

JANVIER 2013

PROTOCOLES DE POLARITÉ POUR L'ANXIÉTÉ

Quand?

On peut faire la résonance cardiaque sur soi-même dans la journée comme au coucher. La personne peut être étendue ou assise. Si, dans la journée, vous sentez que l'anxiété cherche à vous envahir, cessez vos activités, respirez et faites la version abrégée de la résonance cardiaque. Évidemment, vous vous installez confortablement dans le lieu où vous êtes. Si cela n'est pas possible, vous pouvez faire les positions 2 ou 3 dans la formule abrégée. Au coucher, cette Polarité apaise et favorise un meilleur sommeil. Soyez persévérant, c'est un outil puissant, aidant et doux.

Comment faire?

Préalablement, vous faites trois respirations lentes et complètes. Les mouvements se font en continu dans l'ordre présenté. Si vous vous endormez pendant l'exécution de la Polarité, rassurez-vous l'énergie poursuit son chemin.

Durée du contact

«Vous maintenez chaque mouvement cinq minutes environ. L'essentiel est de vous écouter et de vous faire confiance. C'est un principe physique et ça fonctionne.

Pour retrouver la sérénité, le calme et la confiance, il est important de s'aider grâce à l'énergie. La résonance cardiaque est une Polarité spécifique pour l'anxiété et pour toutes les émotions qui perturbent. Essayez maintenant. Installez-vous confortablement.»

AUTOPOLARITÉ 7 : Résonance cardiaque abrégée

1- Cœur/ couronne

Placez votre main droite sur le cœur et votre main gauche au-dessus de votre tête sans toucher celle-ci.»

2- Cœur/plexus solaire

Placez votre main gauche sur le cœur et votre main droite au niveau du plexus solaire.»

3- Cœur/bas-ventre

Gardez la main gauche sur le cœur et placez votre main droite sur votre bas-ventre.»

Source : Extrait du livre de Michelle Guay, «Polarité et stress», éditions Le Dauphin Blanc, 2012, p.125-p.128