

## LA ROUTINE ENERGETIQUE

*La routine énergétique vous apportera beaucoup de bienfaits si vous la pratiquez quotidiennement.*

*Parfois vous aurez la flemme de la faire mais rappelez vous que c'est au moment où on en a le plus besoin qu'on a le moins de courage de la faire. C'est à ce moment là qu'il est important de se motiver un peu. Facile à dire je vous l'accorde, mais vous vous sentirez tellement bien après que ça vaut le coup de se secouer un peu ! Et c'est parce que votre inconscient se trouve tellement mieux dans cette situation qu'il vous pousse à ne rien faire ; c'est à ce moment là qu'il faut lui demander d'arrêter de vouloir tout gérer et sortir de votre zone de confort...*

*D'une manière générale, cette routine vous permet de développer des habitudes positives. Ce sont aussi **vos vitamines quotidiennes** et énergétiques.*

Pensez à inspirer profondément par le nez et à expirer par la bouche tout au long des exercices.

### **I / Les 4 coups** (15 à 20 secondes par exercice)

- Tapotez sur **les pommettes** : cet exercice est non seulement bénéfique pour commencer à faire circuler l'Énergie dans votre corps, mais il a des effets positifs, à moyen terme, sur la vision
- **Sous les clavicules** : tapoter ces points vous recharge si vous êtes somnolent ; il est également excellent pour aider à la concentration.



- Le **point du Thymus** : Le thymus est un organe situé dans la partie supérieure du thorax, sous le sternum. Tapoter ou masser ce point est très efficace pour augmenter vos vibrations énergétiques. C'est LE point important pour stimuler vos défenses immunitaires. Vous pouvez aussi stimuler votre thymus avec le poing, à la manière de Tarzan (sans frapper trop fort toutefois !).



- le **point de la Rate** : il se trouve sous la ligne des seins, un peu décalé vers le côté, précisément au bout de la 11ème côte. En tapotant ce point, vous renforcez votre système immunitaire et augmentez votre niveau d'Énergie



Joëlle Tareau Équilibre Énergétique

☎ 06 09 74 23 79 ✉ [joelletareau@gmail.com](mailto:joelletareau@gmail.com) 🌐 [joelle-tareau.fr](http://joelle-tareau.fr)

## II / La traction croisée des épaules

Cet exercice vous donnera non seulement de l'**Énergie** mais il aidera aussi **votre esprit à être plus clair**. Il vous aidera également à vous rétablir si vous êtes malade ou si vous êtes en convalescence.

Crochetez votre épaule avec la main opposée puis faites glisser votre main, en diagonale, sur l'avant du corps, vers votre hanche opposée.

Recommencez le mouvement avec l'autre main.

Si vous avez un partenaire « sous la main », vous pouvez lui demander de faire la même chose dans le dos.



## III / Le Crawl Croisé

Certains l'appelle aussi le Cross Crawl ou les mouvements croisés.

Ce mouvement **facilite la circulation de l'Énergie entre les hémisphères droit et gauche du cerveau**. Il vous aidera à penser plus clairement, à améliorer votre coordination et à harmoniser la circulation énergétique dans le corps.

Il existe plusieurs manières de l'effectuer. Vous pouvez en choisir une seule ou bien les effectuer toutes, selon votre choix et ce qui vous plaît le mieux. Pratiquez pendant une minute au moins.

- Allez toucher alternativement votre genou avec votre main opposée
- Même exercice en touchant votre genou avec le coude
- Levez simultanément le bras droit et la jambe gauche puis alternez
- Allez toucher votre pied gauche avec la main droite à l'arrière et alternez.



Joëlle Tareau Équilibre Énergétique

☎ 06 09 74 23 79 ✉ [joelletareau@gmail.com](mailto:joelletareau@gmail.com) 🌐 [joelle-tareau.fr](http://joelle-tareau.fr)

## IV / La posture de Wayne Cook

Cette posture peut être effectuée de 2 façons différentes : assise et/ou debout.

Cet exercice fonctionne bien si vous êtes stressé, l'esprit embrouillé, **lorsque vous avez de la difficulté à mettre de l'ordre dans votre esprit**, à la suite d'une contrariété ou bien avant de vous confronter à une situation difficile.

### Assis :

- posez votre cheville gauche sur votre genou droit
- tenez votre cheville gauche avec votre main droite
- attrapez votre pied gauche avec votre main gauche
- inspirez profondément en relavant légèrement le pied
- expirez par la bouche en relâchant le pied

Changez de jambe après 5 inspirations / expirations.



### Debout :

- Croisez vos bras, joignez vos mains croisées puis retournez-les devant la poitrine
- Passez une jambe par-dessus l'autre. La jambe qui se trouve devant doit être la même que le bras situé à l'avant
- Dans cette position inspirez profondément par le nez et expirez par la bouche 5 fois de suite
- Décroisez les bras et les jambes



- Ramenez vos mains en forme de pyramide et posez les pouces entre les sourcils (sur le 3ème œil). Laissez vous aller à plusieurs respirations profondes.



- Puis placez vos doigts sur la ligne médiane du front et écartez les mains en direction des tempes.



### V / La traction de la couronne

Cet mouvement continue à l'endroit où vous aviez terminé le dernier mouvement.

- Placez vos doigts sur la ligne médiane du front et écartez les doigts vers les tempes.
- Puis reprenez un peu plus haut, appuyez vos doigts et tirez vers l'extérieur.
- Continuez ainsi tout le long de votre crâne.
- Arrivé à la nuque, agrippez votre trapèzes fermement et laissez retomber vos bras vers l'avant.



Cet exercice permet d'**évacuer le trop-plein** qui se trouve sous votre crâne et de laisser de la place. Le sang, l'Énergie et la lymphe circulent ainsi plus facilement.

### VI / Séparer le Ciel et la Terre

Cet exercice est un étirement puissant qui permet d'**évacuer l'excès d'Énergie** et d'**oxygéner les cellules**. L'Énergie circule ainsi plus facilement dans le corps.

- Placez vos mains jointes sur la poitrine

- étirez vous, un bras vers le Ciel l'autre vers la Terre, les deux mains à plat et retenez votre souffle
- puis revenez les mains jointes en expirant
- étirez l'autre côté de la même manière
- faites cet exercice deux fois



- A la fin du dernier mouvement, inclinez-vous vers l'avant et laissez pendre vos bras
- Prenez 2 inspirations profondes puis expirez de manière à gagner en souplesse.



- A partir de cette position, décrivez des 8 couchés ( $\infty$ ) avec les 2 bras et remontez le haut du corps. Étendez les bras au-dessus de la tête. Effectuez ce geste lentement.
- Puis descendez lentement les bras sur le côté en imaginant que vous êtes entouré d'une bulle de lumière.

Ces mouvements **améliore la communication entre les systèmes énergétiques** du corps.



## VII / La fermeture Éclair

Pour terminer la routine, il est important de sceller cette énergie et d'**éviter d'attirer les énergies négatives** qui vous entourent.

Pour cela :

- En partant de l'os pubien, vous allez imaginer remonter une fermeture Éclair, lentement. Lorsque vous arrivez à la lèvre inférieure, vous verrouillez cette fermeture avec le fermoir que vous jetez ensuite.
- Recommencez cet exercice avec l'autre main puis avec les 2 mains.

Vous suivez le trajet d'un méridien d'acupuncture qui se trouve sur l'avant du corps (le Vaisseau Conception)

Il n'est pas nécessaire de toucher le corps avec la main. Vous pouvez effectuer le mouvement à quelques centimètres du corps.

Vous pouvez également faire cet exercice autant de fois que vous le souhaitez dans la journée ; cela vous permettra de rester plus fort.



## VIII / L'Agrafe

Ce dernier exercice va vous permettre de relier le Vaisseau Conception au méridien symétrique qui se trouve dans le dos (le Vaisseau Gouverneur)

Placez le majeur d'une main dans le nombril et le majeur de l'autre main, sur le 3ème œil. Poussez légèrement les doigts vers le haut et inspirez profondément puis expirez.

Cela permet de **relier les deux forces** de ces méridiens et l'énergie peut circuler ainsi correctement autour de votre corps et du haut vers le bas.

*En vous octroyant tous les jours quelques minutes pour effectuer cette routine, vous allez réaliser que vous vous sentez mieux. Deux à trois semaines sont nécessaires pour réaliser à quel point les bienfaits sont importants . Avec le temps les énergies vont circuler de mieux en mieux et les bienfaits seront visibles à plus long terme.*

*Bonne routine !*

Joëlle Tareau Équilibre Énergétique

© 06 09 74 23 79 ✉ [joelletareau@gmail.com](mailto:joelletareau@gmail.com) 🌐 [joelle-tareau.fr](http://joelle-tareau.fr)