

À l'automne et à Halloween, quoi de mieux que de s'inspirer de nos meilleures ennemies, les araignées, pour se détresser ? Voici une technique proposée par notre expert Luc Bodin pour s'accorder un moment de détente lorsque l'on sent que notre bonne humeur... ne tient qu'à un fil !



Notre expert



Luc Bodin
Ancien médecin, diplômé en
oncologie clinique et spécialiste
en médecines naturelles et en soins
énergétiques, conférencier, auteur
de *60 techniques pour votre santé
physique, psychique et votre évolution
spirituelle* (Guy Trédaniel)



Cette technique, assez anachronique, est pourtant très efficace pour obtenir une détente du corps et de l'esprit, si elle est réalisée en prenant le temps qu'il convient.

LE PRINCIPE

La technique de l'araignée m'a été révélée par un kahuna (guérisseur) à Hawaï. Elle est indiquée en cas de stress, d'anxiété, de trac, de surmenage, de mal-être, de tensions intérieures, de choc émotionnel, voire de déprime ou de burn out.

LA TECHNIQUE

Vous pouvez pratiquer en position debout ou assise, comme vous voulez.

Lentement, en demeurant quelques secondes à chaque endroit, commencez à pianoter avec le bout des doigts de vos deux mains sur le sommet de votre tête. Puis, en prenant votre temps, continuez à pianoter des deux mains sur les régions suivantes, en partant du sommet de la tête :

- Les tempes
- Le front
- Les pommettes
- Les mâchoires jusqu'au menton
- La région située sous le menton
- Le cou

Ensuite, remontez lentement, en suivant le chemin inverse, jusqu'au sommet du crâne. Enfin, continuez derrière la tête, vers l'os occipital (à l'arrière de la tête) et le cou.

CONSEILS

Il convient de prendre son temps dans la réalisation de ce parcours. La sensation étant agréable, la détente physique et psychologique se manifeste peu à peu. Il ne faut pas hésiter à recommencer plusieurs fois cette technique pour atteindre le relâchement complet de son corps et de son esprit. Il est, bien sûr, possible de la renouveler ultérieurement autant de fois que nécessaire.



VARIANTES

Pour les personnes qui auraient des difficultés à « pianoter », il existe deux alternatives :

- soit effectuer des caresses, en faisant de petits ronds sur les différentes régions indiquées ;
- soit réaliser de petits tapotements.



ALLER PLUS LOIN...

Exercice extrait de l'ouvrage *60 techniques pour votre santé physique, psychique et votre évolution spirituelle*, Luc Bodin, Guy Trédaniel