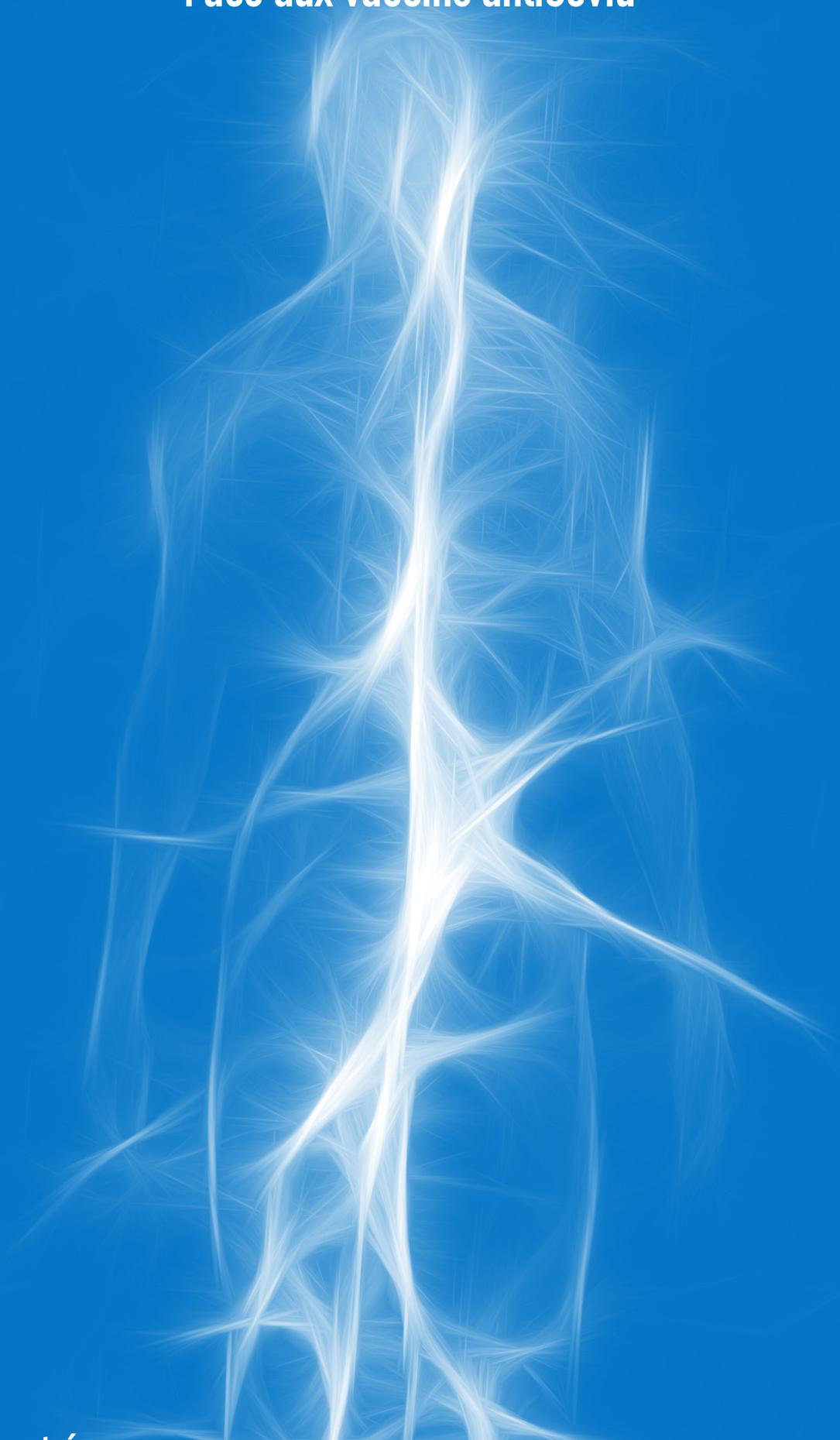


NETTOYAGE ENERGETIQUE

Face aux vaccins antiCovid



Les vaccins génétiques déséquilibrent votre système énergétique!

Plusieurs témoignages de spécialistes en thérapies énergétiques attestent que la circulation d'énergie des personnes vaccinées est fortement perturbée. Certains ne parviennent plus à ressentir l'énergie de leurs patients, d'autres évoquent des problématiques plus localisées... Or, il existe une règle en médecine holistique: toute perturbation durable du système énergétique aura forcément une conséquence sur le plan physique. Pour faire face à cela, Madame Chon, praticienne en énergétique et en médecine chinoise, a réuni les meilleures solutions pour se nettoyer et se rééquilibrer. Voici tous les points de ce protocole détaillés dans ce dossier qui vous permettront d'espérer limiter le risque d'effets indésirables.

Sommaire

Les vaccins génétiques déséquilibrent votre système énergétique !	02
<i>Comment cette crise nous fragilise</i>	03
<i>Source de confusion ou de guérison ?</i>	03
<i>Trois principes pour optimiser notre adaptabilité</i>	04
Désamorcer les effets de la protéine Spike sur le plan énergétique-	05
<i>Évacuation des adjuvants métalliques-</i>	05
État de conscience « spécial détox »	06
L'effet purifiant et harmonisant du souffle	07
Détox par stimulation des points énergétiques	08
Des points spécifiques pour chaque symptôme	11
<i>Purgation des toxiques et renforcement de l'énergie</i>	11
<i>Harmonisation de la digestion</i>	11
<i>Purgation du poumon</i>	11
<i>Inflammation et douleur</i>	12
<i>Troubles gynécologiques</i>	12
<i>Dépression, vide d'énergie et perte de mémoire</i>	12
<i>En cas de stress</i>	12
<i>Pour apaiser la colère et l'irritabilité</i>	12
<i>En cas de crise de panique</i>	13
<i>Besoin de discernement, de clarté et de concentration</i>	13
Pour agir sur votre subconscient: parlez au ciel-	-15

Comment cette crise nous fragilise

La crise que nous traversons nous fragilise de plusieurs manières :

- **le virus de la Covid-19** et ses variants, comme vous le savez, touchent la zone respiratoire, cardiovasculaire, viscérale, gynécologique et cérébrale;
- **les vaccins** induisent la production de protéines Spike et formatent la réponse immunitaire, déposant dans le même temps des adjuvants perturbateurs;
- **les masques** empêchent une respiration saine et une bonne oxygénation;
- **les tests PCR** pourvoient des adjuvants (certains évoquent la présence d'oxyde de graphène mais rien n'est prouvé actuellement);
- **le contexte sanitaire, écologique, médiatique** est source d'incertitude et de vulnérabilité et génère un sentiment de peur et d'insécurité;
- **l'isolement social** blesse l'énergie du cœur;
- **la complexité et la dissonance des informations** perturbent le sens de l'orientation et l'intuition;
- **la pression** exercée par les communications politiques peut générer la colère et le sentiment d'impuissance;
- **la formation de clans** amène à un renfermement intérieur;
- s'ajoutent à cela les pollutions de tous genres, dont celles électromagnétiques générées par les ondes 4G, 5G, etc.

Source de confusion ou de guérison ?

Dans cette période d'agression multiple, nos premières réactions sont guidées par notre cerveau reptilien, qui est chargé de notre survie : attaquer, fuir, s'immobiliser. De cela peuvent naître l'agressivité, l'envie de quitter les lieux ou la perte d'entrain.

C'est seulement en élevant notre **niveau de conscience** que nous pourrions sortir de cet état « primaire », pour incarner la possibilité d'action qu'à l'être humain sur sa propre force de vie.

Fuir totalement la toxicité du monde qui nous entoure est une illusion. Plutôt que de percevoir les différentes perturbations de façon isolée, abordons cette crise de manière globale. L'humanité est régie par un phénomène naturel de syntonisation : chaque individu reçoit les informations subtiles du groupe qui l'entoure - famille, voisinage, ville, pays, mais aussi l'ensemble du genre humain, animal, végétal, etc. - comme des cercles concentriques. Chacun d'entre nous y réagit et renvoie lui-même des informations, qui viennent alimenter ces « énergies collectives ». Cela se passe au niveau de notre subconscient bien sûr. Peut-être est-ce là la plus grande des contagions... mais aussi la voie de guérison.

La bonne nouvelle est donc que chacun de nous peut agir sur le Tout et nourrir positivement l'inconscient collectif. Comment ? En prenant soin de nous au sens large, selon notre histoire et nos spécificités, nous pouvons soigner ces « blessures du collectif ». Le fait de prendre soin de nous et de nos proches, d'aller volontairement vers un meilleur état de santé et d'harmonie peut être d'une grande puissance pour la « guérison » des blessures de l'humanité.

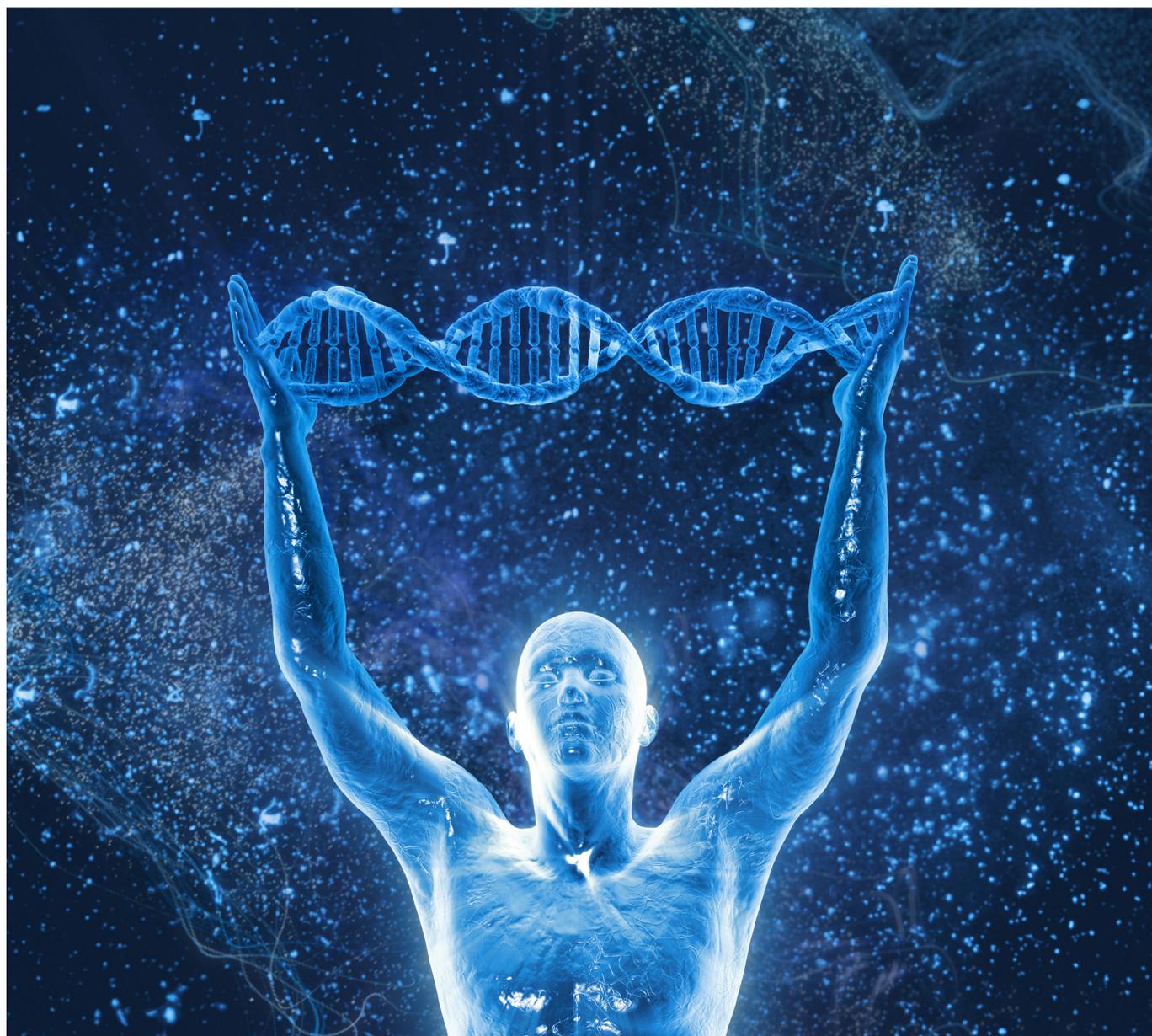
Trois principes pour optimiser notre adaptabilité

Pour aller dans le sens d'un meilleur état de santé, notre vigilance doit porter sur le discernement du meilleur pour soi, tout en étant capable d'intégrer ce qui est moins « bon » pour nous. C'est ce que l'on appelle l'adaptation, une des qualités primordiales du corps humain, qui repose sur trois principes :

1. Nourrir notre énergie vitale
2. Nous nettoyer
3. Harmoniser nos énergies et assimiler ce qui nous entoure

Dans ce dossier, je vous parle des outils de pratique énergétique que nous avons à disposition pour nous réapproprier la puissance de notre Souffle et de notre Esprit. Car il est possible de s'auto soigner à main nue, gratuitement, en permanence, où que vous soyez. Un peu de patience et vous en ferez bénéficier le reste du monde.

Si vous pratiquez ces exercices, vous constaterez qu'il est possible d'intégrer les toxines inévitables et d'aider votre biologie à s'adapter. Vous verrez qu'il est même possible de muter et de réveiller les forces inscrites dans l'ADN. L'humanité l'a toujours fait, elle est en train de le faire et le fera encore. Cet éveil de la force vitale se fait dans la simplicité, par une pratique régulière d'exercices adaptés.



Désamorcer les effets de la protéine Spike sur le plan énergétique

La première étape de ce protocole consiste à désamorcer des effets de la protéine Spike sur le système cardiovasculaire et respiratoire, sur le plan énergétique. Cela vous sera utile en cas d'atteinte par le virus SARS-CoV-2 à l'origine de

la Covid-19, ou après une injection de vaccin génétique (à ARN messenger ou à vecteur adéno-viral). À suivre durant les quelques jours qui suivent l'injection.

Plante	Intérêt	Posologie
Immortelle (<i>Helichrysum italicum</i>)	Utile surtout pour prévenir les hémorragies génitales	Sous forme d'hydrolat : 1 cuillère à soupe par jour Ou d'huile essentielle en inhalation matin et soir au flacon durant 1 minute.
Sang du dragon (extrait résineux équatorial de <i>Croton lechleri</i>)	Très efficace pour la cicatrisation interne ou externe	2 à 3 gouttes 2 fois par jour à boire avec un peu d'eau.
Huile essentielle de térébenthine ¹ (<i>Pinus pinaster</i>)	Particulièrement active sur la zone supérieure du corps, inspirer en visualisant le trajet des molécules aromatiques dans les poumons puis expirer dans toute la zone cérébrale	Inhalation matin et soir au flacon durant 1 minute.
Huile essentielle de myrte rouge (<i>Myrtus communis</i>)	Régénère la partie inférieure, notamment gynécologique, inspirer dans le bassin et expirer par l'arrière des jambes jusqu'au talon.	En inhalation matin et soir au flacon durant 1 minute.

Évacuation des adjuvants métalliques

Différentes substances peuvent faciliter l'évacuation d'adjuvants métalliques comme l'aluminium ou l'oxyde de graphène que certains soupçonnent d'être présents dans certains vaccins :

- **La N-acétyl-cystéine** (à raison de 600 mg par jour), un acide aminé antioxydant puissant,

précurseur du glutathion. Celui-ci doit toujours être associé au zinc (15 mg par jour).

Tout au long de ce traitement, associez ces compléments qui capturent les résidus de protéines Spike :

1. Contre-indiqué chez les personnes asthmatiques.

- **La spiruline**, à raison de 7 000 mg par jour
- **L'eau d'argile verte**, à raison d'une cuillère à soupe (en bois) d'argile ultra-ventilée (vous pouvez remplacer l'argile par de la zéolithe micronisée²) dans de l'eau à très faible minéralité type Mont Roucou. Bien remuer puis laisser décanter toute la nuit et boire au matin l'eau claire décantée. Après 10 jours d'ingestion de cette eau, vous pouvez consommer durant deux ou trois jours consécutifs le fond d'argile du verre. En cure de trois semaines.

Sur le plan alimentaire, vous avez tout intérêt à privilégier une « alimentation vivante » qui met à l'honneur les aliments hautement vitalisant et à exclure ceux dénaturés par les processus industriels ou la cuisson. Les aliments crus, bien

mastiqués, ou les graines germées sont à privilégier. Privilégiez par exemple la consommation de **graines de tournesol germées** qui renforcent le plexus solaire et celles de **seigle** qui améliorent la solidité et la stabilité par un meilleur enracinement.

Les rayonnements émis par certains minéraux participent également à la remise en santé sur le plan énergétique. En lithothérapie³, privilégiez les pierres suivantes :

- la **tourmaline noire** qui permet l'ancrage et sert à décharger les énergies néfastes comme une prise de courant reliée à la terre ;
- la **cornaline**, quant à elle, donne du cœur à nos actions et la force d'agir.

État de conscience

« spécial détox »

Voici un protocole d'autohypnose pour modifier votre état de conscience, et atteindre une sensation d'« hyper éveil », de grande sensibilité sensorielle et de clarté, comme nous pouvons sentir devant un paysage grandiose ou absorbé lors d'une contemplation. Dans cet état, notre esprit prend toute sa place et nous pouvons alors envoyer des consignes aux cellules de notre corps afin de les nettoyer, les régénérer et les harmoniser.

L'induction de cet état consiste à « saturer » tous les sens en même temps, c'est-à-dire à solliciter simultanément l'odorat, la vision, le toucher et l'audition tout en portant votre attention sur votre respiration. Cela permet d'ouvrir une brèche dans le mental et d'entrer en état d'autohypnose.

Voici une proposition d'induction personnelle⁴. Pour ce faire, portez toute votre attention sur :

- **votre respiration** : elle doit être profonde, abdominale, nasale, et allongez progressivement la durée de chaque phase ;
- **les odeurs** (1^{er} sens) : en respirant des huiles essentielles d'encens, santal, bois de oud, galbanum ou autre essence olfactive de qualité, soit mises dans un diffuseur, soit en posant directement le flacon proche de vos narines ;
- **les sons** (2^e sens) avec de la musique méditative, sans paroles, de préférence en 432 Hz (il est possible de les trouver sur internet⁵), qui réharmonise les fréquences biologiques ;
- **le toucher** (3^e sens) : une fois ces trois premières étapes installées, tapotez le point légèrement au-dessus des arcades sourcilières, entre les deux orbites (3^e œil) ;

2. Attention, à éloigner d'au moins quatre heures la prise d'argile ou de zéolithe de tout autre complément ou médicament.

3. Soins avec l'aide de minéraux.

4. Il est important de lire et assimiler ce procédé avant de le mettre en place puis éviter au maximum de « réfléchir » pendant l'exercice car le mental doit apprendre à se taire.

5. <https://www.youtube.com/watch?v=5Fq1Q-jGw08>



- **la vision** (4^e sens): ajoutez ensuite une mobilisation de vos yeux en réalisant de grands cercles, comme pour regarder les heures d'une horloge, tout en maintenant la tête droite; en sens horaire 3 fois, puis anti horaire, 3 fois. Ensuite, cessez de tapoter puis dessinez avec le regard un « 8 » allongé, symbole de l'infini. Enfin, clignez des yeux plusieurs fois et regardez tranquillement droit devant vous, comme si votre regard traversait les espaces à l'infini et que vous pouviez percevoir tout sans rien détailler, à 180°. Vos autres sens sont toujours actifs (musique, odeur, etc.);

Une fois cet état installé, votre respiration doit devenir de plus en plus profonde. Vous pou-

vez alors tapoter le point à mi-chemin entre la gorge et la poitrine, sur la ligne centrale (point du Thymus)



Lorsque vous avez atteint cet état de conscience modifiée, vous émettez alors l'**intention de purifier et de régénérer toutes les cellules de votre corps.**

Tout est une question d'entraînement: plus vous avez l'habitude de cet état, plus vous y parviendrez rapidement, et finalement, instantanément, même en pleine activité, selon le besoin.

L'effet purifiant et harmonisant du souffle

La respiration est très puissante pour régénérer notre organisme. Voici les trois axes sur lesquels vous pouvez l'employer.

Exercice de purification

- Commencez par inspirer par le nez en visualisant ou avec une intention de capter un air hautement pur, vivant et vibrant, en imaginant par exemple que vous êtes à la montagne, sur le bord de mer ou en forêt
- Puis vous expirez en imaginant comme une douche coulant dans la zone que vous percevez affaiblie (bras, foie, reins, etc), puis dans les urines, emportant les toxines.

Pratiquez durant 5 minutes, puis 10, puis à volonté, jour après jour, selon votre ressenti et votre état énergétique.

Cet exercice peut donner des sensations de tournis, et des urines sombres au début de la pratique. Cela s'estompera progressivement, ce qui signifiera que les différents espaces du corps ont été nettoyés.

Exercice de revitalisation et de renforcement

- Imaginez que vous inspirez directement l'air vibrant dans l'espace corporel que vous sou-

haitez revitaliser ou renforcer, le gorgeant d'énergie

- Sur l'expiration, diffusez cette belle énergie dans tout le reste du corps, jusqu'aux extrémités

Faites cela plusieurs fois et à volonté, progressivement.

Exercice d'harmonisation

- Respirez normalement, calmement, en installant mentalement dans le corps le mouvement de huit allongé, signe de l'infini, jusqu'au calme profond
- Prenez ensuite un instant d'observation neutre de votre état intérieur, comme une contemplation bienveillante.

Exercice fondamental complet

Une fois que vous avez pu ressentir ce souffle purifiant dans vos différentes pratiques, vous pouvez suivre cet exercice fondamental complet.

- Utilisez le souffle purifiant dans la zone des poumons (7 fois) puis des viscères (7 fois)
- Revitalisez la zone des reins et des lombaires (7 fois) puis du cœur (7 fois)
- Enfin harmonisez au niveau du plexus solaire (7 fois) puis du 3^e œil (entre les deux yeux au-dessus de la ligne des sourcils (7 fois)

Vous pouvez stabiliser l'ensemble des pratiques par un « nœud de Cook » dont vous trouvez facilement le détail sur YouTube⁶.

Détox par stimulation des points énergétiques

Le corps est animé d'un réseau complexe de courants d'énergie, les méridiens, mis en lumière notamment par la médecine traditionnelle chinoise. Chacun de nous a la possibilité d'agir profondément, **autant sur les aspects physiques qu'émotionnels**, et de se soigner en stimulant les points d'acupuncture et des zones tendinomusculaires. Car gardons en tête que si l'énergie se remet à circuler librement, elle guérit autant le corps physique que la psyché !

Pour dépasser la peur ou la colère que vous pouvez ressentir face au contexte actuel ou simplement des dysfonctionnements organiques, il existe une technique particulièrement intéressante: il s'agit de l'**EFT** (*Emotional Freedom Techniques*). Cette approche propose la « ronde EFT » pour décharger le corps du stress, des tensions voire des traumatismes physiques et psychiques. Les effets de cette technique seront amplifiés si vous vous trouvez en état de conscience modifiée

(voir chapitre « État de conscience « spécial détox »).

La ronde suivante propose un circuit curatif particulièrement approprié pour nous détoxifier des éléments néfastes, physiques ou psychiques :

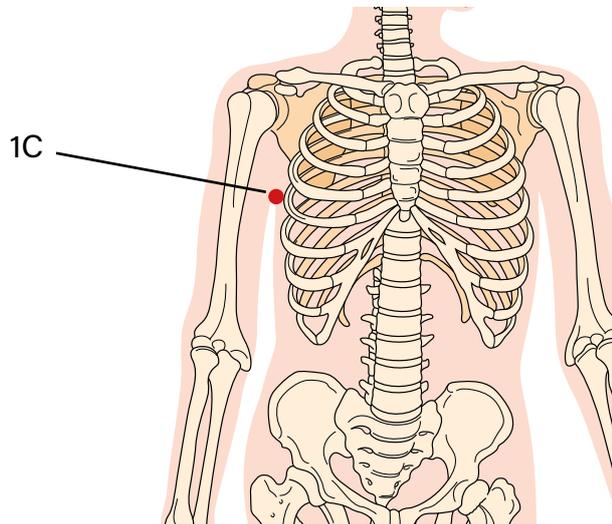
Stimulez en automassage et tapotements doux les zones énergétiques suivantes, sous forme de rondes répétées, si possible en y associant un état de conscience modifié.

- La gorge, autour de la pomme d'Adam : afin de dégager les zones respiratoires mais aussi apaiser les sentiments d'emprise, d'impuissance et d'insécurité, dans l'intention de faire le tri entre ce qui doit être rejeté et ce qui peut être assimilé.

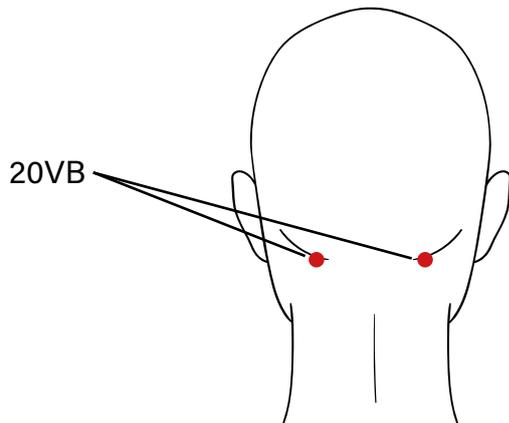
6. <https://www.youtube.com/watch?v=D0U1Vgqbb5o>



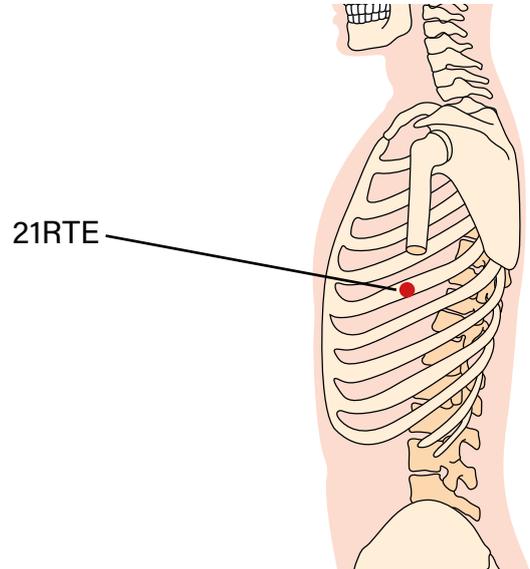
- Le dessous des aisselles, point d'entrée du méridien du cœur (point 1C ou Cœur n° 1): afin de stimuler le système immunitaire et protéger le cœur (système cardiovasculaire autant que partie émotionnelle).



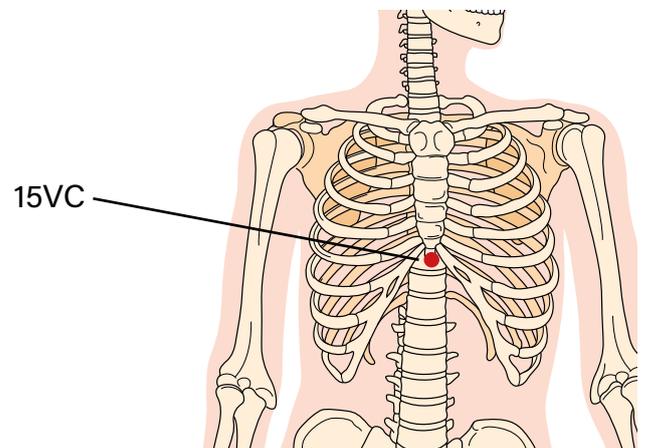
- Les deux bosses de la nuque, à la base du crâne: permet d'assister le filtrage du sang par le foie, et de relancer une belle énergie combattive tout en renouant avec le sentiment de stabilité (point 20VB ou Vésicule biliaire n° 20).



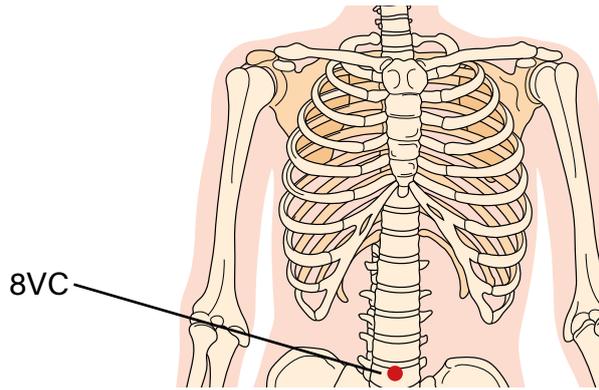
- Sur les côtes, latéralement c'est-à-dire sous la ligne des bras et à hauteur de la poitrine: permet de trier, filtrer et retraiter les substances ou évènements avec lesquels on a été en contact, développe l'adaptabilité (équivalent au point 21RTE, ou Rate n° 21).



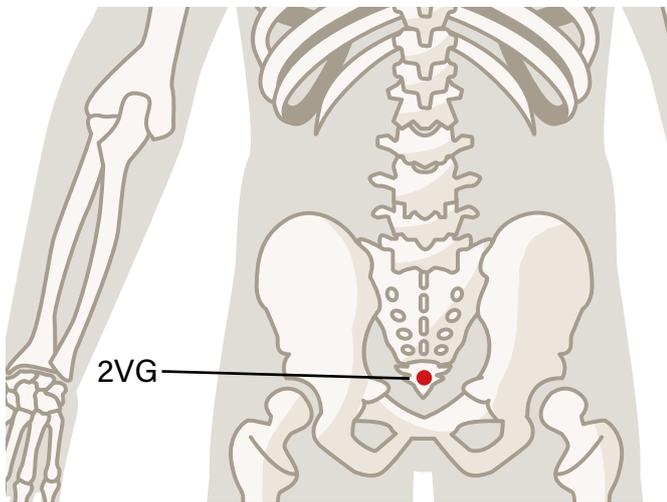
- Le diaphragme: permet au corps de se redéployer, de rayonner et de se libérer des angoisses. Ouvre l'horizon et la liberté de choix (correspond au point 15VC, ou Vaisseau conception n° 15).



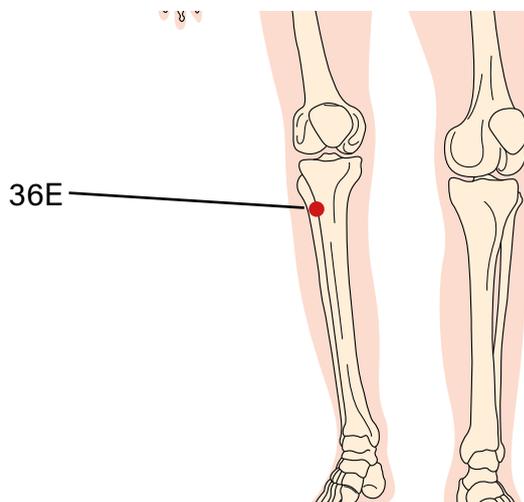
- Le nombril: ouvre la capacité à recontacter ses ressources les plus profondes et inébranlables, nourrit l'énergie vitale (point 8VC ou Vaisseau conception n° 8).



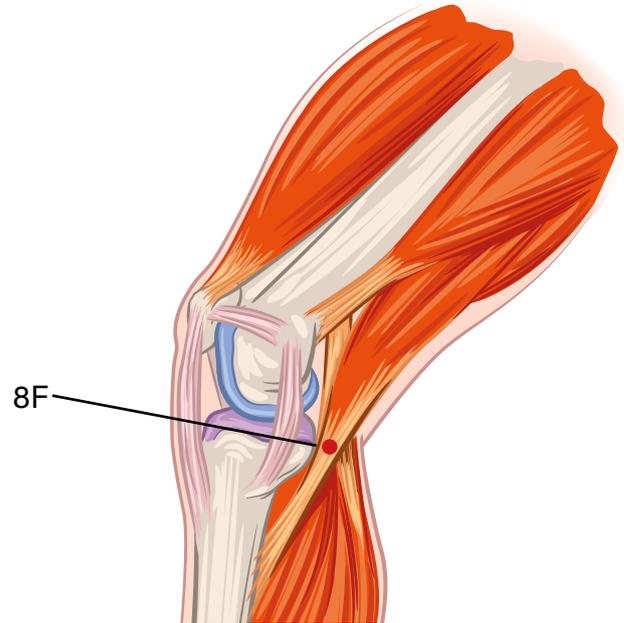
- Le coccyx, extrémité basse de la colonne vertébrale: ancre solidement dans la terre et redresse le corps (point 2VG ou Vaisseau gouverneur n° 2).



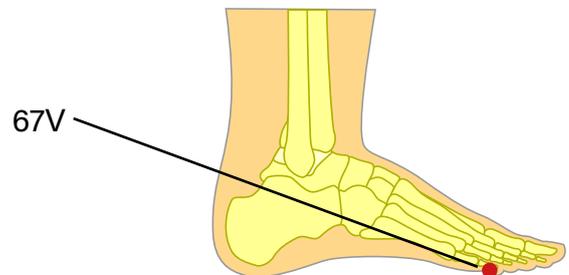
- Le point à quelques centimètres sous les genoux, côté externe des jambes (point 36E, ou Estomac n° 36): active le métabolisme du corps, réchauffe et libère l'énergie dans le corps.



- Le Tendon du muscle demi-membraneux (point 8F ou Foie n° 8), grand tendon qui relie le talon à la jambe: relâche immédiatement les tensions, décharge les excès de stress dans la terre, mène à l'affirmation de soi.



- Le Petit orteil: (terminaison du méridien vessie, point 67V): aide à intégrer la fin du cycle, tout ce qui est bon renforce, et que ce qui est mauvais ou inutile est éliminé.



- Terminez par un tapotement du haut du crâne pour mieux réveiller votre verticalité.

Après avoir répété cette ronde une dizaine de fois, prenez le temps de ressentir la verticalité qui s'installe dans votre corps, comme un courant d'énergie qui vient du plus profond de la terre, passe par vos pieds, monte dans la colonne vertébrale, passe par les cervicales, sort par le sommet du crâne et s'élève au plus haut du Ciel.

Des points spécifiques pour chaque symptôme

De façon plus ciblée, il est possible d'intervenir sur le métabolisme du corps à travers un ensemble de points d'urgence. Ceci peut se faire par digipuncture mais aussi à l'aide du diapason sonore thérapeutique universel vibrant à 125,28 Hz (voir par exemple sur le site diapasons.fr pour obtenir une explication). Il suffit alors de lancer la vibration du diapason et de le poser sur la zone à activer.

Vous trouverez ici quelques symptômes particulièrement présents dans le cadre de la crise covid. Les toxiques en provenance des vaccins ou des masques (ou les toxines du virus lui-même) viennent nuire aux organes fondamentaux - reins, foie, poumons, cœur - et provoquent un déséquilibre chronique, avec un ensemble de manifestations métaboliques. Les organes ainsi affaiblis impactent la sphère émotionnelle (colère, peur, tristesse, dépression, perte de repères...) qui est par ailleurs fragilisée par le contexte général de stress.

Voici donc quelques points majeurs à utiliser pour retrouver la capacité d'autoguérison. Bien sûr, cela ne remplacera jamais un diagnostic plus complet et surtout, un entretien quotidien de l'ensemble du bon fonctionnement métabolique, par la pratique des rondes énergétiques, de mouvements tels que le Qi Gong et le repos.

Purgation des toxiques et renforcement de l'énergie

Cela se fait avant tout par le renforcement des organes du Foie et des Reins. Voici comment procéder (la localisation des différents points est indiquée sur les schémas en page 13 et 14)

- Massez sous la plante de vos pieds le point 1R (point Rein n° 1) avec le tranchant de votre main (où passe le méridien de l'intestin grêle)

- Ensuite, massez en pinçant des deux côtés du tendon d'Achille (éviter si vous êtes enceinte)
- Massez sur le dessus du pied l'espace entre le gros orteil et le second orteil, point 2F (point Foie n° 2)
- Placez vos quatre doigts sous les côtes et les pouces quelques centimètres plus haut entre les côtes et massez les points 13F et 14F

Activation de la digestion et de l'assimilation

- Effectuez une quinzaine de mouvements de pieds pointés/pieds flex, ce qui stimule les points E41 et E42 (points 41 et 42 Estomac)
- Tapotez la zone du pli de la cheville où se situent les points E41 et E42
- Massez le dessus du pied jusqu'à l'insertion du deuxième et troisième orteil : point 44E
- Puis massez le bas de la jambe interne au-dessus de la malléole : point 6RTE
- Puis massez le point 36E (voir p.10) situé sous le genou

Purgation du poumon

- Massez l'intérieur du pli du coude, puis remontez jusqu'au poignet à la base du pouce et massez le point n° 9 du poumon
- Reliez les extrémités du pouce (terminaison du poumon) et de l'index (gros intestin) en formant ainsi un cercle et massez ces deux extrémités de doigts en respirant profondément dans le ventre.

L'organe Peau est associé au poumon dans sa fonction de grand purificateur du corps. Pour

permettre au poumon un meilleur fonctionnement, vous pouvez donc prendre un **bain d'eau salée** chaque semaine, afin d'activer le métabolisme des échanges cellulaires de la peau. Complétez par le passage d'**huile ayurvédique** (magasin bio) pour redonner à la peau son rôle de rempart du corps.

Inflammation et douleur

- Frottez avec force avec vos poings depuis les épaules jusqu'aux coudes
- Massez le point 4GI (n° 4 du Gros intestin), point entre le pouce et l'index
- Massez le point 2F, point entre le gros orteil et le second orteil
- Massez le tendon d'Achille
- Frottez tout l'arrière de votre dos du haut vers le bas avec une serviette enroulée

Troubles gynécologiques

- Tapotez ou massez en remontant du bas-ventre jusqu'au nombril, plusieurs fois pour stimuler les points suivants : 2VC, 4VC, 6 VC, nombril, grands points du Vaisseau conception. Vous pouvez aussi réchauffer cette zone avec une bouillotte.
- En pliant les bras, posez les deux pouces des deux côtés de la colonne vertébrale (si manque de souplesse, faire alternativement à droite et gauche), au niveau du soutien-gorge et exercez des pressions en descendant jusqu'au niveau de la taille, plusieurs fois : des points 6VG à 3VG.

Dépression, vide d'énergie et perte de mémoire

- Massez en remontant la zone abdominale du 6VC au 15VC
- Massez le point sous le nez
- Tapotez le sommet du crâne

- Massez vivement le point sous le genou 36E (voir p.10)
- Massez le point 3F, sur le dessus du pied
- Respirez au flacon une huile essentielle de ciste ladanifère, basilic sacré, lavande vraie ou de petit grain bigarade afin d'activer le système neuronal

La marche est une thérapie majeure en cas de dépression car elle masse tous les organes, notamment abdominaux et pieds, sans disperser l'énergie déjà faible.

En cas de stress

En plus des points cités dans le paragraphe précédent sur la dépression ajoutez les stimulations suivantes.

- Massez la face interne de votre poignet au niveau du pli (en commençant par la main droite)
- Descendez vers le point 6MC, sur la face interne de l'avant-bras légèrement au-dessus du poignet, et massez profondément
- Descendez jusqu'à l'extrémité du majeur, à masser vivement
- Massez régulièrement les tempes et le coin externe des orifices oculaires

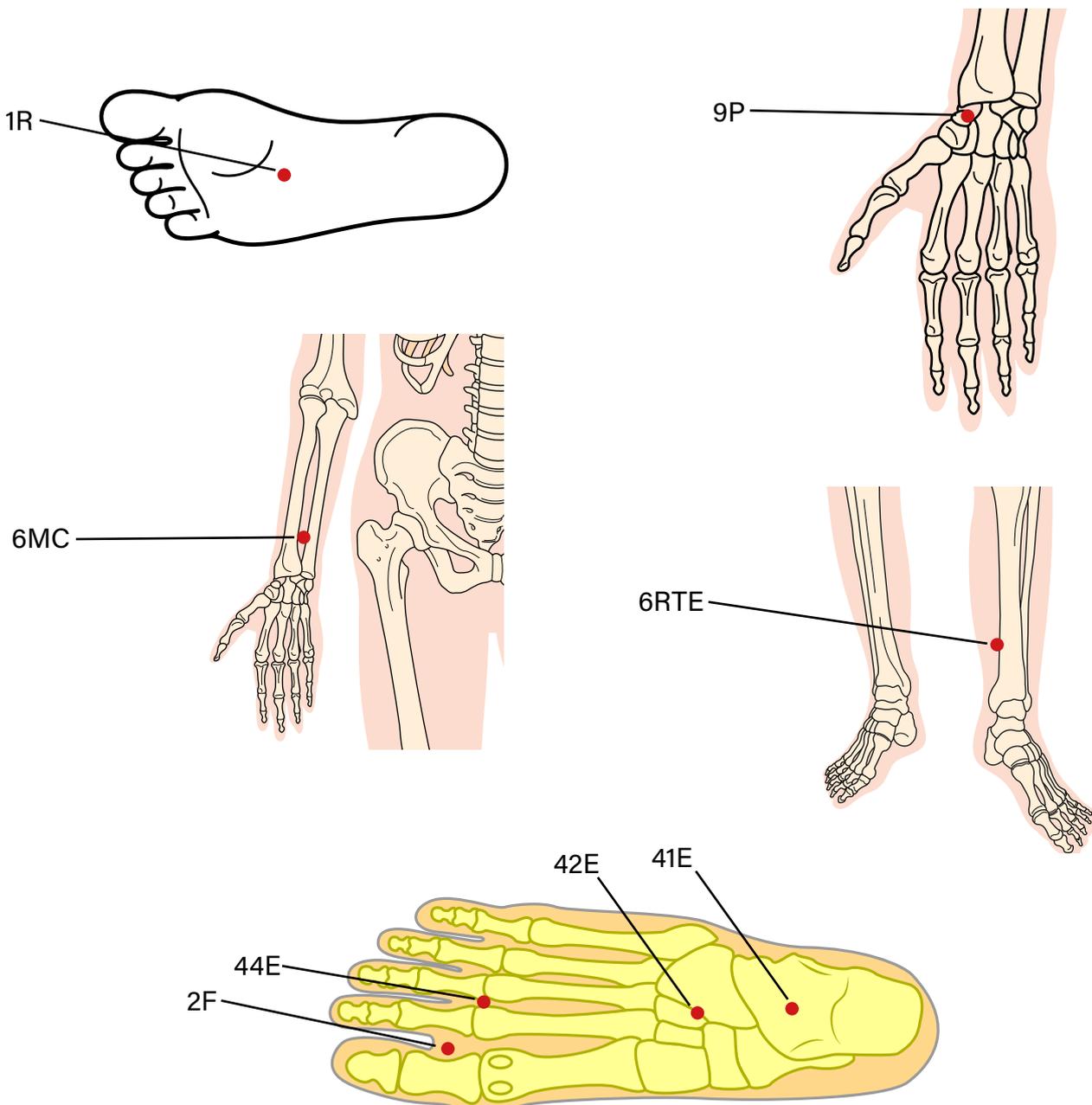
Pour apaiser la colère et l'irritabilité

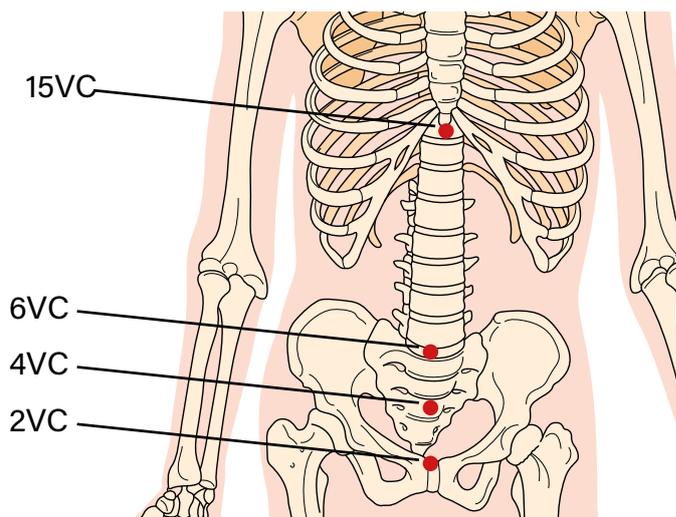
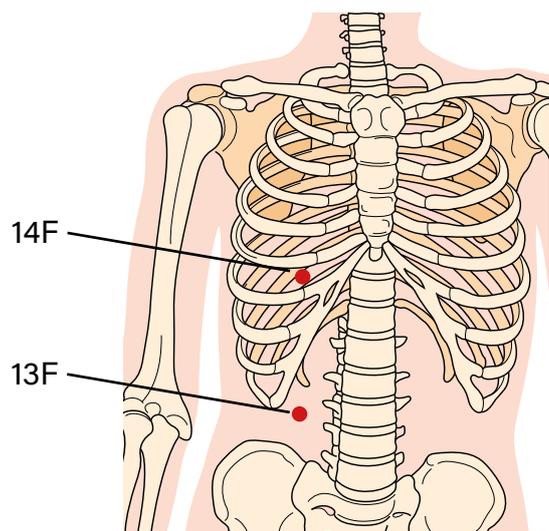
- À l'intérieur du bras, au pli du coude, masser le point relié au cœur 3C (point cœur n° 3) redonne la joie de vivre
- La zone à l'intérieur de la jambe, au niveau du genou 8F libère colère et dépression et redonne la puissance
- Frappe tonique avec le dos des mains de toute la colonne vertébrale, en montées et descentes successives ou utilisation d'une serviette roulée

En cas de crise de panique

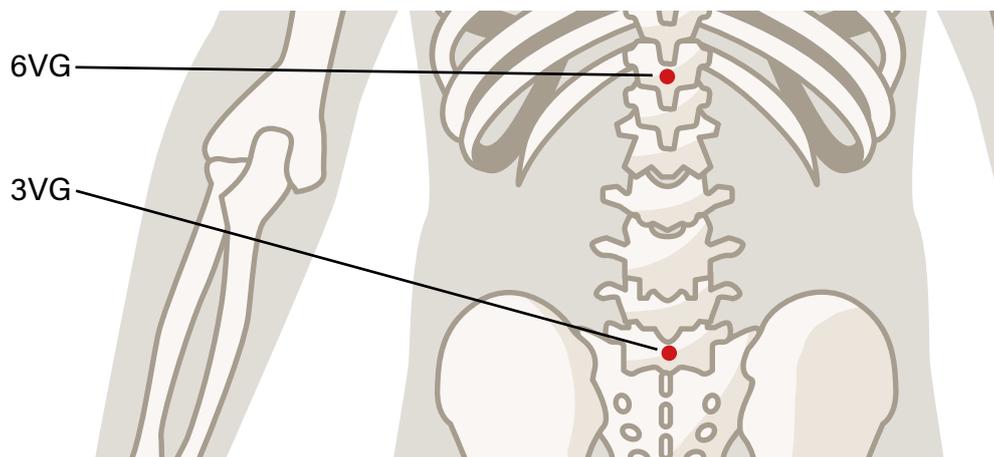
- Penchez la tête vers l'arrière pour regarder vers le ciel et dégager la gorge, souffler
- Produisez le son « A » pour dégager les poumons et redonner de l'air
- Ce faisant, tapotez au milieu du thorax au centre de la poitrine, puis tapotez vivement sous les deux clavicules
- Tapotez le point du troisième œil puis aux deux coins externes des yeux
- Frictionnez vivement les deux plis de l'aîne avec le tranchant des mains, en va-et-vient (libère l'énergie du Foie qui est relié à toutes les dimensions de la vision)
- Tapotez la base de la nuque
- Tapotez le point du sommet du crâne, croisement entre la ligne du nez et celle des oreilles.

Besoin de discernement, de clarté et de concentration

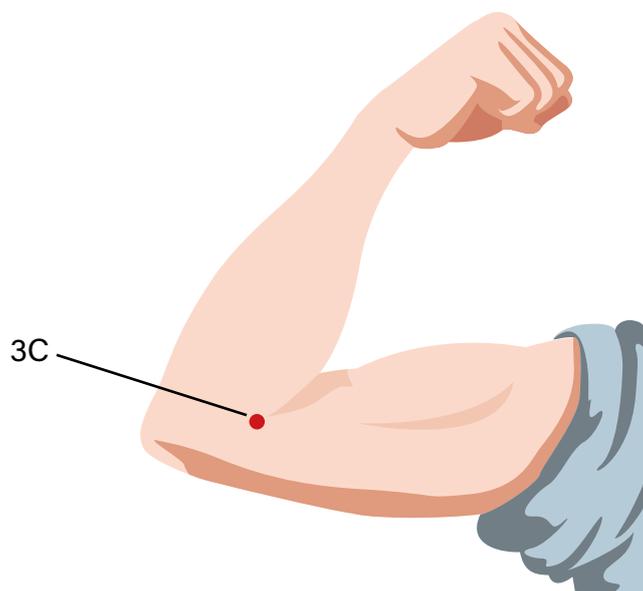
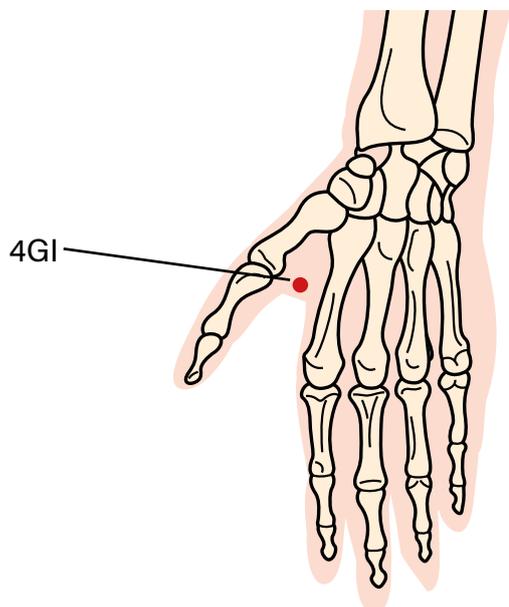




Face antérieure



Face postérieure



Pour agir sur votre subconscient: parlez au ciel

En médecine ancestrale, on considère que le destin de l'Homme est de relier Terre et Ciel par sa verticalité. Dans le corps, l'axe majeur cœur/rein, nommé *shao yin*, en est le gardien. C'est l'axe de la permanence et de la stabilité absolue. Il se nourrit en énergie par la racine Terre mais également par la racine Ciel, qui parle par le subconscient.

Toutes les techniques d'hypnose, de pleine conscience ou de sophrologie s'inspirent de cet art ancien des premiers guérisseurs appelé *Zhou Yu*, qui « parlaient à l'âme » dans la verticalité. La méditation est l'une des portes d'accès du subconscient, qui lui donne accès à :

- la source qui remplit la confiance en Soi, début de tout processus de guérison (en relation avec l'énergie Reins);
- la possibilité d'être en paix avec sa colère (en relation avec la loge énergétique Foie);
- la capacité de gérer les questions de tous les instants (en relation avec la loge énergétique Rate);
- l'adieu final et le deuil, début du renouveau (en relation avec la loge énergétique Poumon);
- le Sens de toute chose, graine de la joie (en relation avec la loge énergétique Cœur).

Savoir retrouver le chemin de cet état de conscience modifié est un acte thérapeutique primordial. Et cela passe par la répétition d'exercices qui permettent de communiquer avec le subconscient. Dont voici quelques exemples :

- Les aphorismes et citations de sagesse
- Les poèmes méditatifs et les livres inspirants
- La répétition de phrases positives
- La contemplation du BEAU
- L'écoute de musique harmonique et aux rythmes réguliers
- S'habituer à remercier
- Mettre le sourire sur son visage
- ...

Inversement, les musiques saccadées et violentes, les images et films sombres, les infos assénées en continu, les paroles incontrôlées, parasitent fortement le subconscient et coupent les ponts qui nous relient intimement à lui. Il est donc particulièrement recommandé de mettre en place une sorte d'**hygiène quotidienne de la pensée**. C'est en quelque sorte un nettoyage et une reprogrammation de la pensée engourdie.



Voici quelques exemples de pratiques pour vous aider à mieux écouter votre sagesse intérieure.

Première étape :

- Ramener en conscience la respiration dans la zone ventrale, alors qu'elle a tendance à s'élever dans la cage thoracique, lieu de repli en « mode survie »

Une fois un état de relaxation atteint, testez l'une de ces trois méthodes :

- Dites sur l'inspir: « je suis en bonne santé », sur l'expir: « je suis détendu mentalement », ou: « j'ai confiance en la vie », puis: « je vis pleinement », etc. répété plusieurs fois. L'inspir est tonique (yang), l'expir est relaxant (yin), les phrases sont choisies selon cette dynamique
- Imaginez que vous êtes relié du sommet du crâne au plus haut du ciel et à l'étoile la plus lumineuse. Laissez entrer dans votre tête sa lumière blanche éblouissante qui active les globules blancs du corps et place une armure de lumière blanche. Cela irradie instantanément de la chaleur et du magnétisme dans le corps et repousse toutes toxines
- Faites vibrer vos cordes vocales et toutes vos cellules avec des sons purs et profonds tels que le A.U.M du yoga

Voilà de quoi remettre en route le cercle vertueux de la guérison sous toutes ses formes, le grand discernement et la capacité de s'adapter à toute situation, toxines ou intrusion.

**Madame Chon,
thérapeute énergétique**



La syllabe A.U.M est considéré comme le plus important des mantras dans les pratiques bouddhisme ou hindouiste