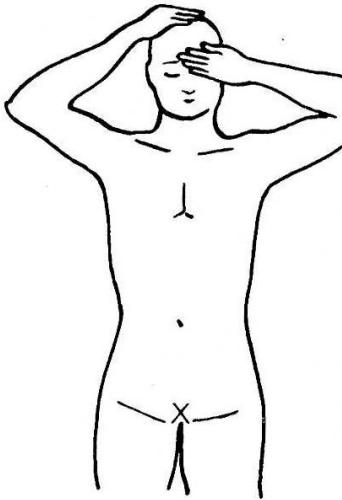


COURANT CENTRAL (Energie Principale Centrale Verticale d'Harmonisation)

Il nous met directement en contact avec la source universelle de l'énergie. Il est notre source de vie et revitalise tous les autres circuits énergétiques du corps. Pour être en harmonie avec cette source, il suffit d'appliquer quotidiennement la séquence simple expliquée ci-dessous en gardant chaque position pendant 3 minutes environ.



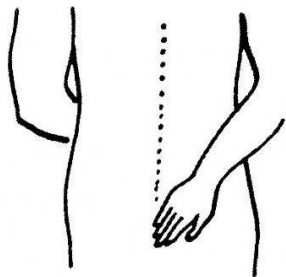
1. Placez un ou plusieurs doigts ou la paume de la main droite au **sommet de la tête** et un ou plusieurs doigts de la main gauche entre les **sourcils** (revitalise la circulation profonde de l'énergie dans le corps, aide les fonctions cérébrales et la vitalité intellectuelle, améliore la mémoire, aide à trier les pensées quand on a beaucoup réfléchi ou étudié, dissipe les tensions mentales, libère la tête, aide le système nerveux et contre le mal de tête)

2. Sans retirer la main droite du haut de la tête, placez un ou plusieurs doigts de la main gauche sur le **bout du nez** (revitalise la circulation superficielle de l'énergie dans le corps, fortifie les fonctions de reproduction, le bassin et le bas-ventre, dégage les sinus et le nez quand on est enrhumé, aide en cas de vertige)

3. Continuez à tenir le haut de la tête de la main droite et placez un ou plusieurs doigts de la main gauche au **milieu le sternum**, entre les seins (revitalise l'énergie de la respiration, fortifie les poumons, le cœur, le système vasculaire et le système immunitaire. Cette position aide à accepter - soi-même, les autres, les situations - et de se libérer des blessures émotionnelles)

4. Toujours en tenant le haut de la tête de la main droite, placez un ou plusieurs doigts de la main gauche à la **base du sternum**, dans le creux de l'estomac (fortifie la rate et l'estomac et aide la digestion dans tous les sens du terme – alimentation, pensées, émotions, situations, stimule le plexus solaire, aide les nerfs, réduit le stress et apaise en général, aide ainsi contre la dépression)

5. Tout en continuant à tenir le sommet de la tête de la main droite, placez un ou plusieurs doigts de la main gauche sur le **pubis** (revitalise l'énergie descendante, renforce la stabilité du corps et aide à fortifier la colonne vertébrale et les hanches)



6. Gardez la main gauche sur le **pubis**. Placez un ou plusieurs doigts de la main droite à la base de la colonne vertébrale sur le **coccyx**. Vous pouvez utiliser la paume ou le dos de la main à votre convenance (revitalise l'énergie ascendante, apporte de l'énergie à l'ensemble du corps, revitalise en général et aide donc contre la fatigue, harmonise de la tête jusqu'aux pieds, aide la circulation dans les jambes et dans les pieds, renforce les disques intervertébraux)

Le COURANT CENTRAL descend devant (expiration) et remonte derrière (inspiration). Il harmonise tout, jusqu'au plus petites parties du corps.

- Revitalise en général
- Renforce le système immunitaire
- Aide en cas de fatigue
- Apaise en cas de stress
- Aide en cas de dépression
- Le matin : aide à se réveiller, se centrer
- Le soir : aide à se détendre
- Aide la digestion
- Renforce la colonne vertébrale