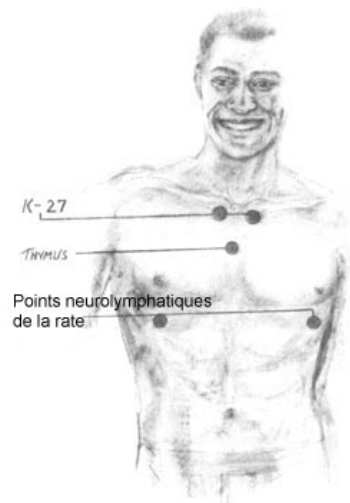


# Quelques techniques d'energy psychology

Par Evelyne Josse, psychologue-psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève, EFT), [www.resilience-psy.com](http://www.resilience-psy.com)

## 1. La stimulation des points K-27

La stimulation des points K-27 (en français, R-27, R pour Rein) renforce l'énergie et aide à se concentrer.



1. Placez les doigts environ un centimètre sous le « trou » des clavicules. On peut généralement sentir une petite dénivellation.
2. Avec les doigts tournés vers vous, tapotez ou massez les points fermement en respirant profondément. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Poursuivez l'exercice 20 à 30 secondes.
3. Après avoir massé ou tapoté les k-27, vous pouvez augmenter l'effet en mettant le majeur d'une main dans votre nombril et en posant les doigts de votre autre main sur vos points k-27. Tirez avec le majeur vers le haut et tenez cette position pendant 3 respirations profondes.

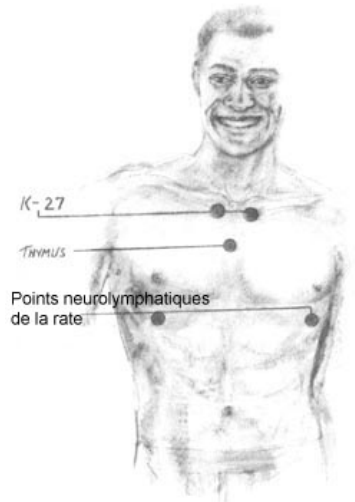
## 2. La stimulation du thymus

Tapoter sur le thymus stimule l'énergie, augmente la force et la vitalité et renforce le système immunitaire.

1. Déplacez les doigts vers le bas de quelques centimètres depuis le centre de votre sternum.
2. Tout en respirant profondément, tapez fermement le point du thymus avec les quatre doigts de chaque main pendant environ 20 secondes.

### 3. La stimulation des points de la rate

Tapoter les points de la rate permet d'augmenter le niveau d'énergie, d'équilibrer la chimie sanguine et de renforcer le système immunitaire.



Tapotez fermement avec plusieurs doigts, pendant une quinzaine de secondes. Respirez profondément, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

### 4. Le crawl croisé

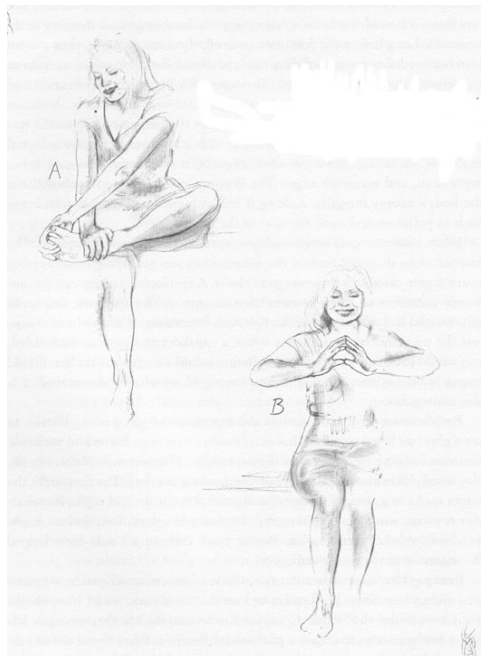
Le crawl croisé redonne une sensation d'équilibre, améliore la coordination, harmonise les énergies et aide à penser plus clairement.



1. En position debout, levez le bras droit et la jambe gauche simultanément.
2. Alors que vous les descendez, levez le bras gauche et la jambe droite.
3. Répétez l'exercice en amplifiant l'amplitude des mouvements des bras et des jambes pendant au moins une minute en respirant profondément.

## 5. La position de Wayne Cook

La position de Wayne Cook calme l'esprit, aide à penser plus clairement et facilite l'apprentissage.



Asseyez-vous sur une chaise, la colonne vertébrale bien droite.

1. 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
2. Inspirez lentement par le nez, en vous étirant vers le haut. Simultanément, tirez votre jambe vers vous. Tout en expirant lentement par la bouche, laissez votre corps se relaxer. Répétez cet exercice de 4 à 5 fois.
3. Recommencez l'exercice avec l'autre pied.
4. Décroisez les jambes et joignez les bouts des doigts pour former une pyramide. Posez les pouces sur le « troisième œil ». Inspirez lentement par le nez. Expirez par la bouche, en déjoignant les pouces et en les tirant lentement sur votre front vers les tempes.

5. Posez à nouveau les pouces à la hauteur du troisième œil. Gardez les mains jointes et abaissez lentement devant vous en respirant lentement. Laissez-vous porter par votre respiration.

## **6. Le traitement pour la désorganisation neurologique**

Placez la cheville gauche sur la droite. Tendez les bras. Collez les mains dos à dos. Passez la main droite au-dessus de la gauche. Posez les mains paume contre paume. Croisez les doigts. Ramenez les mains ainsi croisées vers vous et posez-les sur la poitrine. Faites trois respirations normales. Posez la langue sur le haut du palais et prenez une profonde respiration. Posez la langue sur le plancher de la bouche, derrière les incisives du bas. Prenez une profonde respiration. Relaxe la langue. Prenez une profonde respiration et bloquez l'inspiration durant 2 ou 3 secondes. Forcez l'inspiration et tenez l'air quelques secondes. Expirez la moitié le l'air et bloquez quelques secondes. Expirez complètement et bloquez quelques secondes. Forcez l'expiration et bloquez. Prenez une demi-inspiration et bloquez. Respirez normalement.