



## Contexte

*Ce nouveau week-end de formation est très particulier pour ce début d'année.*

*En effet, nous avons appris cette semaine que mon épouse Christèle avait un cancer du sein. Nous recevons l'information comme un coup de massue et sommes en état de choc. Le chirurgien que nous rencontrons jeudi ne nous rassure pas du tout et paraît inquiète et pas trop sûre d'elle concernant le traitement de ce cancer dit rare. Sur les conseils de notre médecin, nous prenons rendez-vous à Lille pour un deuxième avis.*

*Mes idées sont confuses, je ne sais pas si je pourrai suivre la formation mais en même temps ce serait sûrement profitable d'y participer et d'échanger sur le sujet, pour mieux soutenir Christèle ensuite. Vendredi j'envoie un message à Sandrine pour la prévenir. En parallèle, mon épouse m'incite à aller à Samer. Très vite, Sandrine propose que nous venions tous les deux... Je l'indique à Christèle et suis surpris de sa réponse instantanée (habituellement, elle pèse ses décisions surtout pour aller dans un endroit où elle ne connaît personne): c'est avec grand plaisir qu'elle accepte la proposition.*

*Nous arrivons donc tous les deux dans la salle. Je présente Christèle, qui n'est pas trop à l'aise au début, aux collègues et profs B2R. Sandrine vient alors discuter et ses mots sont forts, apaisants, rassurants et emplis de messages d'espoir, elle donne [déjà] à Christèle des pistes, oriente la façon de voir les choses, qu'il faudra être amie avec la chimio, que la maladie s'est manifestée pour l'amener à faire les choix qui s'imposent vers un mieux être. Que chaque jour, il faudra prendre du plaisir même si c'est en regardant les gendarmes de St Tropez, on s'en fout... Je sens Christèle captivée et émue et cette approche la chambouille et lui fait déjà du bien.*

*Notre demi-groupe Cycle 2 va ensuite commencer la polarité avec Sandrine et Céline. Céline va l'appliquer à Christèle, quant à moi ce sera avec Vanessa. Le second demi-groupe travaillera sur les études de cas et les traumatismes, avec Laure.*

(Sandrine et Céline)

*Note : Le support de cours étant très complet, j'ai juste ajouté des notes et photos sur celui-ci.*

## LA POLARITÉ

**Indications :** maladies chroniques, sclérose en plaque, spondylarthrite ankylosante, polyarthrite rhumatoïde, dépression, cancer des os, chimiothérapie.

**Contre-indication :** aucune.

Si cancer de la lymphé, pas de technique au pied sauf si toucher épïcrite (pour éviter d'avoir une action circulatoire).

### **Consignes B2R :**

Bien que la polarité soit puissante en terme de résultats, **il ne faut en aucun cas se sentir tout puissant à l'appliquer.**

La polarité devra être appliquée à distance du repas principal afin de garantir un résultat de la circulation de l'énergie (la digestion est gourmande en énergie, laissons donc la nature faire son travail tranquillement).

Votre état d'esprit et votre posture doivent être impeccables, ce protocole ne se soumet pas à la médiocrité d'un état d'esprit dispersé et occupé par un mauvais esprit.

En cas de fatigue du praticien, il est nécessaire de reporter la séance.

Il sera noté d'adapter la séance pour les femmes enceintes et les personnes portant des broches ou ayant une fragilité des articulations (arthrite, cancer de os, prothèse de hanche, ostéoporose, polyarthrite, maladie de Still).

**-> Si vous rencontrez des personnes très souffrantes et dépressives, les résultats seront épatants, bien plus que sur une personne en bonne santé.**

### **Comment ça marche ?**

A considérer que votre main droite (+) avec le côté gauche du consultant (-) créent un champ magnétique, les deux polarités condensent l'énergie de la zone polarisée et une fois les mains retirées, cette condensation d'énergie se libère et reprend son flux normal.

Par conséquent, lorsque vous pratiquerez, votre main droite se placera sur le côté gauche de la personne recevant le protocole et votre main gauche sur le côté droit.

Pour agir, selon l'axe vertical du corps, la main gauche (-) se situera toujours sur la partie haute, zone relativement positive et la main droite (+) agira sur les zones basses de charges négatives.

**Réactions possibles :** crachats (émotionnels ou physiques), changement du transit, grosse transpiration (notamment si le Rein et le Poumon sont fatigués = 3<sup>ème</sup> inter-relation), yeux qui pleurent, boutons blancs (autour de la bouche = colère, projection des lymphatiques, vsx concepteur, gouverneur) psoriasis, eczéma => crise épileptoïde.

⇒ *Plier une serviette et la poser sur les yeux du consultant.*

### 1. Prise de contact

→ Placer les mains au niveau des pieds = paumes de mains sur les poumons. Aspirer la personne dans tous ses corps énergétiques.

→ Placer les mains au-dessus de la tête sans la toucher = Chakra couronne, action sédative.

→ Mettre les mains en triangle au-dessus de la poitrine.

Demander au consultant de prendre une inspiration ventrale et de souffler lentement. Au moment de l'expiration, appuyer vers les pieds du consultant pour vider les poumons et qu'il prenne conscience de sa capacité respiratoire. Se caler sur sa respiration.



<b>Bénéfices</b>	Effets calmant et réconfortant immédiat. Régule l'épilepsie, dépression, vertiges, insomnies, douleurs céphalées +++, troubles neuro (Parkinson), grippe, asthme, dorsalgie, lombalgie, entérite chronique, constipation, rhinite, parodontite, parésie faciale, diabète insulino-dépendant, affection oculaire.
<b>Action thérapeutique</b>	Ouvre le circuit de l'énergie de la tête aux pieds.
<b>Notes</b>	Agit sur les deux méridiens curieux et sur le méridien point curieux de la tête.

### 2. Prise de contact

Faire glisser vos mains sur les épaules.

Pousser les épaules vers les pieds du consultant à l'expiration.



<b>Bénéfices</b>	Calme la douleur région cervicale, épaules, bras, thyroïde, acouphènes, surdité, urticaire, troubles psy, céphalées, vertiges, asthme, trouble de la transpiration, anti-inflammatoire, ORL, zona, épilepsie, parodontite, lumbago.
<b>Action thérapeutique</b>	Permet d'équilibrer, canaliser et libérer l'énergie qui se trouve dans la région des épaules, des cervicales.
<b>Notes</b>	Agit sur les méridiens Gros Intestin, Triple Réchauffeur, Vésicule Biliaire et Intestin Grêle.

### 3. Le berceau

Placer vos mains sous la tête, en coinçant l'oreille entre pouce et index.

Pompage en se calant sur la respiration.

Relation avec le 4<sup>ème</sup> ventricule.

= partie relationnelle qui doit se libérer pour passer à l'action.



<b>Bénéfices</b>	Calme la douleur région cervicale, épaules, bras, thyroïde, acouphènes, surdité, urticaire, troubles psy, céphalées, vertiges, asthme, trouble de la transpiration, anti-inflammatoire, ORL, zona, épilepsie, parodontite, lumbago.
<b>Action thérapeutique</b>	Permet d'équilibrer, canaliser et libérer l'énergie qui se trouve dans la région de la tête et des cervicales.
<b>Notes</b>	Agit sur les méridiens Vessie, Triple Réchauffeur, Vésicule Biliaire et Intestin Grêle.

### 4.  tirement des cervicales

Placer une main transversalement sous l'occiput et l'autre main sur le front.

- 1) Pompage (rapprochement des deux mains).
- 2) Traction légère à l'expire de votre consultant.



<b>Bénéfices</b>	Calme la douleur région cervicale, épaules, bras, genoux, pieds, trouble de la sexualité chez l'homme et troubles gynéco et de la fertilité chez la femme, mastite, entérite aiguë, hémorroïdes, constipation, acouphènes, surdité, urticaire, troubles psy, céphalées, vertiges, asthme, trouble de la transpiration, anti-inflammatoire, ORL, épilepsie, parodontite, lumbago, effet sédatif, zona, affection biliaire, dépression, rétention urinaire.
<b>Action thérapeutique</b>	Permet d'équilibrer, canaliser avant de libérer l'énergie qui se trouble dans la région des épaules, des cervicales et de faire descendre vers le bas.
<b>Notes</b>	Agit sur les méridiens point curieux de la tête et du cou, Vessie, Vésicule Biliaire.

### 5.  tirement et relaxation de l'ATM

Placer une main (la main qui était sur le front) sous le menton et l'autre reste sous la nuque.

Tirer légèrement à l'inspire de votre consultant et relâcher à l'expire.



<b>Bénéfices</b>	Calme la douleur région cervicale, épaules, bras, genoux, pieds, trouble de la sexualité chez l'homme et troubles gynéco et de la fertilité chez la femme, mastite, entérite aiguë, hémorroïdes, constipation, acouphènes, surdité, urticaire, troubles psy, céphalées, vertiges, asthme, trouble de la transpiration, anti-inflammatoire, ORL, épilepsie, parodontite, lumbago, effet sédatif, zona, affection biliaire, dépression, rétention urinaire.
<b>Action thérapeutique</b>	Permet de libérer l'énergie qui se trouve dans la région de la tête et des cervicales et de la faire descendre vers le bras.
<b>Notes</b>	Agit sur les méridiens point curieux de la tête et du cou, Vessie, Vésicule Biliaire.

#### 6. Polarisation de l'ATM inférieure

Attraper le menton avec le pouce, index et majeur (je te tiens par la barbichette), avec cette main, traction vers les pieds du consultant.

L'autre main reste sous l'occiput, traction en même temps mais vers nous.



<b>Bénéfices</b>	Régularise et donne un effet sédatif sur les troubles psy et de la conscience, troubles urinaires, troubles gynécologiques, trouble de la fonction sexuelle chez l'homme, fortifie le corps et renforce l'immunité, troubles digestifs, ascite, prurit, nausées, apaise le cœur, asthme, réflexe de déglutition, troubles de la sphère buccale.
<b>Action thérapeutique</b>	Permet d'équilibrer, canaliser et libérer l'énergie qui se trouve dans la région centrale et ventral du devant du corps.
<b>Notes</b>	Agit sur le méridien point curieux gouverneur.

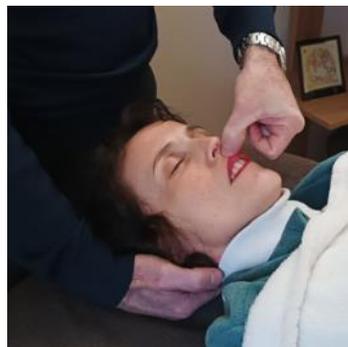
Ajout en  
séance =>

#### 6 bis Polarisation sur point curieux concepteur

Appuyer avec le pouce entre la lèvre supérieure et l'arête du nez.

L'autre main reste sous l'occiput.

Exercer une pression entre les deux mains.



#### 7. Bercement du ventre

Placer une main sur le front et l'autre sur le nombril.  
Faire de légers bercements jusqu'à ressentir l'énergie.  
Retirer doucement la main, idée d'aspiration.  
Éloigner les mains doucement, attendre et quitter délicatement.



<b>Bénéfices</b>	Régularise et donne un effet sédatif sur les troubles psy et de la conscience, épilepsie, vertiges, insomnies, troubles urinaires, troubles gynécologiques, mastites, trouble fonction sexuelle chez l'homme, fortifie le corps et renforce l'immunité, troubles digestifs, ascite, prurit, nausées, apaise le cœur, l'asthme, réflexe de déglutition, trouble de la sphère buccale, diabète insulino-dépendant, rétention urinaire, troubles mobilités mbs inf, aphonie psychique, constipation, transpiration, troubles respiratoires.
<b>Action thérapeutique</b>	Permet d'équilibrer, canaliser avant de libérer l'énergie qui se trouve dans la région centrale du visage et ventrale du devant du corps.
<b>Notes</b>	Agit sur les méridiens point curieux gouverneur, méridiens du Rein et méridien curieux de la tête et du cou.

### 8. Brossage de la jambe

Faire glisser vos mains énergiquement du haut de la cuisse gauche vers le bas des pieds. Puis l'autre jambe.



<b>Bénéfices</b>	Favorise la détente et prépare à recevoir le massage réflexe des pieds.
<b>Action thérapeutique</b>	Permet de canaliser et libérer le consultant de l'énergie statique qui se trouve dans la région des mbs inf.
<b>Notes</b>	RAS

### 9. Observer l'ouverture du pied

Le pied le plus ouvert définira si nous commençons par le pied gauche ou droit.  
Commencer par le pied le plus ouvert.  
Si l'ouverture est identique commencer par le pied gauche.



### 10. Balayage

Huiler la jambe où l'ouverture du pied est plus accentuée.  
Puis faire 3 balayages bien enveloppant et relaxant.

a) *Descendre en chevron à partir de M2*



b) Continuer avec les pouces serrés jusqu'au genou, le prendre dans le creux des deux mains.



c) « ouvrir ses ailes de papillon »



d) « Descendre ses antennes » jusque sous le genou.



e) « Faire un sourire au genou » et remonter sur les côtés.



f) Masser le pli du genou (stimulation V40), les mains simultanément puis alternées. (la jambe se soulève).



g) Redescendre en « battant des ailes » jusqu'à la cheville.



h) 3 tours de malléoles



i) Cœurs sur le pied et sortir par M2.



<b>Bénéfices</b>	Favorise la détente et prépare à recevoir le massage réflexe des pieds.
<b>Action thérapeutique</b>	RAS
<b>Notes</b>	RAS

### 11. Étirement du tendon

Axer la jambe.  
Pousser – tirer.  
Répéter 3 fois en ajoutant de la force progressivement.



<b>Bénéfices</b>	Libère les tensions du bas du dos, détente du tendon d'Achille, calme les crampes et favorise la récupération après le sport. Tous les troubles qui occupent les méridiens du bas.
<b>Action thérapeutique</b>	Libère et prépare le passage de l'énergie dans la cheville. Action sur les méridiens du Foie, Vésicule Biliaire, Vessie, Rein et Estomac.
<b>Notes</b>	<b>Ne pas faire en cas de sciatique sévère, port de broches, entorses chroniques, femme enceinte.</b> Agit sur le méridien de l'Estomac dont point 41E = point de communication spirituelle.

### 12. Stimulation creux interne

Massage la zone en circulaire.  
Détecer les points douloureux ou congestionnés.  
Appuyer sur la zone congestionnée et faire des rotations G et D et en huit.



<b>Bénéfices</b>	Régule les céphalées, vertiges, étourdissements, troubles gynécologiques, troubles de la fonction sexuelle chez l'homme, rétention urinaire et incontinence, douleurs et troubles mobilité des mbs inf, troubles digestifs (auto-immune), troubles respiratoires, asthme, urticaire.
<b>Action thérapeutique</b>	Canalise, concentre et disperse l'énergie des méridiens de la Rate et du Rein.
<b>Notes</b>	<b>Ne pas faire aux femmes enceintes.</b> Méridiens Rate et Rein.

### 13. Stimulation creux externe

Masser la zone en circulaire.  
Détecer les points douloureux ou congestionnés.

Appuyer sur la zone congestionnée et faire des rotations G et D et en huit.

Pour finir, faire des petits cercles au niveau des creux interne et externe, tirer, et sortie reflexe.



<b>Bénéfices</b>	Troubles et douleurs digestives, hépatiques, hémorroïdes, constipation chronique, anorexie, diabète insulino-dépendant, affections buccales, troubles oculaires, migraines frontales, céphalées, épilepsie, troubles psy, hypertension, Parkinson, rétention, incontinence et infection urinaire, troubles de mobilité et douleurs de membres inférieurs en passant par la colonne vertébrale, coronaropathie, insuffisance vertébro-basilaire, troubles et affections des voies respiratoires, asthme, troubles gynécologiques, mastite, troubles de la fonction sexuelle chez l'homme.
<b>Action thérapeutique</b>	Canalise, concentre et disperse l'énergie des méridiens de la Vessie et du point curieux de la tête et du cou.
<b>Notes</b>	<b>Ne pas faire aux femmes enceintes.</b> Agit sur les méridiens point curieux de la tête et du cou et Vessie.

#### 14. Étirement des orteils

Tourner l'orteil M5 3 fois vers l'externe et 3 fois vers l'interne puis tirer l'orteil pour dégorgner les articulations.

Suivre le même procédé pour les orteils de M4 vers M1.

Indications = lors de cauchemars. Les lymphatiques transportent les mémoires (bonnes et moins bonnes).



Pomper en tirant et rentrant les orteils. On peut utiliser un essuie-main.

<b>Bénéfices</b>	RAS
<b>Action thérapeutique</b>	Canalise, concentre et disperse l'énergie des méridiens du pied et relance l'énergie vers le haut afin que les lignes de forces puissent être équilibrées par la suite.
<b>Notes</b>	<b>Ne pas faire si cancer des os, ostéoporose, polyarthrite, maladie de Still, entorses et fractures récentes.</b>

#### 15. Pression du poing

Se mettre dos à la tête du patient et coller le bras opposé du pied à traiter le long de la jambe.

Avec l'autre main : refermer le poing et masser la voûte plantaire du haut vers le bas et du bas vers le haut (cela permet de balayer la voûte selon les lignes de Fitzgerald).

Si une zone est déséquilibrée, polariser l'organe avec le méridien correspondant ou encore zone des mains avec zone des pieds.



<b>Bénéfices</b>	Régule toutes les zones réflexes plantaires.
<b>Action thérapeutique</b>	Canalise, concentre et disperse l'énergie des méridiens du pied et relance l'énergie vers le haut afin que les lignes de forces puissent être équilibrées par la suite.
<b>Notes</b>	RAS

### 16. Flexion du gros tendon fléchisseur

Axer la jambe puis pousser le pied afin de faire apparaître le tendon.  
Partir du dessous de la thyroïde et faites des 8 jusqu'au début de la ligne du talon.  
Recommencer 3 fois en sortant sur le bord interne du pied et longer la colonne vertébrale (des lombaires vers les cervicales) -> Retenir les vertèbres en dysfonction pour « équilibrage de la colonne vertébrale ».



<b>Bénéfices</b>	Décrasse le gros tendon du gros orteil (zone de nombreuses congestions).
<b>Action thérapeutique</b>	Libère l'énergie stagnante en plantaire.
<b>Notes</b>	Ne pas mettre le pied en flexion en cas de sciatique sévère, port de broches, entorse chronique et femme enceinte.

### 17. Polarisation cuboïde et 1<sup>ère</sup> tête métatarsienne

Placer le pouce sur le cuboïde et la paume de la main opposée sur la première tête métatarsienne.  
Laisser vos mains le temps nécessaire pour le rééquilibrage.  
Prendre le pied en se plaçant à 90° à l'intérieur du pied, placer ses deux pouces de part et d'autre de la projection de la hanche et en tenant fermement le pied, faire des rotations de cheville.



<b>Bénéfices</b>	Favorise l'équilibrage postural et permet par sa projection de faire circuler l'énergie du bas et du haut du corps. Ligne de force entre les genoux et les épaules.
<b>Action thérapeutique</b>	Équilibre et permet la circulation énergétique.
<b>Notes</b>	RAS

A ce niveau, il est intéressant de polariser organe ou entrailles avec les méridiens associés selon la loi de la polarité.

Ex : je trouve GI, je place une main sur le GI ascendant, transverse et descendant et l'autre main sur le point 4GI, ensuite inverser les mains.

Laisser vos mains le temps nécessaire pour le rééquilibrage.

Association de l'organe avec le point de régule.

<b>Bénéfices</b>	Double intérêt, polarité organe pur en déséquilibre et méridien en déséquilibre.
<b>Action thérapeutique</b>	Double intérêt, polarité organe pur, énergétique.
<b>Notes</b>	Il est possible avant de polariser, de prendre livre Athias et de chercher le point qui menace l'équilibre, de poser les questions et ensuite d'enchaîner le rééquilibrage.

### 18. Pompage liquide céphalo-rachidien

Mettre une main sur le front et avec l'autre main, fermer le poing et laisser le majeur exercer des pressions dans le trou occipital. (notre MC), mettre la tête du consultant sur le côté.

Exercer un petit bercement.

Laisser vos mains le temps nécessaire pour le rééquilibrage.



<b>Bénéfices</b>	Idéal dans les syndromes vertébro-basilaire, maladie de Menière. Pompe le liquide céphalo-rachidien, relance la machine (le corps).
<b>Action thérapeutique</b>	Concentre, canalise et libère par l'action de compressions douces et de relâchements l'énergie qui communique entre la tête et le reste du corps.
<b>Notes</b>	Ce geste effectué au marathon de Chantilly, a permis à un Monsieur de reprendre conscience. Le médecin est venu me remercier pour ce geste qui n'a ni plus ni moins réactivé la circulation de cette artère basilaire qui communique comme dit-dessus.

### 19. Stimulation du triangle pouce – index et coude (PIC)

Placer votre pouce et index (4GI) sur l'os de la main et l'autre pouce à environ 3cm dessous pli du coude et 3 cm en externe. Stimuler alternativement l'un et l'autre point.

Continuer par une pression franche aux bouts de chaque doigts et terminer par une traction légère des doigts, attraper le bras et les doigts un à un avec l'autre main et exercer un mouvement comme si vous vouliez séparer le bras des doigts.



<b>Bénéfices</b>	Régule nausées, vomissements, gastrite, hémorroïdes, anorexie chez l'enfant, paresthésie du bout des doigts, trouble mobilité de la main, prolapsus anal et rectal, cervicalgie, vertiges, étourdissements, acouphènes, surdité, lombalgie, asthme, anti-inflammatoire, ORL, <b>facilite les contractions utérines</b> , troubles de la transpiration, urticaire.
<b>Action thérapeutique</b>	Permet d'équilibrer, canaliser avant de libérer l'énergie qui se trouve dans la région des épaules, des cervicales et terminer la boucle énergétique des mbs sups.
<b>Notes</b>	Agit sur le méridien point curieux du bras et de la main et méridien du Gros Intestin. <b>Ne pas faire chez les femmes enceintes.</b>

⇒ On sent bien le flux et reflux dans ce mouvement.



## 20. Équilibrage clavicule et bercements

Mettre ses doigts en pince de crabe puis pincer légèrement le milieu de la clavicule. Placer l'autre main sous les côtes flottantes et bercer.  
Faire ensuite l'autre clavicule sans vous déplacer.



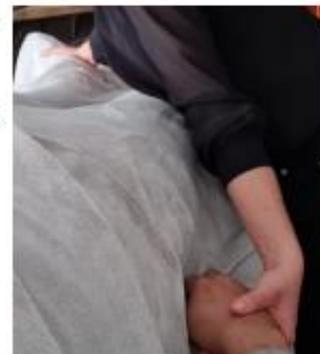
<b>Bénéfices</b>	Régule les affections respiratoires, asthme, trouble de la miction, troubles ORL, acouphènes, surdité, hypertension, parésie faciale, troubles gynécologiques, mastite, troubles de la fertilité homme, zona, épilepsie, troubles et douleurs lombo-sacrées et membres inférieurs et membres supérieurs, inflammation des glandes salivaires, troubles digestifs chroniques, diarrhées chroniques, hernie abdominale, splénomégalie et hépatomégalie, affection biliaire, troubles psy, dépression.
<b>Action thérapeutique</b>	�quilibre énergétique et action sur la citerne de Pecquet (réservoir où se jette la collecte des liquides lymphatiques lombaires et intestinaux). Elle draine toute la lymphe issue de l'ensemble des ganglions lymphatiques sous diaphragmatiques.
<b>Notes</b>	Agit sur les méridiens de la Vésicule Biliaire, du Foie et du Poumon.

## 21. Grandes diagonales

Mettre la paume de la main gauche sur la paume droite de la main du consultant et l'autre main sous le creux du pied opposé.

Déplacez vous **en passant par les pieds** de votre consultant et faites le même geste de l'autre côté.

Laisser vos mains le temps nécessaire pour le rééquilibrage.



<b>Bénéfices</b>	Permet à toutes les personnes de récupérer après lourds traitements, opérations, ...
<b>Action thérapeutique</b>	Agit sur les lignes de forces énergétiques opposées du corps-rééquilibre le champs électromagnétique que l'on dégage.
<b>Notes</b>	RAS.



## 22. Petites diagonales

Mettre la paume de la main gauche sur l'épaule droite du consultant et l'autre main sur la hanche opposée, balancer la hanche et tracter l'épaule vers le haut (→ étirement épaule, hanche opposée).

Déplacez vous en passant par les pieds de votre consultant et faites le même geste de l'autre côté.

Laisser vos mains le temps nécessaire pour le rééquilibrage.

<b>Bénéfices</b>	Permet à toutes les personnes de récupérer après lourds traitements, opérations, ...
<b>Action thérapeutique</b>	Agit sur les lignes de forces énergétiques opposées du corps-rééquilibre le champs électromagnétique que l'on dégage.
<b>Notes</b>	RAS

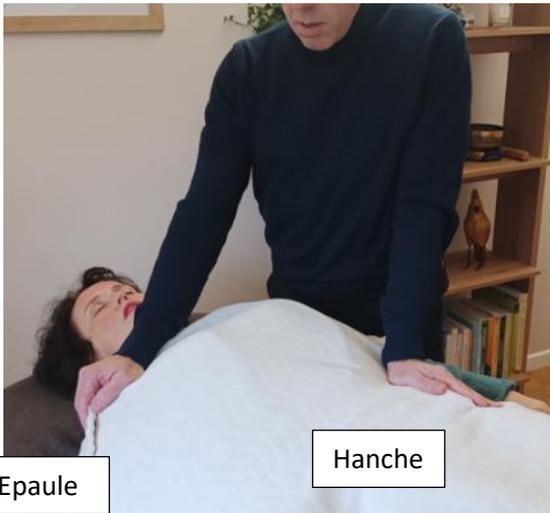


Image ligne de force :



**Consignes B2R :** les grandes et les petites diagonales peuvent être remplacées par un autre geste agissant sur les lignes de forces = une main droite sous le pied gauche et l'autre main sur l'hémisphère droit de la tête du consultant.

### 23. Liaison Front Nombril

Mettre les doigts rassemblés d'une main sur le front du consultant et les doigts rassemblés de l'autre main sur son nombril.

Laisser vos mains le temps nécessaire pour le rééquilibrage.



<b>Bénéfices</b>	Permet à toutes les personnes de se reconnecter à l'un de nos sens le plus précieux : notre mémoire du 3 <sup>ème</sup> œil et à notre centre le plus intime (le HARA) centre d'énergie du cordon ombilical. Toutes nos mémoires s'activent à ce moment précis, les pleurs peuvent arriver, les colères refoulées se dessinent remontant graduellement à la surface et faisant bouger nos paupières mobiles. Parfois les absents nous montrent le bout du nez. Nous sommes sur une autre dimension.
<b>Action thérapeutique</b>	Nous reconnectons notre corps et ses souvenirs les plus intimes à notre sens le plus aiguisé que l'on a tendance à délaisser au profit de notre méfiance ou du jugement des autres.
<b>Notes</b>	Magique, puisse votre lumière intérieure reprendre vie et allumer les bougies éteintes qui jalonnent votre parcours.

### 24. Polarisation finale de la tête

- 1) Berceau
- 2) Laissez la main droite sous la nuque, puis poser la main gauche sur l'hémisphère gauche de la tête. Laissez les mains le temps nécessaire pour le rééquilibrage.
- 3) Inverser les mains
- 4) Couronne en parapluie et ensuite poser vos mains sur la tête en formant un cœur.
- 5) Quitter en faisant un massage du cuir chevelu (en 8) et en prenant les cheveux dans vos doigts et les faire glisser.



<b>Bénéfices</b>	Régule toute l'énergie travaillée durant la séance. Permet l'intégration des messages. Équilibre notre cerveau D et notre cerveau G (nos actions et émotions).
<b>Action thérapeutique</b>	RAS
<b>Notes</b>	RAS

## 25. Équilibrage de la colonne vertébrale

Mettre la main gauche sur les cervicales du consultant et l'autre main sur le sacrum. Possibilité de mettre le consultant sur le ventre.

Petit protocole CV et polarisation des vertèbres que nous avons trouvées (lors de l'étape « 16. Flexion du gros tendon fléchisseur »)

Il est possible de rééquilibrer tout le méridien de la vessie, en attrapant les talons dans une main et mettre l'autre main sous la nuque.

Laisser vos mains le temps nécessaire.

<b>Bénéfices</b>	Régule toute l'énergie travaillée durant la séance. Permet l'intégration des messages. Équilibre notre colonne vertébrale et le canal neuro-viscéral.
<b>Action thérapeutique</b>	RAS
<b>Notes</b>	RAS



## 26. Liaison du 3<sup>ème</sup> œil – cœur

Mettre la main droite sur le cœur du consultant et l'autre main sur le 3<sup>ème</sup> œil du consultant.

Laisser vos mains le temps nécessaire pour le rééquilibrage.



<b>Bénéfices</b>	RAS
<b>Action thérapeutique</b>	Le cœur est l'esprit ne font plus qu'un.
<b>Notes</b>	RAS

## 27. Brossage bras et jambes

Brosser en partant de l'épaule (bien tourner autour d'elle) puis descendre sur le bras  
Puis la jambe, bien passer tout autour et dessous. Jusqu'au pieds.





*28. Prévenir le consultant que l'on va se laver les mains, qu'il reste allongé calmement en attendant.*

### **27. Harmonisation de la colonne vertébrale**

Partir des épaules, croiser vos mains à l'emplacement du soutien gorge et redescendre et croiser de nouveau les mains vers la zone sacrée.

Laisser vos mains le temps nécessaire pour le rééquilibrage.



<b>Bénéfices</b>	RAS
<b>Action thérapeutique</b>	Remise en circulation de l'énergie de la kundalini (force de vie en Inde).
<b>Notes</b>	RAS

### **FIN DE SÉANCE :**

Laisser un temps de repos si besoin.

Recueillir les impressions du consultant.

Échanger sur les vôtres.

Servir un verre d'eau.

En sortant, la personne doit se frictionner le corps pour se nettoyer (le mieux est en dehors du cabinet) → Action de guérison, dépollution, pour réveiller les corps énergétiques, on soulève la poussière et on l'enlève.

Conseiller de prendre une douche de la tête aux pieds.

Appliquer ce conseil pour vous.

*Dimanche, nous reprenons la polarité encadrés par Laure.*



### **Ressenti sur la polarité :**

- **Je reçois :**

*Je suis arrivé très tendu et pas trop bien dans mes baskets avant la séance. La polarité a été très agréable à recevoir.*

*J'ai éprouvé deux moments distincts : d'abord un effet sur le corps physique, j'ai senti mes viscères se détendre et se remettre en place puis les muscles du corps se sont détendus également. Ensuite un effet plutôt psychologique ou spirituel : alternativement je me suis senti partir (comme endormi) puis revenir puis repartir, revenir etc... Mon souffle était parfois très ample, cela m'a fait penser aux chakras. J'ai beaucoup apprécié les passages sur le ventre et la chaleur qui émanait de la main de Vanessa.*

*Après la séance, j'avais froid mais j'étais bien dans mon corps et mon esprit. Les idées me semblaient plus claires.*

- **Je donne :**

*J'ai éprouvé beaucoup de plaisir à appliquer ce protocole. Il m'a fait penser au Tai-chi avec ses mouvements doux, opposés et couplés, équilibrés entre gauche et droite.*

*Sentir les énergies est particulièrement agréable, la chaleur qui se dégage de certaines zones, les vibrations que l'on perçoit du consultant, les flux et reflux qui se déplacent entre nos mains. La liaison front – nombril est singulièrement troublante car on sent vraiment un poids lourd et il est très long de pouvoir quitter ce mouvement en passant par les différents couches energetiques. J'ai bien aimé aussi percevoir l'effet « aimant » ou « ventouse » entre la main de Vanessa et la mienne pendant les grandes diagonales.*

*Dans ce protocole on respecte vraiment le rythme du consultant, c'est l'énergie qui nous guide.*

*Pour la colonne, par contre, je n'étais pas à l'aise dans la position avec le poids du corps sur les mains et n'ai pas perçu grand-chose. Je préférerais que le consultant soit sur le ventre pour ce mouvement.*

## **Bilan du week-end**

*En fin de session, Sandrine nous a partagé le message de Claire (ancienne B2R) qui a accompagné la fin de vie de sa grand-mère avec d'autres membres de sa famille, en faisant de la polarité. A la tête, aux poignets, aux pieds, tous étaient reliés et Claire a senti que sa grand-mère souffrait moins et est partie dans les meilleures conditions. J'ai été très bouleversé par son touchant témoignage.*

*Ce fût un week-end vraiment atypique et tellement beau, tellement grand sur le plan humain. Tout le monde nous a apporté des **témoignages** de sympathie, de réconfort et de **d'amour**.*

*Je peux définitivement affirmer que l'école B2R est une famille car mon épouse et moi s'y sommes sentis comme tel. Il y avait une chaleur humaine sincère.*

**Merci beaucoup Céline et Laure pour vos soins prodigués à Christèle.**

**Merci de tout cœur Sandrine d'avoir ammené ces moments!**



Ci-dessous, j'ai demandé à Christèle d'apporter son propre témoignage.



*Samedi dernier, j'ai eu l'infinie chance de participer à un week-end de réflexologie.*

*Mon moral était très mauvais car j'apprenais quelques jours auparavant que j'étais atteinte d'un cancer du sein. La nouvelle a été brutale annoncée un lundi matin à 8h00 lors d'un RDV avec la gynécologue.*

*J'étais abattue, sans voix, perdue, sans direction.*

*Quand j'ai rencontré les collègues de Philippe, ça m'a fichu un coup. Elles respiraient de joie, étaient heureuses de se retrouver pendant que Philippe et moi prenions sur nous pour ne pas craquer.*

*Puis Sandrine, la directrice est venue et elle a su trouver les mots pour me rassurer, ça m'a beaucoup émue et troublée. Puis l'énergie positive de chacune de ces personnes, amenées à devenir réflexologues, m'a pénétrée petit à petit. Leur gentillesse, leur écoute, leur accueil m'a mise en confiance.*

*Puis le massage a démarré : le massage « polarité », l'un des outils les plus précieux et puissants selon Philippe.*

*Céline, l'une des formatrices m'a massée pendant un long moment et j'ai senti l'apaisement m'habiter petit à petit, puis le lacher prise en fin de massage. Je refaisais corps avec moi-même petit à petit.*

*Après le massage, une émotion énorme m'a envahie. J'avais envie de fuir, d'hurler. J'étais terrorisée...*

*Nous avons diné puis je me suis reposée l'après-midi au gîte. Lieu où j'ai été accueillie chaleureusement par Sandrine.*

*Vers 17h00, je suis allée rejoindre l'équipe et l'un des moments les plus importants et émouvants de ma vie s'est déroulé : j'ai balancé mes angoisses, mes inquiétudes et j'ai raconté mon enfance et mon*

*adolescence incroyablement lamentables. Je me suis libérée d'un poids avec une telle aisance. L'écoute, les regards et les échanges ont été magnifiques. J'en ai encore la chair de poule.*

*Les mots de Sandrine ont été très forts. Sachant que je suis chrétienne, elle m'a posé la question suivante :*

*« Est-ce que Jésus a honte de nous ? »*

*Cela m'a scotchée et fait réaliser que j'étais sur la mauvaise voie. Comment ai-je pu avoir honte des actes déviants des membres de ma famille (frère, grand-père, père). J'ai porté pendant des années des poids qui ne m'appartenaient pas : la drogue, l'inceste, la violence.*

*Aujourd'hui, je réalise que je dois me débarrasser de tous ces maux. C'est capital pour ma guérison.*

*Sandrine m'a aussi fait réaliser que je devais accepter l'amour des autres et ne pas être réfractaire à leur soutien. Comme elle m'a bien cernée. Jusqu'alors, je n'ai accepté véritablement que l'amour de Philippe et de mes garçons. De ça non plus, je n'avais pas conscience. Depuis toute petite, je refusais inconsciemment l'amour qui m'entourait parce que je ne recevais pas celui qui m'intéressait (celui du père) et je pensais sans le réaliser que je ne méritais pas d'être aimée. J'avais vraiment une mauvaise estime de moi-même.*

*Pour contrebalancer tout ceci, j'ai donné beaucoup d'amour autour de moi, j'ai trouvé ma place dans la relation d'aide, dans le social. Je n'ai existé que dans cette posture : tout donner mais se borner à ne pas recevoir (en dehors de mon époux et de mes garçons).*

*Je remercie Sandrine de m'avoir fait réaliser tout ceci. Une seule rencontre et toutes ces révélations. Je suis décidément impressionnée par sa clairvoyance.*

*A l'issue de nos échanges, l'équipe m'a suggéré de rédiger une liste d'actions. Cela m'incite à mettre en place des centres d'intérêt (art-thérapie, danse, yoga, marches, sophrologie...) Je l'ai pris au sérieux : j'ai pris attache avec une association afin d'adhérer à certaines activités puis je compte continuer le yoga, qui me fait un bien fou.*

*Pour la danse, nous verrons si mon énergie suffira à s'y atteler.*

*Avant de nous quitter, Sandrine a proposé la création d'un groupe WhatsApp. Ce à quoi je n'avais jamais adhéré auparavant, et quelle bêtise de ma part. Ce groupe m'apporte une énergie incroyable ! Comme c'est bon de rester en lien avec des personnes bienveillantes, qui trouvent les mots pour vous redonner de la force et du moral. Quelles belles rencontres, je comprends que Philippe trouve un équilibre parmi vous. J'ai ressenti quand j'étais parmi vous une telle douceur, une telle harmonie, une telle énergie positive ! Comme c'est appréciable !!*

*L'épreuve que nous vivons tous les cinq laissera indéniablement des traces. Je ferai en sorte qu'elles soient les plus belles possibles et j'essaierai avec le soutien, l'amour de Philippe et des garçons et de toutes les personnes qui m'entourent de regarder et de garder en moi toutes les choses positives qui vont émerger de cette expérience. La « Christèle » que je suis va muter vers une personne meilleure et plus forte je l'espère. En tout cas, je ferai tout pour cela.*

*Le dimanche matin, je retournais au stage et je bénéficiais à nouveau d'un massage « polarité » mais cette fois en entier. L'expérience a été douce, pure et en même temps revigorante, énergisante, puissante. Mon corps a repris vie. Mon âme et mon esprit se sont apaisés. Je me suis sentie rassurée par certains gestes que j'estime très symboliques : main dans la main et le pied dans la main en même temps. Je me suis sentie portée, comme si on ne me laisserait pas tomber. A cet instant, une force m'a envahie et j'ai réalisé que je n'avais plus peur du « vide ». Cette « force » grandit en moi depuis*

*dimanche : une force tranquille et constante qui m'aide à dépasser mes angoisses. Merci à Laure qui m'a transmis une énergie incroyable.*

*Lundi j'ai eu très mal au ventre, au point de me tordre en deux. Le moins qu'on puisse dire, c'est que ça a fait de l'effet.*

*Je n'oublierai jamais ces merveilleux moments partagés avec ce groupe et je ne vous remercierai jamais assez ainsi que mon doux et tendre époux.*

*Affectueusement, Christèle.*





*Je souhaite ajouter au compte rendu, mon retour sur le salon auquel j'ai participé.*

*J'ai voulu me lancer ce défi pour affronter le côté exposition « commerciale » qui m'effraie un peu. Par chance, Laure y participait et elle m'a énormément aidé, m'apportant un soutien très rassurant. « Elle veillait sur un de ses petits B2R ».*



*L'expérience fut fort enrichissante. J'ai rencontré de belles personnes et découvert des pratiques que je ne connaissais pas (soins par vibrations au tambour, thérapie par le dessin, iridologie).*

***Concernant la pratique B2R, je me suis senti très à l'aise avec ces séances découvertes, comme quoi nous sommes très bien formés. Ca été fluide, aussi bien les gestes que le (petit) coaching.***

*J'ai reçu un très beau cadeau puisque sans me connaître, plusieurs personnes m'ont fait confiance durant ces 2 jours et en plus étaient très satisfaites après la séance. Il a suffit une étincelle : que Laure me prête ses pieds pour la première séance et ensuite tout s'est enchaîné, de voir masser cela a attirait les personnes. Même s'il y avait plusieurs stands de réflexologie.*

***Erreur de débutant*** : le premier jour, je ne me suis pas bien protégé et ayant terminé par une personne souffrante de fibromyalgie, je suis rentré à la maison perclu de douleurs et avec un gros mal de tête.

*Si bien que le deuxième jour, j'ai commencé par demander un soin énergétique à Isabelle, une exposante qui m'a fait beaucoup de bien. Ensuite, j'ai imposé aux visiteurs mon rythme : je prenais un temps entre les séances et ai refusé quelques demandes.*

*Finalement, une expérience instructive et enrichissante et un bon paquet de cartes de visite diffusées.*

