

LA ROUTINE ENERGETIQUE DE DONNA EDEN

QUI EST DONNA EDEN ?



Depuis plus de trente ans, Donna Eden enseigne comment **travailler avec son propre système énergétique corporel** pour que chacun puissent s'entraîner à conserver sa vitalité naturelle.

Douée depuis l'enfance pour **percevoir par clairvoyance les énergies corporelles subtiles**, elle s'est servie de ces capacités pour améliorer la santé de ces patients, mais aussi pour **transmettre aux personnes qui ne sont pas en capacité de voir ces énergie**, comment s'en servir, pour en tirer un maximum de bénéfices pour leur santé et leur moral.

Elle a déjà **appris à plus de 80 000 personnes**, autant des professionnels que des profanes de part le monde, à **considérer le corps comme un système énergétique**.

Son livre « **Médecine Énergétique : éveiller le guérisseur qui est en vous** » est un best-seller traduit dans **une douzaine de langues**.

Qu'est-ce que la Médecine Énergétique?

Tout est énergie. La matière peut être considérée comme de l'énergie coagulée, notre corps par exemple, et tout autour de nous circule une énergie fluide qui échappe à notre vision habituelle.

L'énergie anime chaque cellule et chaque organe de notre corps, elle dirige notre système immunitaire, nos hormones et tout les mécanismes qui contribuent à nous maintenir en vie ; **Elle est la force vitale.**

C'est une incroyable **intelligence qui peut nous garder en santé ou nous guérir** si nous sommes malade.

Nous pouvons également **mobiliser nous-même cette énergie** pour que notre corps et notre esprit soient toujours dans leur plein potentiel.

C'est ce que nous faisons grâce aux **mouvements, aux postures et aux points d'énergie utilisés en Médecine Énergétique.**

« En Médecine Énergétique, l'énergie est à la fois le remède et la patiente. Puisqu'elle est le remède, nous pouvons l'employer en la dirigeant de façon qu'elle nous guérisse de nos maladies et nous redonne le moral. Puisqu'elle est la patiente, nous pouvons restaurer une énergie affaiblie, perturbée ou déséquilibrée, tout en guérissant notre corps. »

Le petit livre de la médecine énergétique – Donna Eden

Pourquoi une routine quotidienne?

Cette routine est une combinaison de différentes techniques que Donna Eden a choisi, après avoir **travaillé avec plus de 10 000 patients** durant des séances de 90 minutes, avoir observé les résultats et avoir découvert que **ces techniques étaient les meilleurs pour tous.**

Cette routine **équivalait à une réinitialisation.** Elle restaure le flux énergétique naturel du corps et renforce le système immunitaire, nous rendant moins vulnérables et plus résistants. Il est conseillé de **prendre 5 à 7 minutes pour la pratiquer quotidiennement.**

- Elle équilibre l'énergie en général.
- Elle restaure la vitalité.
- Elle centre le corps et stabilise le champ énergétique.
- Elle procure un bien-être instantané.
- Elle développe des habitudes positives dans le système énergétique.



Les 4 coups

En frappant ces 4 endroits spécifiques du corps, nous activons une série de réactions qui nous restaurent, nous recharge en cas de fatigue, augmente notre vitalité et garde notre système immunitaire fort lors de stress. Vous en viendrez à savoir de façon instinctive lorsque vous aurez besoin de cette technique.

- Ces différentes frappes stimule le système immunitaire.
- Elles équilibrent et enrichissent le sang.
- Elles facilitent le métabolisme des aliments.
- Elles nous aide à réduire les toxines et le stress.
- Elles clarifient le mental.



1 - SOUS LES YEUX

Placer les coussinets des doigts sur les pommettes des joues, près du nez et frapper fermement 15 secondes.

Cela libère les sinus et les ganglions lymphatiques du cou, tout en diminuant la tension et l'inquiétude excessive.

2 - SOUS LES CLAVICULES

Venez frapper fermement 15 secondes sous les clavicules, de chaque côté, assez proche de la ligne médiane du corps (chaque côté du noeud de cravate).

Cela nous recharge si nous sommes somnolent, nous permet de mieux nous concentrer et apaise la peur.



3 - THYMUS

Frappez fermement au centre du sternum pendant 15 secondes. Avec cette technique nous stimulons notre thymus, la glande endocrine protectrice de notre Moi. Nous stimulons toutes nos énergies, renforçons notre système immunitaire et augmentons notre force et notre vitalité.

4 - LES POINTS DE LA RATE

2 possibilités pour cette stimulation

Frapper fermement 15 secondes sur la ligne verticale des mamelons, sous la poitrine, à la limite des côtes.

Ou à environ 10 cm sous les aisselles (au niveau du bandeau du soutien gorge). Personnellement je pratique les deux techniques.

Cette stimulation augmente notre niveau d'énergie, équilibre notre chimie sanguine et renforce notre système immunitaire.



Crocheter les épaules et croiser

Cet exercice est simple et rapide mais très efficace pour retrouver notre équilibre car il permet à nos énergies de se lisser et de se croiser de nouveau.

- Cet exercice augmente notre niveau d'énergie.
- Il clarifie l'esprit.
- Nous protège des agents toxiques environnementaux et émotionnels.



Crochetez le trapèze de votre épaule gauche avec votre main droite et faites glisser votre main droite vers votre hanche droite.

Faîtes la même chose de l'autre côté.

Recommencer **plusieurs fois de chaque côté en expirant** pendant la descente de la main.

Les mouvements croisés

Cet exercice de reconfiguration **soutient le schémas de croisement des énergies corporelles nécessaires à la coordination, à la guérison et à la vitalité.**

Si l'énergie de l'hémisphère gauche ou droit ne passe pas correctement du côté opposé de notre corps, nous ne pouvons atteindre la pleine capacité de notre cerveau ou la pleine intelligence de notre corps. Le crawl croisé nous aide à rétablir cette bonne communication.

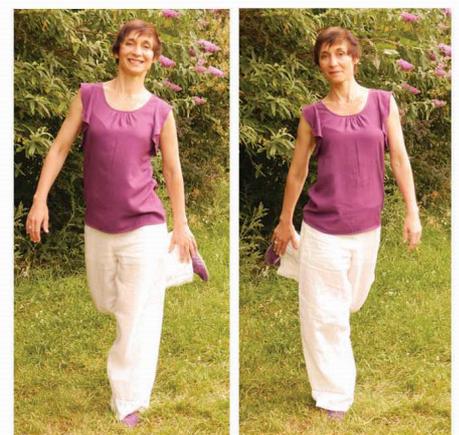
- **Cet exercice améliore la clarté mentale et la coordination.**
- **Il accélère le processus de guérison.**
- **Il facilite le croisement des énergie entre les deux hémisphères du cerveau.**
- **Il procure davantage d'énergie et peut faire sortir de la dépression ou de la confusion mentale.**



1 – Touchez alternativement votre genoux gauche avec la main droite et vice et versa.



2 – Touchez alternativement votre genoux gauche avec votre coude droit et vice et versa.



3 – A l'arrière du corps touchez votre pied droit avec votre main gauche et vice et versa.



4 – Écartez le bras droit sur le côté droit en levant la jambe gauche sur le côté gauche et vice versa.



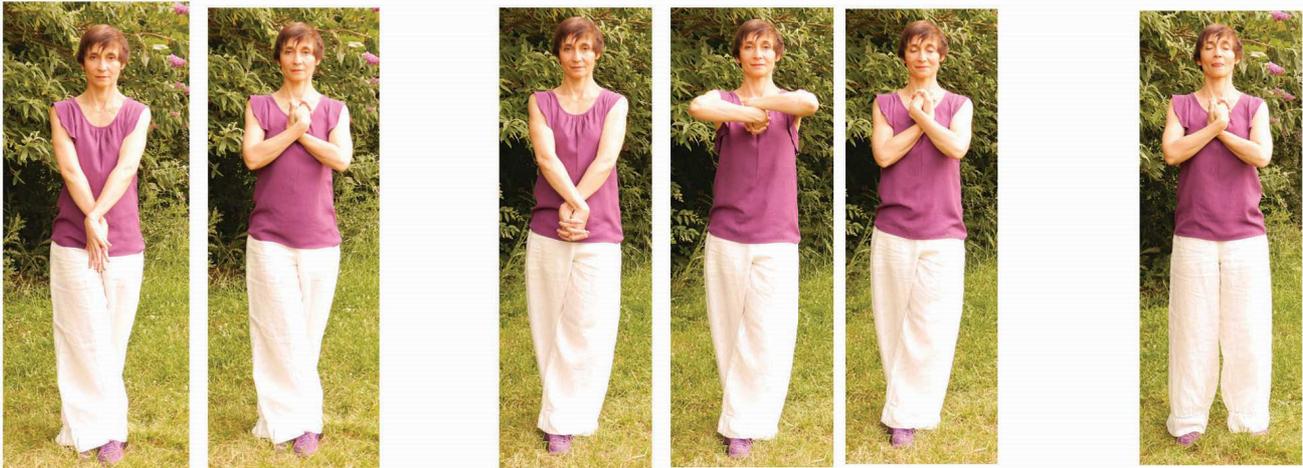
4 – Marchez au pas en levant le bras droit et la jambe gauche (vice et versa)



Les postures de wayne Cook

Ces postures ramènent au calme, recentrent et permettent de se réorganiser après une dispersion de l'attention ou une grosse contrariété.

- Cet exercice concentre l'esprit
- Il accroît la capacité d'apprentissage
- Il permet de donner le meilleur de soi-même lors d'une performance ou d'un affrontement.



Passez la **jambe droite devant la gauche**, tournez vos paumes vers l'extérieur et croisez les poignets devant vous, le **poignet gauche sur le droit**. Joindre les doigts en les croisant et retournez vos mains jointes devant la poitrine. Respirez profondément pendant 1 minute.

Faire pareil en passant la jambe gauche devant la droite et le poignet gauche devant le droit.

Vous pouvez aussi ne pas croiser les jambes si cela vous est inconfortable. Les résultats seront quand même au rendez-vous.



Assis : Placez votre **pied gauche sur votre genoux droit**, posez votre **main droite sur votre cheville gauche** et venait attraper votre **pied gauche avec votre main gauche**, paume de la main contre la plante de votre pied. Respirez profondément pendant 1 minute.

Faire la même chose de l'autre côté.



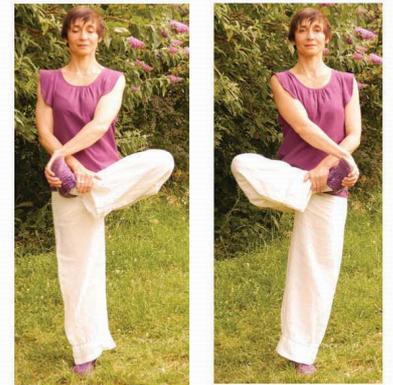


Vous pouvez également réaliser la **première posture en restant assis en toute discrétion** pendant une réunion par exemple, un repas de famille, en formation ou dans les transports en commun.

Si vous êtes sportif, vous pouvez également faire la deuxième posture en restant debout, sans oublier que ce n'est pas la performance qui compte mais justement le **calme pendant la posture**.



Voici une autre variante de la posture de Wayn Cook : en **joignant le bout des doigts des deux mains** entre eux, et en plaçant **vos pouces entre vos sourcils**, respirez profondément pendant 1 minute.



La traction de la couronne

Le stress fait s'accumuler et stagner l'énergie au sommet du crâne. La traction de la couronne la libère. Elle **clarifie l'esprit et calme le système nerveux**. Elle peut aussi soulager la **migraine ou la douleur stomacale** causée par le stress.

- **Cet exercice stimule l'apport sanguin au cerveau.**
- **Il renforce la mémoire.**
- **Il ouvre le chakra du cœur, associé à la spiritualité et à l'inspiration.**
- **Il aide à surmonter l'insomnie.**

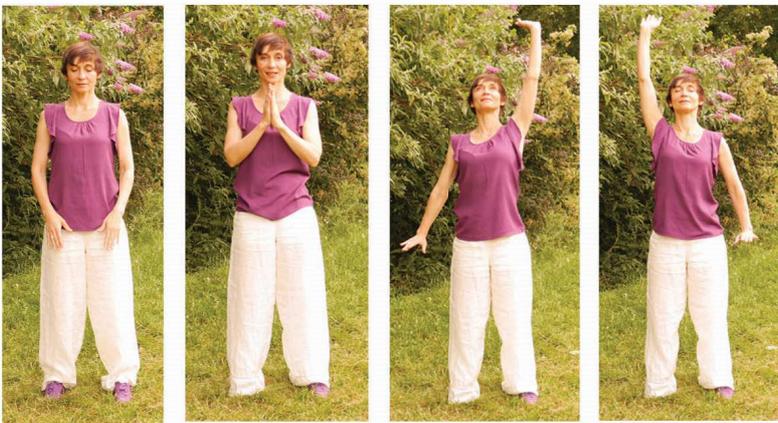


Exercez une pression sur le front et séparez lentement les doigts en étirant la peau. Respirez profondément une fois. Placez ensuite le bout des doigts plus haut, toujours sur la ligne médiane et étirez la peau de la même façon. Respirez et continuez ainsi de suite, jusqu'à la base du cou.

L'union du ciel et de la terre

Cet exercice revitalise et **libère l'énergie emprisonnée dans les articulations** en procurant une sensation de renouvellement. En nous aidant à nous relier au ciel et à la terre, il procure une grande sensation de bien-être, de **centrage et d'enracinement**. Il est également très utile pour ouvrir les méridiens et **réorganiser la circulation énergétique**.

- Cet exercice libère l'énergie, y compris celle qui provient des gens et des environnements toxiques
- Il apporte aux cellules un oxygène frais, ce qui active les endorphines et soutient le joie.
- Il active le système immunitaire.
- Il aide à combattre l'insomnie.
- Il crée du lien entre nos différents systèmes énergétiques.



Posez d'abord les mains sur vos cuisses, doigts écartés, pour accroître la sensation d'enracinement. Joignez les mains devant votre cœur. Inspirez en étendant un bras en l'air et l'autre vers le sol, expirez et calmement **revenez à la position de prière**, devant la poitrine. Répétez le mouvement en inversant les bras.

A la fin du dernier mouvement, replacez les mains sur vos cuisses puis descendez en vous penchant vers l'avant, respirez tranquillement en expirant profondément deux fois.

Remonter en formant des mouvements de huit autour de votre corps. Ce mouvement ascendant allant de droite à gauche crée plus de communication entre nos systèmes énergétiques.



Pour finir, allongez vos bras au dessus de votre tête, joignez le dos de vos mains entre eux puis laissez tomber lentement vos bras de chaque côté du corps, comme pour imaginer une fontaine de lumière qui coulerai autour de vous.



La fermeture éclair

Quand nous nous sentons triste ou vulnérable, le méridien conception, qui est l'une des deux voies énergétiques qui régissent le système nerveux central, agit comme un récepteur radio introduisant dans notre corps l'énergie et les pensées négatives des autres individus. C'est comme si nous étions ouvert et exposés à tout. En faisant monter la main le long du méridien conception, nous y attirons l'énergie et nous le fermons, ce qui **facilite la confiance en soi et le positivisme**.

- Cet exercice nous protège contre l'absorption de l'énergie négative et des toxines environnementales.
- Il augmente l'énergie et remonte le moral.
- Il peut s'utiliser avec des affirmations et des images positives.

Tapotez vigoureusement les points 27 reins pour s'assurer que vos méridiens vont dans le bon sens.

Placez une main au niveau du pubis puis remontez la tranquillement sur cette ligne médiane jusqu'à la lèvre inférieure.

Fermez la fermeture éclair au niveau du menton, vous êtes protégé, et jetez la clef.



L'agrafe

Cet exercice est un puissant moyen pour créer un bien-être physique et émotionnel. Il soutient le système nerveux et prévient les crises. Exercice à faire régulièrement lorsque l'on se sent « vidé ».

- Cet exercice crée une connexion entre le méridien conception (qui envoie de l'énergie sur l'avant du corps) et le méridien gouverneur (qui envoie de l'énergie dans la colonne vertébrale).
- Il augmente la coordination.
- Il réduit l'anxiété.
- Il renforce l'aura.

Placez le majeur d'une main sur le nombril et le majeur de l'autre main entre les sourcils, exercez une pression et remontez légèrement en maintenant la pression.

Respirez profondément en inspirant par le nez et en expirant par la bouche, pendant 2 minutes.



Et maintenant, vous êtes en pleine forme!

