



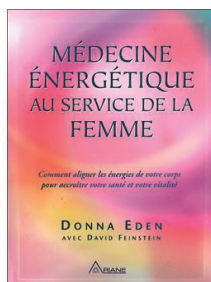
Un rituel matinal pour booster sa journée ? C'est par ici !

Donna Eden, ce sacré petit bout de femme de plus de septante ans, a rencontré de nombreux problèmes de santé et ce, depuis son plus jeune âge. Après avoir été littéralement condamnée par la médecine occidentale, elle décide de reprendre sa santé en main et se tourne vers les soins holistiques dont elle est elle-même le chef d'orchestre.

Il faut dire que Donna est douée du don de clairvoyance et possède cette sensibilité qui lui donne accès au monde 'subtil'. Elle a mis au point la « Routine énergétique », une pratique qui va vous redonner la pêche !

La routine énergétique

La méthode énergétique de mieux-être proposée par Donna Eden est un mélange de BrainGym, d'acupression, de yoga et de kinésiologie. Le raisonnement est simple. Notre corps est composé d'énergie qui est véhiculée par les méridiens. Parfois, il arrive que cette énergie soit bloquée, déficiente, excédentaire voire même circule en sens inverse ! Il en résulte un état de fatigue, de déprime, de stress, votre corps n'arrive plus à récupérer par lui-même. En pratiquant quotidiennement « la Routine énergétique » cinq minutes par jour, vous ramenez votre énergie à son niveau optimal et vous prenez du recul par rapport à vos émotions négatives. Je vous propose ici la méthode de base en 5 points, issue d'un de ses livres. Pour une meilleure visualisation des exercices, je vous encourage à regarder sur Youtube (Donna Eden Officiel).



1- Les 3 coups

Les 3 coups permettent à l'énergie de circuler dans le bon sens, de renforcer le système immunitaire et d'augmenter le métabolisme de votre corps.

Placez-vous debout, tapotez fermement pendant 15 secondes :

- Les 2 points R27 : placez vos index sur les côtés externes gauche et droit de votre clavicule (près des épaules), glissez vos index le long de la clavicule pour revenir vers le centre de votre torse. Votre clavicule va alors dessiner un coude vers le bas, c'est là que sont situés les points R27. Indice : souvent ces points sont douloureux. Tapotez.
- Le thymus : placez le bout de vos doigts au milieu du sternum, légèrement au-dessus de votre poitrine. Tapotez.
- Le méridien de la rate : placez le bout de vos doigts sous les seins, à la verticale de votre aréole. Tapotez. Personnellement, je rajoute le tapotage des reins dans le bas du dos pour réactiver l'énergie vitale dont ils sont les représentants en médecine chinoise.

2- La marche croisée

La marche croisée n'est autre qu'une caricature des mouvements de la marche. Elle permet de synchroniser les deux hémisphères du cerveau et permet une meilleure concentration. Placez-vous debout, levez le genou gauche et touchez-le avec le coude droit. Inversez. À faire 10 fois.

3- La posture de Wayne Cook

La posture de Wayne Cook est utile quand vous vous sen-



tez stressé ou en colère. Elle régule les hormones du stress.

- Asseyez-vous sur une chaise, pieds bien au sol, la colonne droite. Mettez votre pied gauche sur votre genou droit. Maintenez la cheville droite avec la main gauche et la main droite sur la plante du pied gauche. Tirez légèrement vers vous en vous redressant et en respirant profondément. À faire 2 fois pendant 15 secondes. Changez de jambe.
- Terminez l'exercice en replaçant vos deux pieds au sol. Les mains jointes, placez vos deux pouces entre vos sourcils (3^e œil). Respirez calmement pendant 30 secondes

4- La traction de la couronne

La traction de la couronne permet littéralement de faire de l'espace dans votre boîte crânienne. Nous sommes en général beaucoup trop cérébraux et cela peut induire une stagnation de l'énergie au niveau du chakra de la couronne. Nous n'y voyons alors plus 'clair' et la confusion s'installe.

Placez le bout de vos doigts au milieu de votre front. Tirez vers l'extérieur et arrêtez-vous aux tempes. Remplacez le bout de vos doigts un peu plus haut sur le front, au milieu de votre cuir

chevelu. Tirez vers l'extérieur et arrêtez-vous au niveau de vos oreilles. Continuez comme ça le long de tout votre cuir chevelu pour terminer au milieu de votre nuque.

5- La fermeture éclair

La fermeture éclair clôture la Routine énergétique et permet de fermer votre corps aux énergies extérieures qui pourraient vous perturber. C'est une forme de protection. Placez le bout de vos doigts au niveau du pubis et remontez à la verticale jusqu'au-dessous de la lèvre inférieure. À réaliser 1 fois en respirant naturellement.

Cette pratique a pour objectif un équilibrage des énergies prises dans leur globalité mais il est possible d'adapter sa pratique à un besoin spécifique.

Pour cela, je vous conseille de lire « Médecine énergétique au service de la femme » de Donna Eden, Ed. Ariane.



Valérie Canonne

Massothérapeute et Coach domestique & Feng Shui
www.equilibrenaturel.be