



*Ma liberté de vivre*

## Ma liberté de vivre

Séverine Fossé

### 8 techniques énergétiques

Qu'est-ce une technique énergétique :

ça ne demande pas de réflexion particulière, pas d'introspection

Rapide , qui permet de retrouver un état neutre quand on est dans un état de stress intense

► de quoi avons-nous besoin ?

De plus d'énergie , de calme ( pas tous en même temps ) = plus de ressources

mais le calme = on le trouve dans les ressources

#### 1 : la roulette énergétique

inspirée des mudras indiens ( le yoga des doigts )

- stabilisateur pour le mental
- clarification des pensées
- c'est un guide, ça permet de stimuler la circulation énergétique dans le corps, ça permet aussi la facilité d'une démarche spirituelle

Notre but : stabiliser notre état interne

On le fait sur les 2 mains en même tempsX3

comment on fait : on va utiliser la pulpe des doigts pendant 5 sec

Pouce index / pouce majeur / pouce annulaire / pouce auriculaire

► Pouce index : moyen d'améliorer sa concentration, et d'accueillir ce qui vient , la nouveauté, le fait d'être moins stressées, le fait d'avoir + d'énergie

► pouce majeur : calme , mental

► pouce annulaire : cette posture amène aussi + de force physique, ça permet de regonfler tout l'ensemble du corps énergétique

► pouce auriculaire : c'est un défatiguant, ça peut permettre d'améliorer le sommeil chez certaine personne !!!!

Pratique, on peut le faire partout, dans une voiture , dans une salle d'attente

Pendant ce temps-là , pas de pensées négatives, pas de pensées qui vont déborder

Vous n'allez pas être soumis à un état de stress habituel, permet de créer une différence, une rupture



## 2 :Le 10-20-30

Très simple

efficace pour rééquilibrer les pensées, ça veut dire arrêter de sombrer dans des états de pensées très négatives, et ne pas compenser par des états enthousiasmes extrêmes, de pensées positives qui viennent se cracher sur la réalité

donc l'équilibrage des pensées est d'arriver à la neutralité le plus possible

aura une incidence au niveau émotionnel, inspirée de Left

1 œil = une légère pression

faire un côté , puis l'autre , puis les 2 / respecter le temps

respirer naturellement pendant



avec la pulpe du majeur, pendant 10 sec, au début des sourcils (coin interne de l'œil) faire une pression jusqu'à 10 et respirer calmement

faire 20 sec sur l'extérieur de l'œil

faire 30 sec sous l'œil au milieu ( repère = encoche œil )

### **3 : le peigne :**

permettre de rafraîchir le cerveau et la zone du triangle ( cou, cou, crâne ) + d'oxygène

Quand on en stress, tout le corps se met en mode défense, vis-à-vis du problème, du danger, vis-à-vis de l'affût massif

ça permet de déverrouiller les systèmes de défenses , qui à pour effet la libération des pensées négatives



Application en 5 étapes : position debout

1 ère étape : mettre la pulpe des doigts sur le milieu du front de chaque côté comme si le front était divisé en 2 , on va écarter tout doucement vers l'extérieur

à la fin , il reste que le petit doigt en contact avec les tempes

Durée 3 à 5 sec X 3

2 ème étape : sans le pouce, avec tous les autres doigts faire le contour de l'oreille , descendre dans le cou pour finir sur la clavicule / faire l'autre oreille



3 ème étape : on a les mains sur le sternum , les doigts ne se touchent pas, encore avec la pulpe des mains sur le sternum , on va tirer vers l'extérieur jusqu'à la ligne des mamelons

4 ème étape : la paume des mains l'une sue l'autre au centre de la poitrine et respirer lentement , calmement, naturellement, on laisse aller les sensations d'ancrage, de calme , d'équilibre

tout ce que l'on a fait avant , cette action va permettre de l'intégrer

5ème étape : les mains sur le côté de la poitrine, on descend sur le long du corps ( taille hanche, le haut des cuisses )respirer normalement et laisser venir au moins 30 sec / 5 respirations

#### 4 : le triple réchauffeur ( TR )

C'est un méridien d'énergie en énergétique chinoise qui est assez important

Le but de cette technique est désaturer, de le libérer, d'enlever le bouchon

On va rééquilibrer la notion de mental, de pensée. C'est le but, éliminer le stress

Voici quelques liens de sites internet pour plus d'infos sur ce merveilleux méridien :

[https://www.laboratoiresbimont.com/dossier-energetique-medecine-chinoise/grands-principes-de-medecine-chinoise/le-triple-rechauffeur\\_557.htm](https://www.laboratoiresbimont.com/dossier-energetique-medecine-chinoise/grands-principes-de-medecine-chinoise/le-triple-rechauffeur_557.htm)

[https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9ridien\\_en\\_m%C3%A9decine\\_traditionnelle\\_chinoise](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9ridien_en_m%C3%A9decine_traditionnelle_chinoise)

<https://www.penser-et-agir.fr/meridien-triple-rechauffeur/>

image 1



étape 1 : suivre le tracé opposé depuis l'oreille jusqu'à l'annulaire

image 2



Prendre la pulpe du majeur (si prend majeur gauche, tempe droite)

faire le méridien opposé de la main

suivre schéma image 2

terminer sur votre majeur qui descend sur l'annulaire du TR

on reste 3 à 5 sec sur l'annulaire en conscience , ça veut dire d'avoir conscience de libérer le tracé , on débouche le TR

ensuite faire l'autre côté

2 ème étape :



prendre l'annulaire ( au niveau de l'ongle )  
de chaque côté et faire une pression de 5 sec  
et relâcher 5 sec / pression 5 sec / relâcher 5  
sec / pendant 30 sec pour chaque main

- sensation de vague dans les bras , de chaleur, des picotements
- signification que l'énergie circule dans le TR
- ça va relâcher votre niveau de stress, mieux alimenter les entrailles,
- ça va restaurer votre capacité à nourrir correctement tous les systèmes viscéraux et réguler votre température corporelle (moins froid )

## **5 : mes merveilleux vaisseaux :**

autoroutes énergétiques yin/ yang

but : renforcer le champ énergétique autour de soi

méridien  antérieur= nen mai ( conception ) yin  
postérieur = du mai ( gouverneur ) yang

devant et derrière le corps



pôle de protection

placer l'index au milieu du nombril d'une main et l'autre au niveau du 3 ème œil ( entre les 2 yeux et légèrement au-dessus )

appuie doucement et soulever dans l'inspire 5 sec , 10 sec si possible et respirer normalement

Refaire 5 fois

Après = une connexion qui s'installe à l'intérieur de soi-même

C'est-à-dire que l'énergie circule correctement et le champ de rayonnement autour de vous va s'amplifier

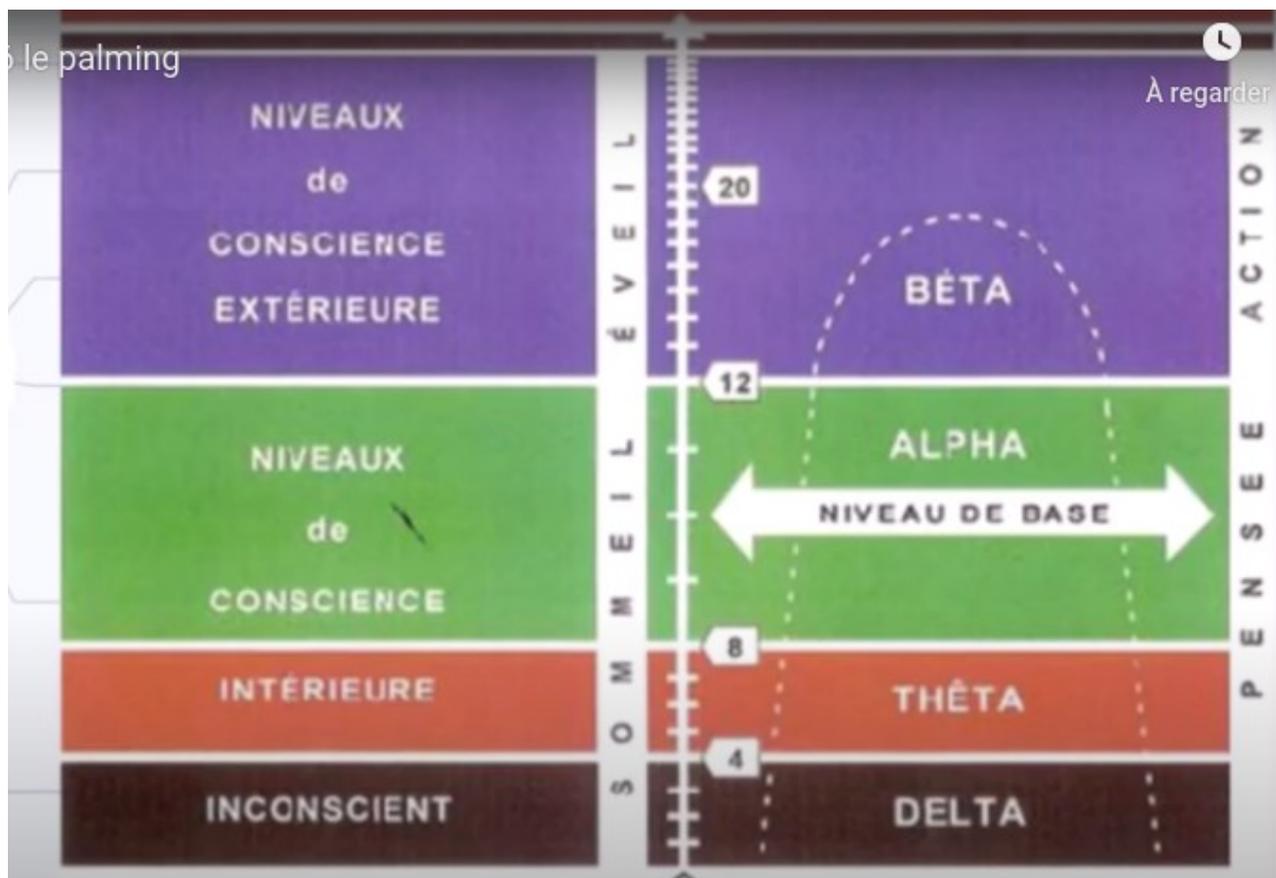
améliorer les relations avec les gens / aussi ça permet d'améliorer notre coordination de mouvements/ envoie de message de paix

## **6 : le palming**

Porte d'accès à un état de sérénité

on va abaisser votre rythme cérébral en très peu de temps

on va aller chercher les ondes alpha



vous trouverez plus bas des infos sur les ondes alpha

1 ère étape :

mettre les paumes des mains sur les orbites pour cacher la lumière

2 ème étape

faire des cercles avec les globes oculaires sans fermer les yeux X3

dans le sens des aiguilles d'une montre et l'inverse

ça commence à déverrouiller les muscles oculaires

3 ème étape :

faire le 8 de l'infini avec les yeux ouverts X3 dans un sens et puis de l'autre

4 ème étape

relâcher les mains, fermer les yeux, respirer doucement,

si vous êtes désorienté , c'est normal

ça va passer



## LES ONDES CEREBRALES ALPHA

Fréquence DE 8 A 12Hz	Etat mental  EVEILLE / DETENDU
--------------------------	--------------------------------------

**Que sont les ondes (ou fréquences) Alpha ?**

Les ondes Alpha sont une des composantes de cette activité électrique, et comme toutes les ondes cérébrales, leur apparence et leur variation sont directement liées à ce que la personne est en train de faire, penser ou ressentir. Par exemple, une personne dont le cerveau génère beaucoup d'ondes Alpha est dans un état calme et détendu.

Le savant Grec Ptolémée observe que regarder le scintillement du soleil à travers les rayons d'une roue en rotation peut conduire à un état d'euphorie.<sup>1</sup>

200

Les chercheurs Adrian et Matthews découvrent que la stimulation lumineuse peut induire une activité des ondes Alpha dans le cerveau.<sup>3</sup>

1934

10 per sec  
Stimulation Frequency  
Alpha brain wave response

1929

Le psychiatre allemand Hans Berger invente l'EEG (électroencéphalogramme) et crée les premières représentations des ondes cérébrales Alpha.<sup>2</sup>

1956

W. Gray Walter, après avoir visité le laboratoire de Berger, publie les résultats d'études réalisées sur des milliers de sujets qui montrent les changements de l'état cérébral induits par une stimulation.<sup>4</sup>

1960 - Present

La stimulation des ondes cérébrales poursuit sa transition d'une curiosité neurologique à un outil important aux applications pratiques et bénéfiques. Ce qui suit sont quelques-uns des avantages qui ont fait l'objet de publications officielles et/ou d'études expérimentales validées sur la stimulation des ondes Alpha.

La stimulation des ondes Alpha est directement associée avec :



## SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

Nombre de patients ayant rapporté une baisse de la douleur ou de l'inconfort pendant la stimulation



Avec la stimulation Alpha



Sans stimulation (groupe de contrôle)

*Namura T, Higurashi K, Yu J. La Stimulation Alpha soulage l'inconfort du patient pendant une endoscopie.*



## REDUCTION DU STRESS-ANXIETE

Résultats pré/post stimulation Alpha (durée d'exposition : 35min)

*Evaluation des résultats d'après le test STAI.*



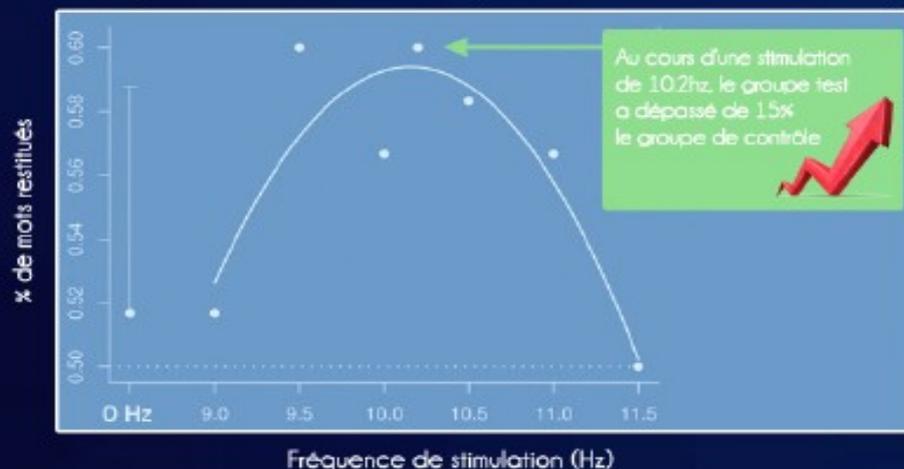
L'échelle du test STAI s'étend de 20 à 80 points.

*Osebaard HC. La réduction du stress par la technologie ? Une étude expérimentale sur les effets de la stimulation sur l'épuisement professionnel et l'anxiété.*



## AMELIORATION DE LA MEMOIRE

Pourcentage de mots restitués avec précision lors de la stimulation Alpha



*Le graphique ci-dessus est une version annotée de la Figure 2 de Williams J, Ramaswamy D, and Ouhai A. (2006) "Le scintillement 10Hz améliore le mélange de reconnaissance chez les personnes âgées"*

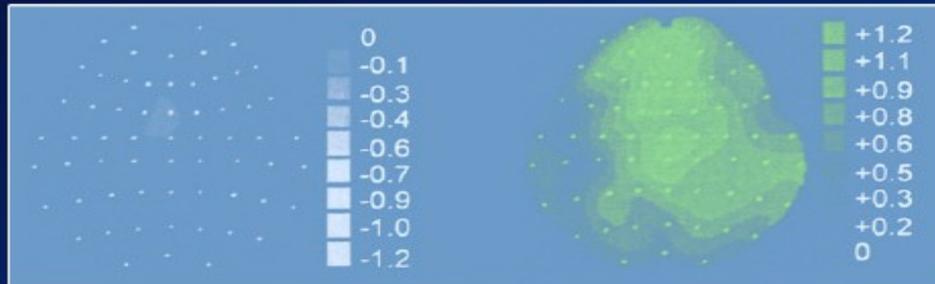


## ETATS MEDITATIFS

Variation moyenne de la puissance Alpha mesurée par EEG durant la méditation

Méditants avec moins de 6 mois de pratique

Méditants avec entre 3 et 7 ans d'expérience



*Allanas L. & Golodchikine S. A. (2001). Cerveau humain antérieur et frontal. La médiane Theta et Alpha inférieure reflètent un état émotionnel positif et une attention inhibitrice. Enquête sur la méditation par l'EEG.*

La Découverte : Les ondes Alpha peuvent être stimulées !

Sources :

1. Hutchison M. Mega Cerveau
2. Berger H. : Sur l'encephalogramme de l'Homme.
3. Adrian E. & Matthews B. : Le rythme de Berger. Les changements potentiels des lobes occipitaux du cerveau humain.
4. Walter W.G. Les effets centraux de la stimulation sensorielle rythmique.

## Les Ondes Cérébrales Alpha

### En savoir plus sur notre infographie

L'activité des ondes cérébrales Alpha est généralement associée à un éveil détendu, les états Alpha sont souvent décrits comme tranquilles et agréables, parfois accompagnés d'une sensation de flottement. Les fréquences Alpha sont aussi révélatrices d'un état d'esprit créatif où la libre association est importante.

Lorsque vous fermez les yeux, les ondes Alpha apparaissent immédiatement et commencent à se répandre dans le cortex cérébral. Ce mécanisme de détente fait aussi partie du processus de relaxation avant l'endormissement.

Un autre aperçu de l'importance des ondes cérébrales Alpha provient de recherches approfondies sur l'EEG qui ont démontré que la longueur d'onde Alpha était dominante chez les personnes qui pratiquent la méditation. En situation de "détente lucide", ces méditants stimulent leur fréquence Alpha au point d'atteindre un état de plénitude avec des interruptions minimales de l'activité mentale.

Toutes les études présentées dans l'infographie rejoignent les normes du Dr Tina Huang pour s'intégrer dans son article référence de 2008 "Un examen complet des effets psychologiques de l'entraînement des ondes cérébrales".

Continuez votre lecture pour en savoir plus sur les incroyables résultats de ces recherches.

# Soulagement de la Douleur

## Détails de l'étude & des résultats

En 2006, une expérience a été conçue autour de l'hypothèse que la stimulation des ondes Alpha du cerveau pourrait soulager la douleur des patients subissant une endoscopie.

Quarante patients ayant déjà expérimentés une endoscopie (25 hommes et 15 femmes) ont été inclus dans l'étude.

Vingt patients ont reçu une stimulation Alpha de 9hz pendant 25 minutes en complément des habituelles prémédications. Les vingt autres patients (groupe témoin) ont reçu le même traitement mais sans la stimulation. Tous les patients ont utilisé une échelle à cinq degrés pour évaluer la gêne/douleur qu'ils ressentaient pendant l'endoscopie, et cela, en comparaison à ce qu'ils ont vécu lors de leur précédent examen.

Parmi les patients qui ont reçu la stimulation Alpha, 18 sur 20 ont déclaré sentir moins d'inconfort/douleurs que lors de leur précédente endoscopie. Comparativement, seul 3 patients sur 20 du groupe témoin ont ressenti une amélioration. D'une manière globale, les degrés de douleur entre les deux groupes étaient statistiquement significative et probante.

L'activité EEG de tous les participants a été mesurée avant le début du traitement. Le groupe ayant reçu la stimulation Alpha a démontré des niveaux significativement plus élevés d'activité Alpha basse fréquence.

Une corrélation claire a été trouvée dans l'examen des données fournies par l'EEG :

Plus l'activité des ondes Alpha du cerveau est importante, plus le patient sera "immunisé" contre les douleurs.

Source :

*Narawa T, Higuchi K, Yu . La Stimulation Alpha soulage l'inconfort du patient pendant une endoscopie.*

# Réduction du Stress / Anxiété

## Détails de l'étude & des résultats

En 2000, une étude a été menée auprès des employés d'un centre de traitement de la toxicomanie néerlandais pour étudier les effets possibles de la stimulation des ondes Alpha du cerveau sur le stress et l'anxiété.

Les sujets de l'expérience ont reçu une séance de stimulation une de 40 minutes avec 5 minutes de stimulation Alpha 30hz suivies de 35 minutes de stimulation Alpha 10hz.

Avant et après la séance, tous les sujets ont complété le test STAI de Spielberger, qui est un outil d'évaluation très largement utilisé pour déterminer le niveau de stress / anxiété.

Ceux qui ont reçu la stimulation Alpha ont montré une diminution importante et immédiate de leur état d'anxiété. Cet effet a été démontré de façon constante au travers des 4 tests. La stimulation Alpha a entraîné une baisse significative du stress à chaque fois.

Source :

*Ossbaard HC. La réduction du stress par la technologie ? Une étude expérimentale sur les effets de la stimulation sur l'épuisement professionnel et l'anxiété.*

# Amélioration de la Mémoire

## Détails de l'étude & des résultats

En mars 2006, un article montrant des résultats très prometteurs a été publié dans le journal BMC Neuroscience qui décrit les effets que la stimulation des ondes Alpha du cerveau avait sur les tâches difficiles nécessitant un travail intense de la mémoire.

Les auteurs de ce document expliquent que leur étude s'appuyait sur la corrélation entre les recherches sur le rythme des ondes Alpha et la performance mémorielle, complétée d'études additionnelles montrant l'impact du vieillissement sur l'activité Alpha et la mémoire.

Pendant le test, des mots de 3 lettres ont été présentés aux patients pendant une courte stimulation Alpha à différentes fréquences.

Plus tard, la reconnaissance des mots par les participants a été testée sans aucune stimulation.

Le résultat était que les participants les plus âgés qui ont reçu la stimulation Alpha autour de 10,2hz étaient en mesure de faire aussi bien aux tests que les participants les plus jeunes.

Il a été remarqué que ces mêmes fréquences de stimulation augmentaient la mémorisation des mots plus que n'importe quelle autre fréquence, et ce, quel que soit l'âge du participant.

Ce travail était en fait le prolongement d'une étude réalisée par le Dr Williams en 2001 et là aussi, des résultats positifs ont été trouvés, il en a été conclu que "Le scintillement 10hz améliore la mémoire chez les personnes en bonne santé et peut avoir un potentiel thérapeutique pour les troubles de la mémoire."

Source :

*Williams J, Ramaswamy D. and Oulhaj A. (2006) "Le scintillement 10hz améliore la mémoire de reconnaissance chez les personnes âgées"*

*Williams JH. Les effets des fréquences spécifiques sur la mémoire de reconnaissance.*

# La Méditation

## Détails de l'étude & des résultats

Comme l'a noté le Dr Tina Huang, depuis 1975, nous avons eu la preuve que la stimulation cérébrale améliore la méditation. Avec les travaux du Dr Williams et du Dr West, il a été démontré que la stimulation lumineuse génère des inductions Alpha plus rapidement et a permis au méditants de mieux maintenir un état de grande dévotion sans pour autant s'endormir.

L'activité des ondes cérébrales Alpha a été étudiée et notée par de nombreuses études comme un indicateur observable de l'état mental, que de nombreuses méthodes de méditation cherchent à atteindre.

Un document de synthèse publié en 2006 cite 19 études où "l'augmentation de la puissance des ondes Alpha (chez les méditants expérimentés) a été observée pendant la pratique de la méditation par rapport au groupe de contrôle."

Le même document décrit ensuite 10 études supplémentaires dans lesquelles il a été montré que la fréquence Alpha "est plus forte au repos chez les méditants par rapport aux sujets non méditants."

Les expériences citées comprennent des observations de l'activité EEG des pratiquants de différentes méthodes de méditation traditionnelles, y compris la méditation transcendantale, la méditation zen, le yoga, le Qi-gong et des pratiques issues du bouddhisme tibétain.

Source :

*Williams P. West M. Les réponses EEG à la stimulation lumineuse sur des méditants expérimentés.*

*Cohn BR, Polich J. Etats méditatifs : EEG, ERP et la neuro-imagerie*

## 7 : le clapping :      FAIRE À BLANC POUR S'ENTRAÎNER

Technique pour se débarrasser d'un nœud mental, se débarrasser d'un système de pensée négative qui peuvent nous opprimer, tarauder,, tourner dans notre tête

façon de créer un court-circuit sur les pensées négatives

programmation mentale associée à un geste simple

### 1 : programmer le geste

- main témoin = origine du stress, de la tension , du problème
- main ressource = vie idéale, situation résolue, bien-être

Le but est de ressentir , de visualiser une boule de pétanque lourde dans la main ( gauche ou droite )

### **SI DROITIER ; MAIN GAUCHE POUR LA MAIN DROITE SOIT TÉMOIN**

- Main gauche : froideur, lourdeur , pesante
- main droite : chaleur , bien-être, agréable

### 2 : le court-circuit

fermer les yeux , joindre les 2 mains d'un claquement sec / audible

rester sans bouger ( les mains coller ) durant 10 sec

aucune pensée = réussite du court-circuit = décharge nerveuse

LE SECRET vient de (programmer le geste / tension qu'on va générer dans nos mains

se laisser aller dans le stress

TRANSFERT D'UNE CHARGE MENTALE DANS UNE CHARGE ÉNERGÉTIQUE

## 8 : l'ancrage instantané

une technique de bien-être, de respiration, de ressourcement

connexion à la terre

stressé = hors de soi

ancrage = harmonisation des énergies / retrouve les sensations du corps

### étape 1 : position debout

écarter les pieds à la hauteur des épaules

imager le 8 infini au sol, avec un pied dans chaque partie du 8

mettre les paumes des mains sur l'autre au niveau du nombril

en respirant dans les mains sans forcer ( ça veut dire = si j'inspire = l'impression que l'air passe par mes mains)

respirer dans cette position plusieurs respirations jusqu'à 1 mn voir plus

sensation de position agréable , ancré

### APRÈS ?

La clé : c'est la pratique

de créer une brèche , une ouverture, c'est possible de changer

aller plus loin avec la méditation