



Réveil Corporel Énergétique

Position : Debout jambes écartées de la largeur des hanches, yeux ouverts

Mouvement de balancement

Respiration consciente

1) Préparation des mains :

1. Prendre la racine des chaque doigt entre le pouce et l'index de l'autre main et masser la racine des ongles de chaque doigt.
2. Tapoter l'un contre l'autre les intervalles entre chaque doigt (entre pouce et index, index et majeur, majeur et annulaire, annulaire et auriculaire)
3. Tapoter l'un contre l'autre les zones extérieures des mains qui prolongent les auriculaires (paumes vers le haut)
4. Tapoter le point situé à l'intersection de l'os du pouce et l'os de l'index avec l'os du pouce replié l'autre main.
5. Tapoter l'un contre l'autre l'intérieur des poignets
6. Tapoter l'un contre l'autre l'extérieur des poignets
7. Masser vigoureusement avec le pouce toute la paume de l'autre main jusqu'au bout de chaque doigt
8. Secouer les mains pour libérer les articulations des poignets
9. Frotter vigoureusement les paumes des mains l'une contre l'autre.

2) Visage :

Entre chaque exercice secouer les mains vers la terre et frotter les paumes l'une contre l'autre pour passer au suivant et RESPIRER.

1. Frotter le front avec la paume de chaque main l'une après l'autre plusieurs fois en laissant le petit doigt passer sur la paupière
2. Frotter les ailes de nez de la base jusqu'au 3^{ème} œil avec les index des deux mains (pouces repliés vers la paume)respiration accentuée
3. Frotter le haut et le bas des lèvres avec les index (pouces repliés dans la paume) qui se croisent ,laisser s'échapper le souffle par la bouche bruyamment
4. Doigts écartées pour entourer les oreilles, le long des os , frotter vigoureusement l'avant et l'arrière des oreilles
5. Masser les lobes et l'ourlet de chaque oreille de bas en haut
6. Masser du bout des doigts les trous au bas du crâne (haut de la nuque)et laisser remonter les doigts sur tout le cuir chevelu ,faire glisser la peau du crâne sous les doigts.... jusqu'au front
7. Du bout des doigts tapoter le crâne sur toute sa surface



3) Corps : **Respiration consciente**

1. Cou :

Avant bras croisés sur la poitrine , les mains serrent la partie charnue en bas du cou ,

Sur l'expiration, laisser glisser les mains qui se croisent sur le chakra du cœur et vont en direction des côtes opposées

Faire cet exercice 5 fois

2. THORAX

Bras droit croisé sur poitrine, la main droite serrant le bas du cou , tête tournée le plus loin possible vers la gauche , regard amené le plus loin possible vers la gauche.

Sur l'expiration, le bras droit glisse sur la poitrine en direction des côtes gauches, la tête et le regard suivent le mouvement

Faire cet exercice 5 fois

Changer de bras et Faire cet exercice 5 fois.

3. Cou, bras, épaules :

Bras droit tendu vers l'avant , le bras gauche vers le ciel

Sur l'expiration, laisser retomber la main gauche qui va venir taper la base du cou ,descendre sur **l'extérieur** de l'épaule et tout le long de **l'extérieur** du bras droit jusqu'au bout du petit doigt(auriculaire).

Sur l'inspiration, : tapoter du bout des doigts l'intérieur de la main et remonter de la main au bras par l'intérieur jusqu'aux aisselles.

Répéter cet exercice sur chaque bras 5 fois.

4. Chakra du coeur :

Tapoter du bout des doigts le chakra de cœur (Thymus) **en rotation** dans le sens des aiguilles d'une montre

Poings fermés tapoter la poitrine (la zone comprise entre les 2 épaules)
En laissant échapper le cri de « Tarzan »

5. Abdomen :

Main gauche sur le plexus , main droite sur la main gauche masser tout l'abdomen en rotation dans le sens des aiguilles d'une montre (transit normal ou constipation,) ou en sens inverse des aiguilles d'une montre (transit trop rapide)

6. Reins :

Tapoter les reins avec mouvement des mains poignets souples (au dessus et en dessous de la taille (position des petits reins)

Ouvrir les doigts et descendre en massant le bas de la colonne, insister sur le coccyx vigoureusement

8. Zone génitale :

Frotter en croisant les mains sur le sexe , une main après l'autre dans un mouvement rapide et en soufflant (petit train).

9. Taille :

A l'expiration, tapoter avec les côtés de la main un point situé à la taille mais un peu à l'arrière (cela coupe un peu le souffle quand on est dessus) puis partir de ce point et tapoter en descendant tout le long de l'extérieur des jambes jusqu'aux chevilles , tourner autour

A l'inspiration, remonter en tapotant à l'intérieur tout le long de la jambe jusqu'à retrouver le point de départ

Répéter cet exercice 5fois.

11. Jambes :

A l'expiration, les paumes des mains descendent le long de l'extérieur des jambes, entourent les chevilles.

A l'inspiration, les bouts des doigts lissent l'intérieur des jambes et remontent jusqu'à l'aîne.

Répéter cet exercice 5 fois puis 3 fois en remontant les mains jusqu'en haut de la poitrine et redescendre en soufflant encore 3 fois



12. Fessiers :

Poser les mains à plat sur l'arrière des hanches.

A l'expiration : faire glisser vigoureusement les mains jusqu'à l'arrière des genoux en passant par les fessiers , laisser les mains partir vers l'avant. on jette, on élimine.

Répéter cet exercice 3 à 5 fois.

13. Corps complet :

Lever les bras tendus vers le ciel

A l'expiration, ramener les mains devant le visage, les faire glisser sur la poitrine, sur sur l'abdomen puis sur les cuisses. Fléchir les jambes et glisser mains jusque sur les genoux puis laisser les partir en avant en soufflant.

Répéter cet exercice 3 à 5 fois.

14. Prendre le temps de l'immobilité et de l'observation intérieure :

Ressentir ce qu'il se passe en soi tout en respirant.

Que la sérénité et le plaisir de la vibration soient avec vous

Véronique ALONSO

www.gahia.com