



**ROUTINE ENERGETIQUE  
DE  
DONNA EDEN**



**9 MINUTES DE MOUVEMENT  
POUR ÊTRE EN FORME  
ET RAYONNER**

# Sommaire

---

L'auteur : Chrystel Herbeaux Del Pino.....	p.3
Qui est Donna Eden.....	p.4
Les ressources.....	p.5
Qu'est-ce que la Médecine Energétique.....	p.6
Pourquoi une routine énergétique.....	p.6
Les mouvements de la routine	
Les 4 coups.....	p.7
Crocheter les épaules et croiser.....	p.8
Les mouvements croisés.....	p.9
Les postures de Wayne Cook.....	p.10
Traction de la couronne.....	p.12
Union du ciel et de la terre.....	p.13
Fermeture éclair.....	p.15
L'agrafe.....	p.16
Quand pratiquer la routine.....	p.16
Les Bonus.....	p.17
Les quatre pompes de la mémoire.....	p.17
La réduction de la flamme.....	p.18
L'apport du ciel.....	p.19
Comment se retrouver.....	p.20

## L'auteur : Chrystel Herbeaux Del Pino

Je suis très heureuse, à travers ce guide gratuit et de la vidéo Youtube qui l'accompagne, de vous permettre de **pratiquer plus facilement cette routine énergétique si efficace**. Elle a été **créée par Donna Eden** pour nous aider à **clarifier notre esprit et à équilibrer notre corps**.



J'enseigne le Qi Gong depuis 2007 et j'ai découvert le travail de Donna en 2013 en lisant **son livre "La médecine énergétique au service de la femme"**. J'ai constaté par moi-même **l'efficacité de ces techniques** et dès 2014 je les ai partagées avec mes élèves pour leur plus grand plaisir. C'est aujourd'hui à votre tour **de profiter des bienfaits des pratiques de Donna Eden**.



*J'ai pu rencontrer Donna à Lyon en mars 2017 lors du "1<sup>er</sup> Congrès Français de Psychologie Énergétique". Elle a animé une journée de pratique en compagnie de son mari David Feinstein.*

*Elle est comme dans ses vidéos, pétillante de vie et de générosité.*

Vous pouvez me rejoindre sur **ma chaîne Youtube**. Vous y retrouverez toutes mes vidéos de pratique y compris celle qui accompagne ce guide :

<https://www.youtube.com/ChrystelMulan>

Je vous offre ce guide via **mon site** <https://www.sante-autonome.fr/>

Ce guide est mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons "[Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Pas de modification](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)" 4.0 international. Ce qui signifie que vous êtes libre d'offrir ce guide à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier et de citer obligatoirement Chrystel Herbeaux Del Pino ou le site <https://www.sante-autonome.fr/> .



# Qui est DONNA EDEN ?

Depuis plus de trente ans, Donna Eden **enseigne comment travailler avec son propre système énergétique corporel**, pour que chacun puisse s'entraîner à conserver sa vitalité naturelle.

**Douée depuis l'enfance pour percevoir par clairvoyance les énergies corporelles subtiles**, elle s'est servie de ses capacités pour améliorer la santé de ses patients. Elle a également **utilisé son don pour transmettre** aux personnes, qui ne voient pas ces énergies, **comment elles peuvent les utiliser et en tirer un maximum de bénéfices pour leur santé et leur moral.**



*Les mouvements compilés dans sa routine sont les techniques qu'elle a constaté, être les plus efficaces pour un plus grand nombre d'entre nous.*



Elle a enseigné à plus de 80 000 personnes dans le monde entier, à considérer leur corps comme un système énergétique et à comprendre comment rétablir son équilibre.

*DECOUVREZ SES ACTIVITES (Conférences – Formation - DVD) sur son site :*

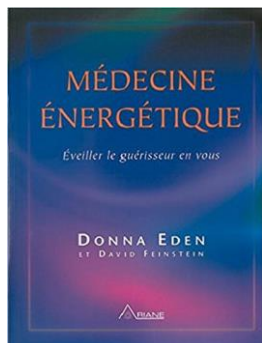
<http://www.innersource.net/innersource/>

*DECOUVREZ SA CHAINE YOUTUBE*

[https://www.youtube.com/channel/UCn\\_yr5I2SQjdW6llBOI1I9Q](https://www.youtube.com/channel/UCn_yr5I2SQjdW6llBOI1I9Q)

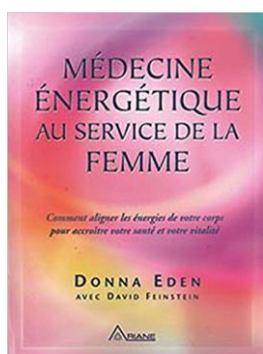
## LES LIVRES DE DONNA EDEN

Pour approfondir et découvrir les pratiques qui vous conviennent le mieux



**MEDECINE ENERGETIQUE –  
Eveiller le guérisseur en  
VOUS**

Edition ARIANE  
Un guide complet



**MEDECINE ENERGETIQUE  
AU SERVICE DE LA FEMME**

Edition ARIANE  
Comprendre la sagesse  
de notre corps de femme



LE PETIT LIVRE DE LA  
MEDECINE  
ENERGETIQUE

Edition ARIANE

Vous y retrouverez tous  
les mouvements de la  
routine et d'autres  
précieuses techniques

## LA VIDEO DE LA ROUTINE

Pour pratiquer plus facilement



# Qu'est-ce que la Médecine Énergétique ?

**Tout est énergie.** La matière peut être considérée comme de l'énergie coagulée, notre corps par exemple. Mais il circule également tout autour de nous, une énergie fluide qui échappe à notre vision habituelle.

**L'énergie anime chaque cellule et chaque organe** de notre corps, notre **système immunitaire**, nos **hormones** et tous les mécanismes qui contribuent à nous maintenir en vie ; **Elle est la force vitale.**

C'est une incroyable **intelligence qui peut nous garder en santé ou nous guérir** si nous sommes malade.

Nous pouvons également **mobiliser nous-même cette énergie** pour que notre corps et notre esprit soient toujours dans leur plein potentiel.

C'est ce que nous faisons **grâce aux mouvements, aux postures et aux points d'énergie utilisés en Médecine Énergétique.**

*« En Médecine Énergétique, l'énergie est à la fois le remède et la patiente. Puisqu'elle est le remède, nous pouvons l'employer en la dirigeant de façon qu'elle nous guérisse de nos maladies et nous redonne le moral. Puisqu'elle est la patiente, nous pouvons restaurer une énergie affaiblie, perturbée ou déséquilibrée, tout en guérissant notre corps. »*

*Le petit livre de la médecine énergétique – Donna Eden*

## Pourquoi une routine énergétique ?

Cette routine est une combinaison de différentes techniques que Donna Eden a choisie, **après avoir travaillé avec plus de 10 000 patients** durant des séances de 90 minutes, avoir observé les résultats et avoir découvert que **ces techniques étaient les meilleurs pour tous.**

Cette routine **équivalait à une réinitialisation.** Elle restaure le flux énergétique naturel du corps et renforce le système immunitaire, nous rendant moins vulnérables et plus résistants. Il est conseillé de **prendre 5 à 9 minutes pour la pratiquer quotidiennement.**

- Elle équilibre l'énergie en général.
- Elle restaure la vitalité.
- Elle centre le corps et stabilise le champ énergétique.
- Elle procure un bien-être instantané.
- Elle développe des habitudes positives dans le système énergétique.



# Les mouvements de la routine énergétique

## 1 - Les 4 coups

En frappant ces 4 endroits spécifiques du corps, nous activons une série de réactions qui nous restaure, nous recharge en cas de fatigue, augmente notre vitalité et garde notre système immunitaire fort lors de stress. Vous en viendrez à savoir de façon instinctive lorsque vous aurez besoin de ces techniques.

- Ces différentes frappes stimulent le système immunitaire.
- Elles équilibrent et enrichissent le sang.
- Elles facilitent le métabolisme des aliments.
- Elles nous aident à réduire les toxines et le stress.
- Elles clarifient le mental.



### 1 - Sous les yeux (point 2 Estomac – Sibai)

Placez les coussinets des doigts sur les pommettes des joues, près du nez et frappez fermement 15 secondes.

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

### 2 – Sous les clavicules (point 27 rein – Shufu)

Venez frapper fermement 15 secondes sous les clavicules, de chaque côté, assez proche de la ligne médiane du corps (chaque côté du noeux de cravate).

**Cela nous recharge si nous sommes somnolent, nous permet de mieux nous concentrer et apaise la peur.**



### 3 - Thymus

Frapperez fermement au centre du sternum pendant 15 secondes. Avec cette technique nous stimulons notre thymus, la glande endocrine protectrice de notre Moi.

**Nous stimulons toutes nos énergies, renforçons notre système immunitaire et augmentons notre force et notre vitalité.**

#### 4 – Les points de la rate (point 13 foie – ZhangMen)

Frappez fermement 15 secondes sur la ligne verticale des mamelons, sous la poitrine, à la limite des côtes.

**Cette stimulation augmente notre niveau d'énergie, équilibre notre chimie sanguine et renforce notre système immunitaire.**



## 2 - Crocheter les épaules et croiser

Cet exercice est **simple et rapide** mais très efficace pour **retrouver notre équilibre** car il permet à nos énergies de se lisser et de se croiser de nouveau.

- *Cet exercice augmente notre niveau d'énergie.*
- *Il clarifie l'esprit.*
- *Nous protège des agents toxiques environnementaux et émotionnels.*



Crochetez le trapèze de votre épaule gauche avec votre main droite et faites glisser votre main droite vers votre hanche droite.

Faites la même chose de l'autre côté.

Recommencer plusieurs fois de chaque côté en expirant pendant la descente de la main.



### 3 - Les mouvements croisés

Cet exercice de reconfiguration **soutient le schéma de croisement des énergies corporelles** nécessaires à la coordination, à la guérison et à la vitalité.

Si **l'énergie de l'hémisphère gauche ou droit** ne passe pas correctement du côté opposé de notre corps, nous ne pouvons atteindre la pleine capacité de notre cerveau ou la pleine intelligence de notre corps. **Le crawl croisé nous aide à rétablir cette bonne communication.**

*- Cet exercice améliore la clarté mentale et la coordination.*

*- Il accélère le processus de guérison.*

*- Il facilite le croisement des énergies entre les deux hémisphères du cerveau.*

*- Il procure davantage d'énergie et peut faire sortir de la dépression ou de la confusion mentale.*

Pour **augmenter les bénéfices des mouvements croisés**, surtout en ce qui concerne l'accélération du processus de guérison, je vous invite à **choisir une musique entraînante de 2 à 3 minutes, que vous aimez et à DANSER ces mouvements!!**

Vous allez diffuser une bienveillante et salvatrice onde de joie dans toutes les cellules de votre corps.



1 – Touchez alternativement votre genou gauche avec la main droite et vice et versa.



2 – Touchez alternativement votre genou gauche avec votre coude droit et vice et versa.



3 – A l'arrière du corps touchez votre pied droit avec votre main gauche et vice et versa.



4 – Écartez le bras droit sur le côté droit en levant la jambe gauche sur le côté gauche et vice versa.

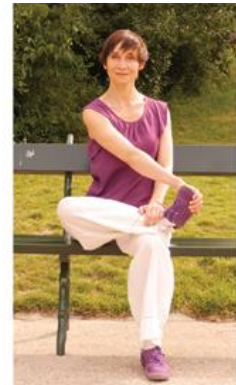


5 – Marchez au pas en levant le bras droit et la jambe gauche (vice et versa)

## 4 - Les postures de Wayne Cook

Ces postures **ramènent au calme, recentrent et permettent de se réorganiser** après une dispersion de l'attention ou une grosse contrariété.

- *Cet exercice concentre l'esprit*  
 - *Il accroît la capacité d'apprentissage*  
 - *Il permet de donner le meilleur de soi-même lors d'une performance ou d'un affrontement.*



**Assis** : Placez votre pied gauche sur votre genoux droit, posez votre main droite sur votre cheville gauche et venait attraper votre pied gauche avec votre main gauche, la paume de votre main contre la plante de votre pied. Tirer votre pied vers vous pendant l'inspiration

Respirez profondément pendant 1 minute.

Faire la même chose de l'autre côté.



Dans sa routine, Donna fait la version assise de la posture de Wayne Cook, que nous venons de voir. Mais vous pouvez aussi intégrer cette posture en restant debout.



**Debout : Passez la jambe droite devant la gauche**, tournez vos paumes vers l'extérieur et croisez les poignets devant vous, **le poignet gauche sur le droit**.

Joindre les doigts en les croisant et retournez vos mains jointes devant la poitrine. Respirez profondément pendant 1 minute.

Faire pareil en passant la jambe gauche devant la droite et le poignet gauche devant le droit.

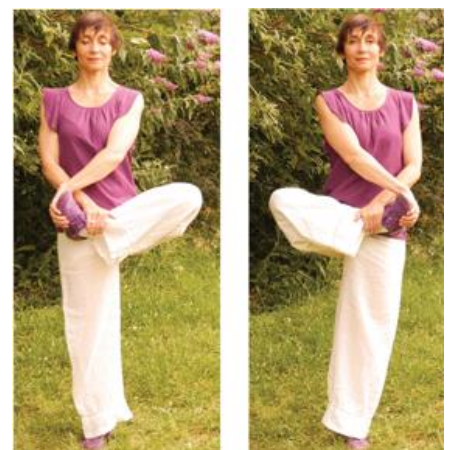
**Vous pouvez aussi ne pas croiser les jambes** si cela vous est inconfortable. Les résultats seront quand même au rendez-vous.

Voici **d'autres variantes de cette posture**, je vous invite à en faire une habitude.



Vous pouvez également réaliser la version debout en restant assis, **en toute discrétion** pendant une réunion par exemple, un repas de famille, en formation ou dans les transports en commun.

Si vous êtes sportif, vous pouvez également faire la version assise en restant debout, sans oublier que ce n'est pas la performance qui compte mais justement le calme pendant la posture.





Voici une autre variante de la posture de Wayne Cook : **en joignant le bout des doigts des deux mains entre eux**, et en plaçant vos pouces **entre vos sourcils**. Respirez profondément pendant 1 minute.



## 5 - La traction de la couronne

Le stress fait s'accumuler et stagner l'énergie au sommet du crâne. La traction de la couronne la libère.

**Elle clarifie l'esprit et calme le système nerveux.** Elle peut aussi soulager la **migraine** ou la douleur stomacale causée par le stress.

*- Cet exercice stimule l'apport sanguin au cerveau.*

*- Il renforce la mémoire.*

*- Il ouvre le chakra du cœur, associé à la spiritualité et à l'inspiration.*

*- Il aide à surmonter l'insomnie.*



**Exercez une pression** sur le front et **séparez lentement les doigts en étirant la peau**.

Respirez profondément une fois.

Placez ensuite le bout des doigts plus haut, toujours sur la ligne médiane et étirez la peau de la même façon.

Respirez et continuez ainsi de suite, **jusqu'à la base du cou**.



## 6 - L'union du ciel et de la terre

Cet exercice **revitalise et libère l'énergie emprisonnée dans les articulations** en procurant une sensation de renouvellement. En nous aidant à nous relier au ciel et à la terre, il procure une grande **sensation de bien-être, de centrage et d'enracinement**. Il est également très utile pour **ouvrir les méridiens et réorganiser la circulation énergétique**.

- *Cet exercice libère l'énergie, y compris celle qui provient des gens et des environnements toxiques*
- *Il apporte aux cellules un oxygène frais, ce qui active les endorphines et soutient la joie.*
  - *Il active le système immunitaire.*
  - *Il aide à combattre l'insomnie.*
- *Il crée du lien entre nos différents systèmes énergétiques.*



Posez d'abord **les mains sur vos cuisses**, doigts écartés, pour accroître la sensation d'enracinement.

Joignez **les mains devant votre cœur**.

Inspirez en étendant **un bras en l'air et l'autre vers le sol**, expirez, et calmement **revenez à la position de prière**, les mains devant la poitrine.

Répétez le mouvement **en inversant les bras**.

Vous pouvez le faire autant de fois qu'il vous sera agréable (un minimum de 3 fois de chaque côté)



A la fin du dernier mouvement, **replacez les mains sur vos cuisses** puis descendez en **vous penchant vers l'avant**.

Respirez tranquillement en **expirant profondément deux fois**.

Remonter **en formant des mouvements de huit autour de votre corps**.

Référez-vous à la vidéo pour cette partie du mouvement.

Ce mouvement ascendant allant de droite à gauche **crée plus de communication entre nos systèmes énergétiques**.



Pour finir, allongez vos bras au-dessus de votre tête, **joignez le dos de vos mains entre eux**.

Laisser tomber lentement vos bras de chaque côté du corps.

**Imaginer une fontaine de lumière qui s'écoule tout autour de vous.**

... Woua !!! Personnellement c'est mon moment préféré !!!

*Donna nous a raconté qu'elle croyait avoir inventé ce mouvement de contact au ciel et à la terre. Elle en était très fière car elle "voyait" bien les effets bénéfiques de cette pratique sur ces patients.*

*Mais petit à petit elle s'est aperçue que ce mouvement existé dans la tradition amérindienne, égyptienne, dans le Yoga et dans le Qi Gong.*

*Alors elle fût simplement très heureuse d'être dans le vrai.*

*Lorsque nous pratiquons ce mouvement, nous nous inscrivons dans cette ligné d'humain, de tous les âges et de toutes les contrés, qui s'équilibrent ainsi depuis la nuit des temps.*



## 7 - La fermeture éclair

Quand nous nous sentons triste ou vulnérable, **le méridien conception**, qui est l'une des deux voies énergétiques qui régissent le système nerveux central, agit comme un récepteur radio, introduisant dans notre corps l'énergie et les pensées négatives des autres individus.

C'est comme si nous étions ouverts et exposés à tout. En faisant monter la main le long du méridien conception, nous y attirons l'énergie et nous le fermons, ce qui **facilite la confiance en soi et le positivisme**.

*- Cet exercice nous protège contre l'absorption de l'énergie négative et des toxines environnementales.*

*- Il augmente l'énergie et remonte le moral.*

*- Il peut s'utiliser avec des affirmations et des images positives.*



**Tapotez vigoureusement les points 27 reins** pour s'assurer que vos méridiens vont dans le bon sens (surtout quand vous le pratiquez indépendamment de la routine).

**Placez une main au niveau du pubis puis remontez la tranquillement sur cette ligne médiane jusqu'à la lèvre inférieure.**

Fermez la fermeture éclair au niveau du menton, vous êtes protégé, et jetez

N'hésitez pas à faire ce mouvement plusieurs fois si vous allez **prendre la parole en public**, vous retrouver **en compagnie de personnes négatives** (vous protéger n'empêche pas la compassion) ou dans n'importe quelle situation où vous avez **besoin de vous sentir plus confiant**.

## 8 - L'agrafe

Cet exercice est un puissant moyen pour créer un bien-être physique et émotionnel. Il soutient le système nerveux et prévient les crises. Exercice à faire régulièrement lorsque l'on se sent "vidé".

- *Cet exercice crée une connexion entre le méridien conception (qui envoie de l'énergie sur l'avant du corps) et le méridien gouverneur (qui envoie de l'énergie dans la colonne vertébrale).*
- *Il augmente la coordination.*
- *Il réduit l'anxiété.*
- *Il renforce l'aura.*

Placez **le majeur d'une main sur le nombril et le majeur de l'autre main entre les sourcils.**

**Exercez une légère pression et remonter légèrement la peau** en maintenant la pression.

**Collez votre langue sur le palet**, contre les incisives du haut.

Respirez profondément en inspirant par le nez et en expirant par la bouche, **pendant 2 minutes.**



## Quand pratiquer la routine ?

Prendre une **dizaine de minute le matin** pour la pratiquer est l'idéal.

J'ai remarqué que faire cette routine **avant une séance de méditation**, amené plus de profondeur et de centrage pendant la méditation.

Le meilleur moment sera **celui que vous réussirez à lui trouver dans votre journée.**

Nos journées sont chargées, l'important est **d'avoir du plaisir à prendre soin de soi** et d'avoir conscience que **la pratique nous aide à être plus efficace** ; ce n'est **jamais du temps de perdu** sur nos activités.

N'hésitez pas à faire simplement un ou deux exercices indépendamment dans la journée. Exemple : Posture de Wayne Cook pendant que vous vous **concentrez sur une tâche**, frappe sous les clavicules et les points de la rate quand vous avez un **coup de pompe**, fermeture éclair avant un **entretien difficile**, etc...

# Les bonus

Le travail de Donna Eden est loin de se limiter à cette routine. Il est constitué d'une **multitude de technique répondant à de nombreuses problématiques**. Je conseil par exemple aux femmes en **recherche de mieux-être en période de ménopause** de découvrir ses pratiques spécifiques sur le sujet. Chacun pourra découvrir **dans ses livres** plusieurs techniques qui répondront certainement à ses besoins.

**Voici 3 exercices**, qui ne font pas partie de la routine mais que j'ai personnellement intégré à **ma pratique quotidienne**.

## 1 - Les 4 pompes de la mémoire

Cet exercice **restaure la mémoire à long terme et à court terme** au fur et à mesure de sa pratique, chez la plupart des gens. Il procure un grand bien-être.

**En cas de stress le sang quitte les régions cérébrales** pour se diriger vers les membres, cette réaction nous empêche de penser clairement.

**Cet exercice stimule la circulation du sang, donc de l'oxygène** et des liquides céphalo-rachidien dans le cerveau.

- *Cet exercice augmente le flux du liquide cébrospinal, riche en oxygène.*
  - *Il favorise la clarté de l'esprit.*
  - *Il améliore la mémoire.*



Pendant chacune de ces quatre poses **respirez trois fois profondément**.

1 – Placez la paume de **la main gauche sur le côté de la tête** en posant les doigts sur le dessus de la tête. Posez **la main droite sur la poitrine**.

2 – Placez la paume de **la main gauche sur le front** en posant les doigts sur le dessus de la tête. Gardez la main droite sur la poitrine.

3 – Placez **la main droite sur le côté droit de la tête**. La **main gauche sur la poitrine**.

4 – Placez **la main droite sur l'arrière de la tête**. La main gauche sur la poitrine.



## 2 - La réduction de la flamme

Cet exercice nous calme en **réduisant notre hyperactivité**. Vous pouvez pratiquer cet exercice avec un enfant.

Il **connecte tous nos chakras entre eux** pour nous équilibrer rapidement, sortir de l'anxiété et nous permettre de **gérer au mieux nos émotions**.

- *Cet exercice nous calme quand nous perdons le contrôle.*
  - *Il réduit la panique.*
  - *Il nous aide à nous centrer.*
  - *Il abaisse la pression sanguine.*



Tenez-vous **debout avec les mains sur les cuisses**, les doigts écartés.

Respirez profondément en **inspirant par le nez et en expirant par la bouche**, respirez ainsi durant tout l'exercice.

**Levez les mains au-dessus de votre tête** et contactez vos doigts entre eux.

A chaque expiration **posez vos pouces sur chacun de ces points**.

- Sommet du crâne
- Entre les sourcils
- Point du thymus
- Nombril
- Vos mains formant un triangle sur le bas ventre

Pour finir **inspirez en levant les épaules et expirez en les laissant retomber**.



### 3 - L'apport du ciel

Cet exercice **nous relie aux forces de l'univers**, à notre spiritualité et nous aide à **contacter des ressources précieuses**.

Quand vous faites cet exercice et que vous sentez l'énergie dans le chakra de votre cœur, vous savez que **vous n'êtes pas seul dans l'Univers**.

- *Cet exercice amorce la guérison*
- *Il procure du réconfort et stimule l'intuition dans l'esseulement ou le désespoir.*
- *Il aide à diriger l'énergie curative dans des endroits spécifiques du corps.*



Debout et bien centré avec les mains sur les cuisses. **Inspirez par le nez et expirez par la bouche, respirez ainsi durant tout l'exercice.**

Amenez vos mains en **position de prière devant votre cœur**.

Après vous êtes connectez à votre cœur, **levez vos bras et ouvrez vos mains vers le ciel comme pour le toucher**. Regardez vers le haut, prenez conscience que vous n'êtes pas seul. **Une énergie illimitée et une force guérisseuse sont à votre disposition en tout temps.**

Recueillez cette énergie curative et **placez la dans le chakra de votre cœur**, au milieu de votre poitrine.

**Si vous avez besoin d'une guérison** dans un endroit précis de votre corps, guidez l'énergie curative que vous avez recueillie dans votre cœur vers cet endroit, **en laissant vos mains glisser vers ce lieu.**

Restez **à l'écoute des intuitions** qui vous viennent.

## Comment se retrouver ?

---



C'est avec plaisir que je vous retrouverai lors des **cours, des ateliers ou des stages de Qi Gong** que je propose à Paris ou ailleurs.

Vous pourrez également pratiquer avec moi depuis chez vous en suivant un **programme de Qi Gong en ligne de 3h40**, où je vous enseigne, pas à pas, 9 mouvements qui forment un enchaînement de 15 minutes.

[EN SAVOIR PLUS SUR CE PROGRAMME](#)

Nous pouvons également nous rencontrer lors de **séances individuelles d'EFT (Emotional Freedom Technique) à Paris.**

**La Psychologie énergétique est un nouveau courant très efficient**, dans le monde de la psychologie moderne. **Les techniques enseignés par Donna Eden s'inscrivent dans cette lignée de pratiques**, qui prennent en compte l'humain dans son aspect physique, psychique et énergétique.

Son mari **David Feinstein** est un grand spécialiste et chercheur en Psychologie énergétique.



RETROUVEZ LE DETAIL DE TOUTES LES ACTIVITEES QUE JE PROPOSE AINSI QUE TOUS LES PROGRAMMES PEDAGOGIQUES, LES ARTICLES ET LES AUTRES CADEAUX QUE JE VOUS AI PREPARE SUR MON BLOG :

<https://www.sante-autonome.fr/>

A très bientôt chers amis, prenez soin de vous,

Coeurdialement, Chrystel