



# 5 points d'énergie essentiels pour accompagner l'anxiété

RE3



Intérieur de la malléole

## Le grand ruisseau

Calme les étourdissements/vertiges  
Apaie les maux de tête  
Diminue la sensation de « bruit » dans la tête

Suivi d'une manœuvre de balayage sur toute la face interne de la jambe et de l'abdomen, jusqu'au thorax.

Comme son nom l'indique, vous pouvez visualiser un ruisseau d'eau chaude qui remonte vers le haut, des pieds jusqu'au thorax, afin de maximiser l'effet calmant.

VC17



Au centre de la poitrine, à la hauteur des mamelons

## Le centre de la poitrine

Soulage la sensation d'oppression  
Améliore l'amplitude respiratoire  
Permet l'ouverture du « coeur »

VC12



Entre le plexus et le nombril

## L'estomac central

Calme les peurs et l'anxiété  
Apaie les soucis digestifs (surtout liés au stress)  
Maîtrise la sensation de déprime et/ou de colère

VC6



La largeur de 2 doigts sous le nombril

## La mer du Qi

Apaise les tensions dans le haut du corps  
Renforce le sentiment de confiance en soi  
Éveil le centre de l'équilibre

Co7



L'intérieur du poignet

## La porte de l'Esprit

Améliore la clarté mentale  
Soulage l'insomnie et l'anxiété  
Apaise la sensation de palpitations

Refaire tous les points sur le 2<sup>e</sup> côté du corps

- Observez la différence des sensations.
- Terminez la séquence en déposant les mains dans le bas du dos ou sur les hanches (là où c'est confortable), afin de maintenir une connexion de la respiration avec le ventre.
- Prenez 5 bonnes minutes pour ressentir le souffle qui entre dans les poumons et se « connecte au nombril ».

À répéter autant de fois que nécessaire!



**Clinique-école Mamouth**

71, rue Évêché Ouest  
Rimouski, QC G5L 4H4  
info@cliniquemamouth.com

 @cliniquemamouth

cliniquemamouth.com