

## AVRIL 2013

### POLARITÉ DE L'ÉTOILE POUR LA FATIGUE

«La Polarité de l'étoile est un protocole de base qui s'applique de façon spécifique pour la fatigue, mais qui est également indiqué pour l'insomnie et l'anxiété. Nous sommes toujours gagnants lorsque nous l'utilisons, même si nous n'avons pas de problèmes de santé.

«Cette polarité permet de calmer le mental, de s'apaiser, de se détendre, de se reposer, d'atténuer l'obsession de dormir, de se centrer et d'aider le système nerveux neurovégétatif à se régulariser, ce qui est essentiel pour vaincre la fatigue, l'insomnie et l'anxiété. La structure de l'étoile correspond aux grands réseaux de base de notre structure énergétique.»

#### AUTOPOLARITÉ 3 : Étoile à 5 branches

«Les trois mouvements se font dans l'ordre et en diagonale. Commencez la diagonale avec la main droite sur le côté gauche. Respirez normalement et laissez le mouvement de l'énergie opérer. Quand vous avez terminé d'un côté, refaites la même chose de l'autre côté.»

##### 1- «Pubis à gauche/épaule droite»

«Avec l'index et le majeur de la main droite réunis, polarisez délicatement l'extrémité du pubis à gauche. Avec la main gauche, polarisez l'épaule droite. La main gauche couvre le dessus de l'épaule droite.»

##### 2-«Pubis à gauche/centre de la gorge»

«Gardez l'index et le majeur de la main droite au même endroit et déplacez seulement votre main gauche au centre de la gorge. Polarisez délicatement le centre de la gorge avec l'index et le majeur de la main gauche.»

##### 3-«Pubis à gauche/creux occipital»

«Gardez l'index et le majeur de la main droite au même endroit, et déplacez seulement votre main gauche à la base du crâne, dans le creux occipital. Polarisez avec l'index et le majeur réunis. Refaites la même chose de l'autre côté, c'est-à-dire : Placez l'index et le majeur de la main gauche à l'extrémité du pubis à droite et, avec la main droite, polarisez successivement l'épaule gauche, la gorge et le creux occipital.»

#### AUTOPOLARITÉ 4 : ÉTOILE À 6 BRANCHES

«Pour la fatigue, vous pouvez introduire ce mouvement à la fin du protocole de l'étoile à cinq branches. C'est facultatif. Vous pouvez également faire seulement ce mouvement. Cette polarité rejoint le principe du feu, la vitalité. Cette structure comporte un seul mouvement qui touche directement le corps. Les deux autres points de l'étoile se situent à l'extérieur du corps, à la hauteur des épaules et des hanches.»

##### Pubis/centre des sourcils

«Placez l'index et le majeur de la main gauche entre les deux sourcils et polarisez le centre du pubis avec l'index et le majeur de la main droite.»

*Source : Extrait du livre de Michelle Guay, «Polarité et stress», éditions le Dauphin Blanc, 2012, p.112-114*