont pas toujours été satisfaisants pour moi, je crée un espace de puissance maintenant. »

Point Karaté: « Même si mon ouverture aux autres n'est pas toujours facile, je crée un espace d'ouverture paisible maintenant. »

Point Karaté: « Même si la communication et l'expression de moi-même ont parfois été bloquées, je crée un espace de communication fluide maintenant. »

Point Karaté: « Même si ma conscience de moi et ma vision n'ont pas toujours été claires, je crée un espace de clarté maintenant. »

Point Karaté: « Même si je n'ai pas toujours ressenti le sens de mon incarnation, j'ouvre un espace de connexion maintenant. »

Début du sourcil: « Je me libère de tous mes attachements émotionnels liés aux souvenirs douloureux de mon passé. »

Coin de l'œil: « Je me libère de la croyance que je ne suis pas digne. »

Sous l'œil: « Je me libère de mon sentiment d'impuissance. »

Sous le nez: « Je me libère de mes sentiments de honte et de culpabilité. »

Creux du menton: « Je me libère de mes jugements et critiques. »

Sous la clavicule: « Je me libère de mes frustrations et colères. »

Sous le bras: « Je me libère de mon impatience et agitation. »

Sous le sein: « Je me libère de tout sentiment d'insécurité et de peur. »

Début du sourcil: « Je m'autorise à passer en mode création. »

Coin de l'œil: « Je m'autorise à créer de nouvelles possibilités. »

Sous l'œil: « Je m'autorise à ressentir un état d'être élevé. »

Sous le nez: « Je m'autorise à sortir de mes habitudes. »

Creux du menton: « Je m'autorise à ressentir des émotions élevées. »

Sous la clavicule: « Je m'autorise à manifester la plus haute version de moi-même. »

Sous le sein: « Je m'autorise la liberté. »

Sous le bras: « Je m'autorise à être moi-même. »

Début du sourcil: « Je me connecte à un espace de création. »

Coin de l'œil: « Je me connecte à ma puissance. »

Sous l'œil: « Je me connecte à une expression juste. »

Sous le nez: « Je me connecte à la dignité et l'élégance. »

Creux du menton: « Je me connecte à la vitalité. »

Sous la clavicule: « Je me connecte à la joie et à la compassion. »

Sous le bras: « Je me connecte à l'intuition et la sagesse. »

Sous le sein: « Je me connecte à l'amour. »



**Noëlle:** Prenez une bonne respiration. Veux-tu me donner ton retour par rapport à ce tapping que tu découvres, Maria?

**Maria:** C'était une belle découverte; j'ai vraiment fait un grand nettoyage. Je te remercie parce que j'ai l'impression que ce tapping a été écrit pour moi! C'était vraiment génial, merci.

**Noëlle:** Le point Karaté est un peu long parce que tous les sentiments des chakras y figurent.

**Maria:** C'est important!

**Noëlle:** Il se décompose en trois parties: libération, autorisation et création.  
Si tu veux bien, Maria, passons au tapping sur la libération du premier chakra, le chakra racine.

**Maria:** Je suis prête!

**Noëlle:** Commençons! Installez-vous confortablement.

**Maria:** Juste une petite chose, Noëlle. Comme nous sommes en vidéo, tu n'as pas besoin de rappeler les points.

**Noëlle:** Oui, mais je me suis dit que tout le monde ne pourrait pas voir la conférence en vidéo.

**Maria:** Chaque fois que la phrase change, pensez à changer de point.

**Noëlle:** Asseyez-vous confortablement, le dos droit, sans tension. Vous pouvez fermer les yeux ou les garder ouverts. Commencez à porter votre attention sur la respiration et à prendre conscience de l'air qui entre et qui sort de votre corps.

Le chakra racine se situe au centre du périnée. Contractez ce dernier une ou deux fois pour sentir cet endroit dans votre corps. Posez maintenant votre attention dans ce centre de votre chakra racine, au centre de votre périnée. Observez les sensations corporelles qui existent dans cet espace. Regardez si vous percevez une couleur. Si ce n'est pas le cas, cela n'a aucune importance. Restez simplement en présence dans cet endroit dans votre corps. Commençons les stimulations EFT par le point Karaté.



### **Tapping: Libération du 1<sup>er</sup> chakra, le chakra racine**

Point Karaté: « Même si je peux avoir de l'anxiété, du doute, de l'insécurité stockés dans mon chakra racine, je m'aime et je m'accepte. »

Point Karaté: « Même si je peux avoir des tensions, des douleurs, des contractions dans cet espace, je m'aime et je m'accepte complètement. »

Point Karaté: « Même si je peux avoir des restrictions, des émotions ou des blocages dans ce centre énergétique, je m'aime et je m'accepte complètement. »

Début du sourcil: « Toutes ces émotions de peur, de doute et d'insécurité. »

Coin de l'œil: « Toutes ces tensions. »

Sous l'œil: « Toutes ces douleurs. »

Sous le nez: « Tous ces blocages et restrictions. »

Creux du menton: « Je libère tous ces blocages conscients et inconscients. »

Sous la clavicule: « Je libère toutes les causes et origines de ces blocages. »

Sous le bras: « Je guéris et je laisse partir toutes mémoires traumatiques. »

Sous le sein: « Je guéris toutes les congestions et tous les déséquilibres de mon chakra racine. »



**Noëlle:** Prenez une bonne respiration. Maintenez bien votre attention dans cet espace au centre de votre périnée. Posez une main au centre de votre poitrine sur le chakra du cœur. Avec l'autre main, stimulez le point de gamme de l'EFT, juste sur le plat de la main. Vous pouvez le stimuler, le tapoter, ou simplement poser les doigts dessus en répétant les phrases suivantes.

« Je libère cet espace. »  
« Je prends conscience de l'espace tout autour de cet espace. »  
« Je prends conscience de l'espace tout autour de cet espace. »  
« Je suis plein(e) de ressources. »  
« Je suis plein(e) de ressources. »  
« Je suis plein(e) de ressources. »  
« Je guéris tous les traumatismes émotionnels présents dans cet espace. »  
« Je guéris et laisse partir l'origine de toutes les difficultés encore présentes. »  
« Mon énergie retrouve son mouvement naturel. »  
« J'existe. »  
« J'existe. »  
« J'existe. »

**Noëlle:** Laissez monter en vous un sentiment d'existence, de liberté, de paix : « J'existe. » Inspirez. Soufflez. Les personnes qui ont les yeux fermés, préparez-vous à les rouvrir et à revenir ici et maintenant. Observez ce qui a changé. Peux-tu nous faire un retour, Maria ?

**Maria:** Non ! Je ne sais pas ce qui a changé, mais je pense que cela a changé. C'était très agréable. J'ai préféré fermer les yeux pour garder un peu d'intimité et vivre ce moment pleinement. Dès que je vais pouvoir prendre mon temps, je vais le refaire et y plonger complètement. Mais même dans ces conditions, c'était très fort.

**Noëlle:** Ce tapping a déjà été testé et il est efficace. J'ai vraiment été heureuse de le partager avec vous.

**Maria:** Attends ! Nous n'avons fait que le chakra racine ! Il nous reste les six autres.

**Noëlle:** Je crois que le temps est presque entièrement écoulé.

**Maria:** Oui. Je suis censée être la gardienne du temps, mais laisse-moi revenir sur terre. Effectivement, nous devons arrêter maintenant.

**Noëlle:** Le Bonus que j'offre cette année pour ce sublime congrès est un tapping complet pour chacun des chakras. En prenant le temps et en faisant tous les chakras, c'est vraiment libérateur. Merci pour tout !

**Maria:** Merci à toi, Noëlle, et merci d'avoir partagé tout cela avec nous. Ce lien entre les chakras et l'EFT est vraiment très intéressant.

J'ai hâte de découvrir les questions et les six autres tapping que je vais vite aller chercher à la fin de la conférence. Je crois que c'est la première fois en sept ans que je dis cela ! C'était vraiment super. Merci beaucoup, Noëlle !



*7<sup>e</sup> Congrès Virtuel Francophone d'EFT - 15 au 21 mai 2017*

[www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)

# Notes