

LA ROUTINE ÉNERGÉTIQUE DE CINQ MINUTES SELON DONNA EDEN



ME RECENTRER, ME DYNAMISER, ÉQUILIBRER MES ÉNERGIES ET MES ÉMOTIONS EN CINQ MINUTES CHRONO GRÂCE À DE PETITS EXERCICES RAPIDES, AMUSANTS ET EFFICACES ? VOILÀ EXACTEMENT CE DONT J'AI BESOIN !

Il y a quelques années, j'ai connu un grand passage à vide. Plus j'attendais que « ça passe » et moins je remontais la pente. Au bout de plusieurs mois de marasme, je me suis rappelé les témoignages d'amies et, dans un dernier sursaut, je suis allée voir un kinésologue. En sortant du cabinet, j'avais l'impression que l'on avait appuyé sur mon bouton « reset ». Je me sentais totalement différente ! Le soir même, je me couchai tôt (alors que j'avais tendance à attendre de ne plus tenir assise devant l'ordi - en général avec un bébé endormi dans les bras, le dos en compote - pour aller dormir). Le lendemain, je me réveillai tôt, reprenant mes routines personnelles trop longtemps délaissées. Impressionnée par cette expérience qui m'avait permis de retrouver tout mon potentiel, joie et force, j'ai creusé, exploré, cherché... Je voulais trouver des petites pratiques simples et rapides que je puisse introduire facilement dans mon quotidien pour me regonfler de temps en temps, libérer les blocages avant qu'ils ne s'installent, bref maintenir la circulation fluide de l'énergie dans mon corps, entretenir cet état d'équilibre, faire du préventif en somme... C'est comme cela que j'ai découvert la routine énergétique de cinq minutes de Donna Eden : un mélange de

Brain Gym®, d'acupression et de yoga. J'ai été conquise dès que j'ai vu les extraits de son DVD sur YouTube (voir « Pour aller plus loin »). Le charisme de cette femme m'a tout de suite confirmé que j'avais frappé à la bonne porte. J'ai regardé la vidéo, pris des notes, fait des dessins et je me suis lancée.

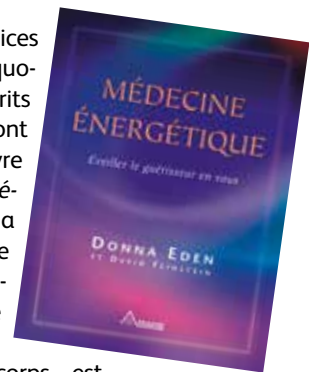
J'ai expliqué à ma famille mon intention de m'entraîner tous les jours à 10 heures tapantes. Ainsi, durant un mois, nous avons pratiqué vraiment avec application. Nous faisons nos « cinq minutes d'énergie » après des périodes un peu longues derrière un écran, avant de nous mettre à travailler, pour nous recentrer ou nous calmer.

Je l'ai proposé quasiment à chaque réunion, chaque rencontre, au camping, lors des stages ou des fêtes de famille, en me disant que peut-être ça semerait des graines et que ça ferait du bien à d'autres... Très vite, les effets se sont fait sentir, les gens sentaient que leur corps répondait positivement, que « ça circulait », et qu'ils retrouvaient une meilleure concentration.

Aujourd'hui, mes enfants le font spontanément. Ma grande de onze ans quand elle est trop énervée pour dormir, mon fils de neuf ans pour se concentrer avant

d'aller à ses activités, mon fils de sept ans quand il est blessé ou débordé par ses émotions, et ma petite de trois ans imite tout le monde et fait les mouvements dès que je prononce les mots « cinq minutes d'énergie ». Mon mari, lui, s'en sert pour mieux faire face au décalage horaire quand il voyage.

Les six exercices de la routine quotidienne décrits ci-dessous sont repris du livre *Médecine énergétique* de Donna Eden. Avant de les pratiquer, prenez le temps de boire un verre d'eau. Notre corps est composé majoritairement d'eau, notre cerveau en a besoin, l'eau chasse les toxines et la fatigue.



Tout au long de la routine, respirez lentement et profondément, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Ne vous inquiétez pas trop pour la précision des points, si vous utilisez plusieurs doigts pour tapoter les zones indiquées, vous atteindrez le bon endroit. Voilà, c'est fini.

1. LES TROIS COUPS



Les trois coups

Tapotez ou masser fermement pendant 30 secondes chacun de ces trois endroits :

- La paire de points R27 du méridien du rein

Ces points se situent sous la clavicule, dans le creux. Ce sont des points importants que je vous encourage à découvrir et à masser en cas de fatigue ou de difficulté à vous concentrer, et particulièrement en cas de forte émotion, peur panique, colère, etc. C'est surprenant d'efficacité chez les petits également.

- Le sternum

Tapotez le haut du sternum, au milieu de la poitrine, à la manière de Tarzan.

Le thymus situé derrière sera stimulé et votre système immunitaire s'en trouvera boosté !

- Les points du méridien de la rate

Travailler ces points peut contribuer rapidement à augmenter la vitalité, équilibrer la glycémie et renforcer le système immunitaire. Tapotez les points situés sous les seins, sur la première côte trouvée, dans l'alignement des mamelons.

On peut aussi masser d'autres points, situés à une largeur de main sous les aisselles. Choisissez la paire de points qui est la plus sensible ou stimulez les deux.

2. LA MARCHÉ CROISÉE

Cet exercice améliore la coordination droite/gauche et permet de penser plus clairement. Il s'agit d'une marche dont on exagère les mouvements : levez simultanément la jambe droite et le bras gauche. Laissez-les retomber, puis levez le bras droit et la jambe gauche. Donnez de l'emphase aux mouvements, balancez les bras ! Cela peut se faire sur place, mais chez nous, les en-

fants aiment bien se déplacer et défiler ainsi.

Vous pouvez faire des variantes en faisant se toucher les genoux et les coudes opposés ou en croisant mains et pieds à l'arrière du corps, ou encore en faisant se toucher les bouts des doigts et les orteils. Personnellement, j'en fais cinq de chaque.



La marche croisée

3. LA POSTURE DE WAYNE COOK



La posture de Wayne Cook

Cette posture calme l'esprit et apaise quand vous vous sentez accablé, contrarié. Il y a une version debout et une version assis.

Personnellement je la pratique debout : avancez devant vous le bras et la jambe du même côté. La jambe se croise sur l'autre, le pouce de la main pointe vers le sol. Attrapez votre main en tendant l'autre bras et en croisant les poignets. « Retournez » les mains contre la poitrine et respirez profondément cinq fois. Puis décroisez les jambes et les bras et faites juste toucher les bouts des doigts en forme de pyramide au niveau du plexus solaire, en respirant profondément cinq fois.

Assis sur une chaise, colonne vertébrale bien droite : posez le pied droit sur le genou gauche. De la main gauche, entourez la cheville droite et de la main droite, enveloppez la partie antérieure de la plante du pied droit. Inspirez lentement par le nez, en vous étirant vers le haut et en tirant votre jambe vers vous. Laissez votre corps se relâcher. Répétez cinq fois et recommencez avec l'autre pied. Décroisez les jambes et joignez les bouts des doigts pour former une pyramide. Posez les pouces, entre les yeux, au-dessus du nez. Respirez cinq fois. À la dernière expiration, joignez vos doigts au milieu du front puis séparez-les en les tirant lentement vers les tempes. Abaissez les mains lentement devant vous et laissez-vous porter par votre propre respiration.



La traction de la couronne

4. LA TRACTION DE LA COURONNE

Cet exercice rafraîchit l'esprit et apaise le système nerveux. Il peut également faire disparaître un mal de tête ou d'estomac provoqué par le stress.

Posez le bout de vos doigts au centre de votre front et mettez les pouces sur les tempes, de chaque côté de la tête. Lentement mais avec un peu de pression, écartez les doigts afin d'étirer la peau juste au-dessus des sourcils. Puis posez le bout des doigts à mi-hauteur du front, et tendez à nouveau la peau.

Posez le bout des doigts à la naissance de vos cheveux, et tendez à nouveau la peau. Vous allez continuer ainsi en suivant une raie centrale imaginaire.

Appuyez les doigts sur cette ligne et écartez les mains l'une de l'autre, comme si vous sépariez votre tête en deux. Continuez en tirant sur les côtés de votre cou (haut, milieu et bas du cou). Finissez en posant vos doigts sur vos épaules et après une profonde respiration, tirez fermement vers l'avant en passant sur les trapèzes donc, et laissez retomber vos bras.

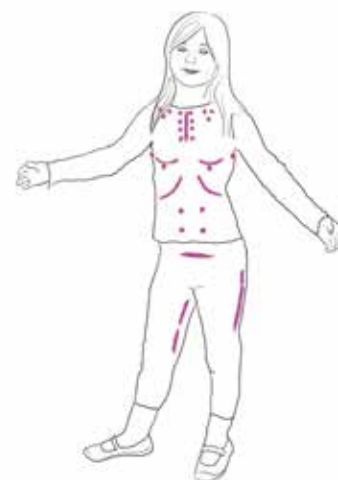
5. LE MASSAGE LYMPHATIQUE

Ce massage permet d'activer la circulation de la lymphe dans le corps. Ainsi il aide à se recharger et à éliminer les toxines. Les points réflexes paraissent douloureux lorsqu'on les masse, ils sont donc très faciles à localiser.

Travaillez tous les endroits sensibles dans le creux avant le bras pendant plusieurs secondes. Plus vous le ferez souvent et plus vite la congestion et la douleur disparaîtront. Le massage neuro-lymphatique est une habitude quotidienne bienfaisante, vous sentirez vraiment une différence.

Massez :

- sous la clavicule,
- les points sensibles,
- de chaque côté du sternum, dans les creux entre deux côtes,
- en demi-lune sous les seins,
- aux extrémités des côtes,
- les sommets d'un carré dont le nombril serait le centre,
- l'os du pubis,
- en descendant sur l'extérieur des cuisses (sur la couture de pantalon), puis en remontant sur l'intérieur.



Points réflexes neurolymphatiques



La Fermeture Eclair

6. LA FERMETURE ÉCLAIR

À présent, pour garder votre énergie à l'intérieur et éviter qu'elle ne se disperse, refermez votre cocon énergétique. Placez une main sur l'os pubien, inspirez profondément tout en déplaçant votre main lentement le long de la ligne médiane de votre corps jusqu'à la lèvre inférieure (c'est le méridien Conception). Visualisez que vous fermez une fermeture Éclair qui empêche l'énergie de votre corps de se disperser. Répétez ce geste trois fois.

J'ai glané une variante qui permet de tracer aussi le méridien Gouverneur à l'arrière du corps. Je contracte le périnée et je place le bout de ma langue à l'arrière des incisives du haut pour relier les méridiens Conception et Gouverneur. Je visualise ces méridiens comme deux colonnes de lumière qui se rejoignent.

Ce que j'apprécie le plus dans cet enchaînement, c'est qu'il ne dure vraiment que cinq minutes, et me fait gagner beaucoup de temps et d'énergie. C'est un moyen rapide, simple, efficace, à la portée de tous et pas cher pour retrouver l'équilibre ! Je le partage dès que je peux car cela me donne l'occasion de le pratiquer encore plus. Essayez et vous m'en direz des nouvelles !



Nathanaëlle BOUHIER-CHARLES

POUR ALLER PLUS LOIN

Médecine énergétique :

Le site de Donna Eden : www.innersource.net

Les livres de Donna Eden et David Feinstein : *Médecine énergétique : Éveiller le guérisseur en vous* (2005) et *Médecine énergétique au service de la femme : Comment aligner les énergies de votre corps pour accroître votre santé et votre vitalité* (2009), Éditions Ariane, 21,20 € chacun.

La vidéo de Donna Eden sur YouTube : tinyurl.com/9cvjgr3

Brain Gym® et kinésiologie :

Les ouvrages de Paul et Gail Dennison, et aussi *Corps/mental, le bon tandem*, Sharon Promislow, Éditions le Souffle d'Or (2001)

Le site www.braingym.fr