

## MARS 2013

### AUTOPOLARITÉ 8 : TRIADE DE L'EAU

«Cette triade fœtale rejoint le monde émotionnel et la sexualité. Comme nous savons que l'anxiété est reliée particulièrement au monde émotionnel, harmoniser cet élément s'avère utile.»

#### 1-Pied droit/bas ventre

«Placez votre main droite sur le dessus du pied droit, et polarisez le bas-ventre avec la main gauche.»

#### 2-Bas-ventre/poitrine à droite

«Placez votre main droite sur le bas-ventre et la main gauche au niveau de la poitrine à droite.

Refaites la même chose pour le côté gauche.»

#### 3-Pied gauche/bas-ventre

«Placez votre main gauche sur le dessus du pied gauche et la main droite au niveau du bas-ventre.»

#### 4-Bas-ventre/poitrine à gauche

«Placez votre main gauche sur le bas-ventre et la main droite sur la poitrine à gauche.»

*Source : Extrait du livre de Michelle Guay, «Polarité et stress», éditions Le Dauphin Blanc, 2012, p.129-130*