

## FÉVRIER 2013

### PROTOCOLES DE POLARITÉ POUR L'INSOMNIE

#### Consignes

##### Quand?

De préférence, on pratique la Polarité choisie au lit avant de dormir. Les mouvements se font en continu dans l'ordre présenté. Si vous vous endormez pendant l'exécution de la Polarité, soyez rassuré, l'énergie poursuit son chemin.

##### Comment faire?

Préalablement, vous faites trois respirations lentes et complètes. Les mouvements se font en continu dans l'ordre présenté.

##### Durée du contact

Vous maintenez chaque mouvement cinq minutes environ. L'essentiel est de vous écouter et de vous faire confiance. C'est un principe physique et ça fonctionne.

#### AUTOPOLARITÉ 1 : Pour faciliter le sommeil

##### Latérale des yeux

«Placez délicatement la paume de vos deux mains sur les yeux, en latérale.»

##### Occiput/cœur

«Placez la main gauche sur l'occiput et la main droite sur le cœur.»

##### Cœur/bas-ventre

Placez la main gauche sur le cœur et la main droite sur le bas-ventre.»

*Source : Extrait du livre de Michelle Guay, «Polarité et Stress», éditions Le Dauphin Blanc, 2012, p.98-p.99*