

Équilibrage des polarités énergétiques

Mon rituel de préparation : équilibrer mes énergies

Prenez 1 à 2 minutes avant chaque séance pour cet exercice simple. Il prépare votre système énergétique à recevoir pleinement les bienfaits du tapping, comme on accorderait un instrument avant de jouer.

La Méthode :

(Choisissez l'un des deux exercices)

A. Le crawl croisé

1. Asseyez-vous ou tenez-vous debout.
2. Levez simultanément votre bras droit & votre jambe gauche.
3. En les laissant redescendre, levez votre bras gauche & votre jambe droite.
4. Répétez plusieurs fois en alternant, en respirant calmement.

Poursuivez cet mouvement de marche exagérée sur place pendant au moins une minute, en inspirant toujours profondément par le nez & en expirant par la bouche.

Sentez l'équilibre s'installer entre les deux côtés de votre corps.

B. Le 8 Couché



1. Avec vos yeux (ou mentalement), tracez un grand symbole de l'infini (∞) devant vous sans bouger la tête.
2. Commencez au centre, montez vers la gauche, redescendez, croisez au centre, montez vers la droite & revenez au centre.

Répétez plusieurs fois, en douceur, en suivant le mouvement avec votre regard.

Le Signal :

Continuez jusqu'à ressentir un apaisement, une sensation de clarté ou de fluidité. C'est le signe que vos énergies sont harmonisées.