



MA ROUTINE ÉNERGÉTIQUE

Alimentation
Émotionnelle

Céline Gossin

CONTENU

01

QUIZZ: SUIS-JE UNE MANGUEUSE
EMOTIONNELLE

02

MON SYSTEME ÉNERGÉTIQUE

03

ÉTIREMENTS

04

ÉLIMINER LES TOXINES

05

BOOSTER SA VITALITE ET SON
METABOLISME

06

BAISSER SON NIVEAU DE STRESS ET
HARMONISER SES HORMONES

07

SOS COMPULSIONS



C H A P I T R E

01

Quiz
Suis-je une mangeuse
émotionnelle ?

Céline Gossin

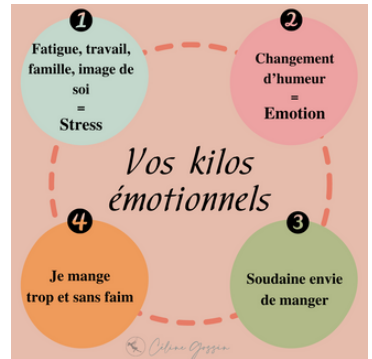


Etes vous une mangeuse émotionnelle ?

Je vous propose **11 signes** qui prouvent que vous mangez vos émotions :

- JE MANGE QUAND JE SUIS TRISTE
- JE MANGE PLUS APRES 17H
- J'AI FAIT DES RÉGIMES
- JE N'AI PAS DE VOLONTÉ
- JE ME SENS COUPABLE
- JE N'AI PLUS DE PLAISIR
- JE PASSE LES AUTRES AVANT
- J'AI DES ALIMENTS INTERDITS
- JE DÉNIGRE MON CORPS
- JE PENSE À LA NOURRITURE
TOUTE LA JOURNÉE
- JE ME CACHE POUR MANGER

Et si vous êtes une mangeuse émotionnelle vous êtes probablement dans ce cercle vicieux :



Et du coup si vous êtes dans ce cercle votre corps est donc chargé d'hormones de stress liées aux différentes émotions que vous éprouvez (culpabilité, peur de dire non, un travail non plaisant, l'ennui etc.)

Afin d'aider votre corps à diminuer ces hormones de stress, à éliminer les toxines et à vous sentir mieux, je vous propose d'effectuer cette routine de façon journalière, pour vous accompagner dans votre démarche de faire la paix avec la nourriture.

Attention cette routine est un outil, elle ne peut à elle seule solutionner toutes les problématiques liées à l'alimentation émotionnelle.



C H A P I T R E

02

Mon système énergétique

Céline Gossin



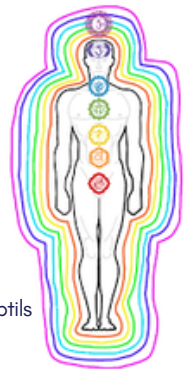
Nous sommes énergie. Notre corps est constitué de 14 méridiens énergétiques, de 7 chakras et de 7 corps subtils.

Les maintenir en bonne santé nous permet notamment d'activer notre système immunitaire, de connecter les différentes parties de notre cerveau, de baisser le niveau de stress et d'anxiété, d'avoir une qualité de sommeil optimale et d'avoir un équilibre émotionnel et physique.

Votre système énergétique n'est donc pas à négliger dans votre recherche de paix avec la nourriture.

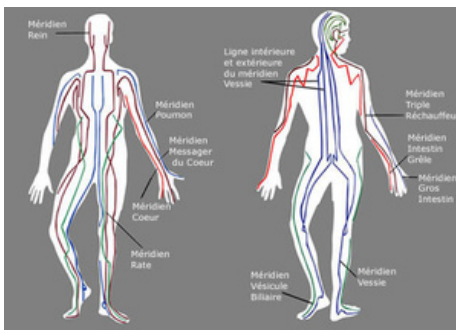


Nos chakras



Nos corps subtils

Nos méridiens



Tout au long de la routine, respirez lentement et profondément, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Ne vous inquiétez pas trop pour la précision des points, si vous utilisez plusieurs doigts pour tapoter les zones indiquées, vous atteindrez le bon endroit.

Idéalement cette routine est à faire le matin.



AVANT DE DÉBUTER

Boire de l'EAU !

Notre corps est constitué à 65% d'eau. L'eau est notre « carburant » !

Pour avoir une bonne performance, une réflexion claire et de l'énergie, il est nécessaire de boire régulièrement de l'eau au cours de la journée. (Pas de thé ou eau aromatisée).



C H A P I T R E

03

Étirements

Céline Gossin

L'union du Ciel et de la Terre

1/ Vous êtes debout, en position d'enracinement. C'est-à-dire visualisez des racines sous vos pieds, vos mains sur vos cuisses. Imaginez un fil de soie qui part de votre tête et qui vous relie à ce qu'il y a de plus subtil pour vous dans le ciel.

2/ Joignez vos mains en prière devant votre cœur. Sur une inspiration étendez votre bras droit en l'air et le gauche vers le sol. Puis regarder en haut vers votre main levée.

3/ Sur une expiration revenez à la position de prière.

4/ Puis de nouveau, sur une inspiration étendez le bras gauche en l'air et le bras droit vers le sol. Puis regarder en haut vers votre main levée.

Mouvement à faire minimum 3 fois de chaque côté.

Ce mouvement aide à libérer l'énergie emprisonnée dans les articulations. Il vous enracine, vous centre, vous procure de la détente et soutient la joie en activant les endorphines. Il étire certains méridiens, fait de la place dans la zone diaphragme ventre intestin. Il aide à lutter contre l'insomnie.



Le planeur

Ce mouvement va étirer votre chaîne de muscles postérieurs. En situation de stress cette chaîne musculaire est toujours sollicitée pour inconsciemment vous éloigner du danger en vous faisant reculer en arrière. Étirer ces muscles va permettre de redonner l'information au cerveau qu'il n'y a pas de danger. Cela va aussi permettre de gagner en souplesse et faire de la place pour la libre circulation de l'énergie.

Ce mouvement peut se faire debout ou assis.

1/ Étendez vos jambes, les croiser au niveau des chevilles. Vos pieds sont bien au sol, vos genoux détendus.

2/ Penchez vous en avant en tendant les bras vers vous et en laissant pendre la tête librement. Vos hanches vont se plier. Ne chercher pas à aller le plus loin possible. Puis refaire le même mouvement mais en descendant légèrement sur la gauche, puis une troisième fois vers la droite.

3/ Refaire la même chose avec les pieds croisés dans l'autre sens





C H A P I T R E

04

Éliminer les toxines

Céline Gossin

Le massage lymphatique

Ce massage permet d'activer la circulation de la lymphe dans le corps. Ainsi il aide à se recharger et à éliminer les toxines. Seul le mouvement permet à la lymphe de circuler.

Les points réflexes paraissent douloureux lorsqu'on les masse, ils sont donc très faciles à localiser.

1/ Travaillez tous les endroits sensibles dans le creux avant le bras pendant plusieurs secondes. Plus vous le ferez souvent et plus vite la congestion et la douleur disparaîtront.

2/Massez tous les points en rouge:

- sous les clavicules,
- de chaque côté du sternum, dans les creux entre deux côtes,
- en demi-lune sous les seins,
- aux extrémités des côtes,
- les sommets d'un carré dont le nombril serait le centre,
- l'os du pubis,
- en descendant sur l'extérieur des cuisses (sur la couture de pantalon), puis en remontant sur l'intérieur.



Dégager le foie

Massage des mains : environ 1 minute

- 1/ Massez la zone charnue entre le pouce et l'index de votre main droite (ne pas le faire si vous êtes enceinte)
- 2/ Puis massez votre paume de main droite en partant du bas vers le haut
- 3/ Terminez en pliant vos doigts vers l'arrière et en étirant votre bras.



Ce mouvement va notamment dégager les énergies stagnantes du méridien du foie.

Faire de même avec la main gauche.

Massage des pieds : environ 1 minute

- 1/ Massez le point situé entre le gros et le deuxième orteil de votre pied droit. C'est le point 3 du méridien Foie, il va permettre de détoxifier le foie.



Faire de même avec votre pied gauche.



C H A P I T R E

05

Booster sa vitalité et son
métabolisme

Céline Gossin

Les 4 coups

Yeux, clavicules, thymus, rate
Durée totale 1 minute

La stimulation de ces 4 points vous rechargera en cas de fatigue, augmentera votre vitalité et renforcera le système immunitaire en cas de stress.

1- Sous les yeux :

Tapotez sous les yeux avec 2 doigts. C'est le point 1 du méridien Estomac (la satisfaction, l'estime de soi)

Cela libère les sinus et les ganglions lymphatiques du cou, tout en diminuant la tension et l'inquiétude excessive.

2- Sous les clavicules :

Tapotez sous les clavicules avec vos 4 doigts environ 30 secondes. Les enfants peuvent taper comme tarzan avec leurs poings.

Ce tapotement stimule les points R27 du méridien Rein. Cela permet d'accroître votre concentration, de vous sentir plus alerte et efficace. Apaise les peurs. Il est le tapotement en cas d'urgence, d'anxiété.



3 - Le thymus.

Organe du bonheur. Le point se trouve au centre du sternum.

Son tapotement stimule les énergies du corps, permet la libération d'endorphine et va donc agir sur l'anxiété. Cela renforce le système immunitaire et augmente votre force et vitalité.

4 - La rate

Le point se trouve sous le sein, à la verticale du mamelon, à la limite des côtes. Tapotez 15 secondes fermement des deux côtés.

Cela augmente votre niveau d'énergie, équilibre votre chimie sanguine et renforce votre système immunitaire. Cela permet de diminuer votre besoin d'aller chercher du réconfort vers le sucre.





C H A P I T R E

06

Baisser son niveau de stress et
harmoniser ses hormones

Céline Gossin

Switching

Pour une clarté d'esprit

1 - Equilibrer le Haut et le Bas du corps et de notre cerveau

Difficulté à monter et descendre les escaliers, vertige quand on regarde en bas ou le haut, confusion lettre "b" et "p"

Une personne trop dans la lune ou trop rationnelle.

- une main sur le nombril
- l'autre main: pouce sous la lèvre, index et majeur au dessus. Stimulez pendant 30 secondes
- ajoutez les genoux (si vous le pouvez) : pliez et dépliez
- ajoutez les yeux (si vous le pouvez) : mouvements haut et bas
- inversez les mains et répétez.



2 - Equilibrer la Droite et la Gauche du corps et du cerveau

Confusion entre la droite et la gauche et tendance à confondre les lettres "d" et "b". Permet de diminuer l'intensité des peurs et d'accéder à toutes les possibilités d'une problématique.

- une main sur le nombril
- pouce et paire index-majeur de l'autre main stimulant le creux situé sous les clavicules pendant 30 secondes
- jambes écartées (si vous le pouvez) et faire un mouvement droite gauche
- ajoutez (si vous le pouvez) les yeux font un mouvement droite gauche
- inversez les mains et répétez.

3 - Equilibrer l'Avant et l'Arrière du corps et du cerveau

Ecriture qui monte ou descend, difficulté à faire des marches arrière en voiture, difficulté à être tourné vers le futur, personne toujours dans le passé et qui n'arrive pas à aller de l'avant.

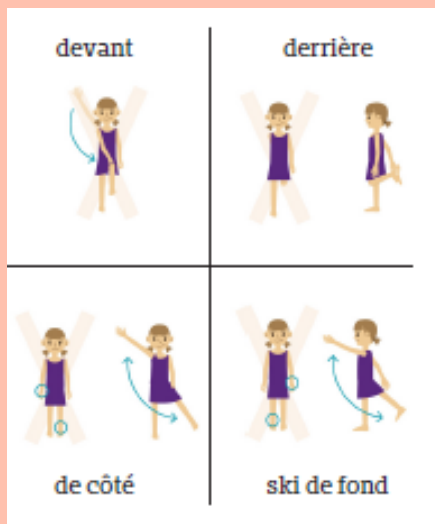
- une main sur le nombril
- le poing de l'autre main stimulant le coccyx pendant 30 secondes
- faire des mouvements avant / arrière avec le corps
- inversez les mains et répétez.



Le cross crawl

Le cross crawl est un mouvement dans lequel nous bougeons simultanément un bras et la jambe opposée.

L'objectif est de favoriser l'intégration des hémisphères cérébraux droit et gauche, améliorer la concentration, faciliter la lecture, faire circuler la lymphe, améliorer les problèmes de dyslexie, réduire les stress, être mieux coordonné, focalisé et plein d'énergie et accentuer la clarté mentale.



La fermeture éclair

La fermeture éclair est notre méridien conception qui part de l'os de pubis et qui remonte jusqu'en dessous de la lèvre inférieure de la bouche. Ce méridien a notamment en charge la distribution de l'énergie, il régit notre système nerveux central.

Remontez 3 à 6 fois ce méridien comme si vous souhaitez fermer une fermeture éclair.

Cela vous permet de vous protéger des énergies et pensées négatives, vous sentir plus confiant et positif.



Posture de Wayne Cook

Debout vous passez votre jambe droite devant votre jambe gauche et votre main gauche devant votre main droite, entrelacer vos doigts et replier vers votre poitrine et respirer naturellement.

Si votre équilibre est trop fragile vous pouvez le faire en position assise.

Cette position recentre l'énergie .

Elle va démêler le désordre intellectuel pour vous permettre de penser clairement et de vous concentrer et d'apprendre plus efficacement.

A utiliser quand vous vous sentez nerveuse, vous pleurez sans cesse, vous êtes en colère ou pensez avoir dépassé vos limites.



La posture de Wayne Cook

La traction couronne

Exercez une pression énergique au milieu de votre front avec le bout de vos doigts puis écartez les, comme si vous souhaitez écarter et ouvrir votre front. Reproduisez le même mouvement au début du crâne sur la ligne médiane puis sur le milieu du crâne et le derrière. Faites ce même mouvement jusqu'aux épaules.

Ce mouvement va permettre à l'énergie stockée dans le crâne de se libérer. En cas de fatigue, de stress, de mal de tête. Idéal à faire avant de dormir si vous souffrez d'insomnie.



L'agrape hormonale

1/ Rassemblez le pouce, l'index et majeur de votre main gauche et placez les derrière votre tête juste au dessus de la bosse.

2/ Mettez la paume de votre main droite à plat sur votre front et posez votre majeur au sommet de votre crâne.

Détendez vous pendant 3 ou 6 respirations.

Cet exercice va permettre d'augmenter l'apport sanguin entre vos glandes hormonales. Effectuer tous les jours cet exercice favorise l'harmonie des hormones, réduit le stress et aide à dégager du corps les substances chimiques engendrées par le stress.





C H A P I T R E

07

SOS Compulsions

Céline Gossin

Les compulsions alimentaires

Les 3 mouvements que je vais vous présenter vont vous aider à gérer votre compulsion sur le moment. Je tiens à préciser qu'une compulsion a toujours une origine autre que l'aliment : une mauvaise journée, un besoin de se motiver à , une dispute avec, un manque de plaisir, de l'ennui, la solitude etc.

Il est donc important pour moi de mentionner qu'après la compulsion il est intéressant d'aller voir la source pour ensuite travailler dessus. De mon côté j'accompagne mes clientes avec la kinésiologie mais à vous de trouver l'outil qui vous parle et qui vous fait du bien.

L'étoile

- 1/ Enfoncez votre majeur dans votre nombril et tirez vers le haut (sur plusieurs centimètres en appuyant)
- 2/ Redescendre au nombril
- 3/ Faire de même vers la gauche puis revenir au nombril
- 4/ Continuez en faisant le tour afin de former une étoile à 5 branches

Ce mouvement va libérer les énergies bloquées dans votre abdomen et vous aide à détourner votre attention de l'aliment en vous recentrant sur vous.

Le tapotement du Triple Réchauffeur

Le Triple Réchauffeur est le méridien qui envoie la demande de réaction de fuite, lutte ou figement à votre cerveau quand la peur est là. Et chez certaines personnes la façon de lutter est d'aller chercher un aliment pour se réconforter, se consoler.

A notre époque de stress chronique ce méridien est trop actif, il est donc important de lui envoyer le message que la guerre est terminée et qu'il n'a pas besoin de mobiliser notre corps.

1/ Tapotez ce point pendant 1 minute ou dès que vous ressentez de la peur. Simple, rapide et efficace pour interrompre la réaction de stress et donc un éventuel besoin d'aller manger sans faim.



Sucer son pouce

Comme un bébé !

Placez un pouce dans votre bouche et sucez-le en repliant l'index sur la zone située entre la lèvre et le nez et frottez doucement cette zone de haut en bas.

Ce mouvement va permettre de faire circuler l'oxygène dans votre tête et de créer un champ d'énergie réconfortant car vous stimulez deux méridiens : Vaisseau Conception et Vaisseau Gouverneur qui sont responsables de la distribution de l'énergie.



Note

Cette routine est à faire idéalement le matin. Mais si vous courez dans tous les sens le matin, aucun intérêt de la faire dans un état de stress. Le meilleur moment sera celui où vous êtes détendue et reliée à vous même . Vous pouvez reproduire un mouvement qui vous fait du bien plusieurs fois par jour.

La régularité de la pratique vous permettra d'obtenir un confort de vie : émotionnellement et physiquement. Ne pas oubliez que cette routine ne se substitue en rien à un avis médical.

Prenez plaisir à vous offrir ce temps, installez vous dans une pièce qui vous fait du bien, musique, bougies , encens, à vous de créer le cadre qui vous ressource.

Je vous souhaite une belle découverte !

Amicalement,

Céline Gossin

Praticienne en Kinésiologie

Praticienne et Enseignante LaHoChi

Me retrouver sur :



Source

Médecine énergétique au service de la femme de Donna Eden, Chrystel Herbeaux Del pino, Protocole Touch For Health, Protocole EFT, Brain Gym

