



FORMATION SPECIFIQUE

« ACCOMPAGNER
LA PERINATALITE »

HARMONISATION ENERGETIQUE
2ème TRIMESTRE 2ème partie

HARMONISATION ENERGETIQUE GLOBALE

- Cette pratique peut se vivre debout ou en posture assise ... Et après avoir bien échauffer ses mains...
- Nous pouvons aussi déposer au creux de nos mains 1 goutte d'huile essentielle de lavande dans quelques gouttes d'huile végétale...
- **Poser la paume de la main droite sur notre 1er chakra (au niveau Coccyx/périnée) et la main gauche sur notre 7^{ème} chakra (sommet de la tête)**
- Pendant environ 30s jusqu'à capter au niveau du creux de nos mains comme de la chaleur, ou des picotements, ou un mouvement de vague qui passe d'une main à l'autre), ou encore des pulsations.
- Puis inverser le positionnement des mains et reprendre la pratique
- Prendre le temps ensuite d'observer ce qui change dans notre perception intérieure

HARMONISATION ENERGETIQUE GLOBALE

Reprendre la pratique...

- **Poser la paume de la main droite sur notre 2ème chakra (bas du ventre entre pubis et nombril) et la main gauche sur notre 6^{ème} chakra (centre front... Entre les 2 yeux)**
- Puis inverser le positionnement des mains et reprendre la pratique
- Prendre le temps ensuite d'observer ce qui change dans notre perception intérieure

Reprendre la pratique...

- **Poser la paume de la main droite sur notre 3ème chakra (plexus solaire) et la main gauche sur notre 5^{ème} chakra (gorge)**
- Pendant environ 30s jusqu'à capter au niveau du creux de nos mains comme de la chaleur, ou des picotements, ou un mouvement de vague qui passe d'une main à l'autre), ou encore des pulsations.
- Puis inverser le positionnement des mains et reprendre la pratique
- Prendre le temps ensuite d'observer ce qui change dans notre perception intérieure

HARMONISATION ENERGETIQUE GLOBALE

Reprendre la pratique...

- **Poser la paume de la main droite sur notre 4ème chakra (centre cœur) et la main gauche dessus notre main droite**
 - Puis inverser le positionnement des mains et reprendre la pratique
 - Prendre le temps ensuite d'observer ce qui change dans notre perception intérieure

Cette pratique permet de se sentir ancrée et apaisée...



HARMONISATION ENERGETIQUE GLOBALE

Il est possible de compléter cette pratique par le recroisement des circuits énergétiques...

- Pour cela, toujours en posture assise... Ou le soir allongée dans le lit...
- Croiser le pied droit sur le gauche et la main droite sur la gauche en se prenant les mains...
- Rester ainsi sur plusieurs respirations complètes... Puis relâcher en décroisant les pieds et les mains... Quelques instants
- Reprendre la pratique en croisant le pied gauche sur le pied droit... et la main gauche sur la main droite en se prenant les mains...
- Rester ainsi sur plusieurs respirations complètes... Puis relâcher en décroisant les pieds et les mains... Quelques instants

