La respiration, on y pense peu et pourtant… elle en dit long.

Souvent, lorsqu'on est tendue, submergée, ou que quelque chose nous pèse sans savoir, **la première chose à se restreindre, c'est le souffle.** C'est subtil. Parfois imperceptible. Et pourtant, c'est là.

Comment utiliser le tapping EFT pour libérer la respiration… et ce qui se cache derrière.

🌿 **Ce que permet cet exercice :**

- Sentir où votre respiration est entravée (sans que vous le sachiez forcément)
- Libérer les tensions invisibles du thorax et du diaphragme
- Et parfois… faire remonter une émotion refoulée qu'on était prêt à relâcher

🛠️ **L'exercice :**

1. **Évaluez votre respiration**

Prenez une grande inspiration, puis notez en pourcentage votre impression de capacité respiratoire (100 % = capacité maximale). Ex : "Je respire à 60 % de mes capacités."

2. Tapotez 12 points en répétant à voix haute la phrase ci-dessous :
(Vous pouvez dire la phrase à chaque point ou à chaque ronde complète)
"Même si je peux respirer plus librement, je m'accepte tel que je suis."

👉 Voici les 12 points du protocole :
1. Sommet du crâne
2. Début du sourcil
3. Coin externe de l'œil
4. Sous l'œil
5. Sous le nez
6.Creux du menton
7. Sous la clavicule
8. Milieu de la poitrine
9. Sous les bras
10. Côté externe de la jambe
11. Tranchant de la main
12. Dos de la main (entre l'auriculaire et l'annulaire)

👐 Tapotez fermement mais sans douleur, avec deux doigts, environ 3 fois par seconde.

3. Refaites une inspiration profonde
Et réévaluez. Avez-vous gagné 10, 20, voire 30 % ? Beaucoup ressentent immédiatement plus d'espace, de volume, de présence, de clarté… et parfois même une émotion qui remonte.

💡 Vous pouvez tapoter aussi sur :
"Même si je retiens mon souffle inconsciemment, je m'accepte…"
"Même si je me sens contractée dans ma cage thoracique, je m'ouvre…"
« Même si je retiens ma respiration avant de rentrer sur le parquet, je m'accepte comme je suis »
« Même si j'ai du mal à respirer avant la compétition, je m'aime comme je suis »

👉 **Qu'avez-vous pensé de cet exercice ?**