

LA ROUTINE ENERGETIQUE

1- LES 4 COUPS

En tapotant trois ensembles précis de points, cela active une séquence de réactions qui recharge le corps en cas de fatigue, augmente la vitalité et renforce le système immunitaire lors de périodes de stress.

- **Les points sous les yeux**

Tapoter les points sous les yeux à la vertical de l'iris, tout en respirant profondément pendant **30 secondes**. Inspirer par le nez et expirer par la bouche

- **Les points clavicule :**

Tapoter ou masser simultanément les deux points sous les clavicules (SC, les mêmes que ceux utilisés dans la séquence EFT) tout en respirant profondément pendant **30 secondes**. Inspirer par le nez et expirer par la bouche.

- **Le thymus :**

Tapoter sur le thymus, au centre du sternum, avec les 4 doigts des 2 mains, en respirant profondément pdt **20 sec**

- **Les points sous les bras ou 1ere cote flottante :**

Tapoter les mêmes points que ceux utilisés dans la séquence EFT, en respirant profondément pendant **15 secondes**.

2- LE CRAWL CROISE

Debout, lever simultanément le bras droit et la jambe gauche en exagérant le mouvement vers l'oblique pour qu'il traverse la ligne médiane du côté opposé, puis inverser. **les mains peuvent ensuite percuter les cuisses opposées.** Poursuivre cette marche exagérée pendant au moins une minute, en inspirant toujours profondément par le nez et en expirant par la bouche. **Pour accentuer le travail, vous pouvez dessiner avec les yeux et sans bouger la tête le signe de l'infini tout en faisant l'exercice de marche croisée.**

3- LE NŒUD DE COOK/POSTURE DE COOK

NŒUD DE COOK : S'asseoir sur une chaise. Placer la cheville gauche sur la droite. Tendre les bras devant soi. Coller les mains dos à dos. Passer la main droite au-dessus de la gauche. Poser les mains paume contre paume. Croiser les doigts. Ramener les mains ainsi croisées vers soi et les poser sur la poitrine. Répéter 4 à 8 fois ce lent mouvement de respiration. *Poser la langue sur le haut du palais et prendre une profonde inspiration par le nez. Poser la langue sur le plancher de la bouche, derrière les incisives du bas, et expirer lentement par la bouche.*

Ensuite joindre les mains comme en prière doigts contre doigts en pyramide à hauteur du sternum et prendre au min 6 profondes respirations (inspirer par le nez/expirer par la bouche)

4- LA TRACTION DE LA COURONNE

Poser les pouces sur les tempes, de chaque côté de la tête. Poser le bout des doigts recourbés juste au-dessus du centre de chaque sourcil. Lentement et avec de la pression, écarter les mains afin de tendre la peau juste au-dessus des sourcils. Puis répéter ce mouvement à mi-hauteur du front, à la naissance des cheveux, au sommet de la tête, puis sur l'arrière bombé de la tête. Masser le cou, descendre sur les épaules, les masser et laisser tomber la main en diagonale sur le thorax et le ventre pendant l'expiration. Répéter chacune de ces étapes au moins une fois. Pendant l'exercice, respirer profondément, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche (temps : environ 15 secondes).

5- RELIER LE CIEL ET LA TERRE

Un bras vers le ciel et un bras vers le sol, étirez-vous, tout en respirant profondément

6- LA FERMETURE ECLAIR

Debout, placer une main au bas du méridien central, qui se trouve sur l'os pubien. Inspirer profondément tout en déplaçant la main lentement le long du centre du corps, jusqu'à la lèvre inférieure au-dessus du menton. Finir latéralement et expirer. Répéter trois fois.

On peut remonter la Fermeture Éclair du méridien central aussi souvent que l'on veut.