

12 points pour libérer vos émotions grâce aux méridiens

Par Gabriella Chi
Gabriellachi.com

Le corps a ses chemins invisibles, des lignes d'énergie qu'on appelle **méridiens**. Ces canaux relient nos organes, nos émotions et notre vitalité. Quand l'énergie circule librement, tout va mieux : le mental s'allège, le corps se détend, et l'on retrouve une sensation d'harmonie.

Dans cet article, je vous partage **12 points précis**, associés à des méridiens et à des thématiques émotionnelles. Vous pouvez les stimuler en douceur, par le **tapping** ou la respiration. Un geste simple, mais puissant, pour ramener l'équilibre dans votre quotidien.

1. Sous l'œil – Méridien de l'estomac

Quand on se sent dépassé, trop sollicité, ou qu'on a du mal à digérer ce qui se passe autour de nous, ce point sous l'œil peut faire toute la différence.

 Ce point, situé juste sous l'œil, est lié au méridien de l'estomac. Il est souvent actif quand on a « trop à digérer » — qu'il s'agisse de nourriture, de pensées, ou d'émotions.

 Tapotez doucement ici pendant 1 à 2 minutes en répétant mentalement :

 « Je relâche ce qui est trop. Je retrouve mon équilibre intérieur. »

2. Centre de la poitrine – Méridien du cœur

Le poids des chagrins, des blessures et des émotions refoulées s'accumule souvent au centre de la poitrine.

 Tapoter le point du cœur, au centre du sternum, apaise les émotions retenues. C'est comme poser une main bienveillante sur une ancienne douleur.

 Inspirez profondément, puis tapote ce point en disant :

 « Je me donne la permission de guérir. »

3. Sous les clavicules – Méridien des reins

Les peurs profondes, l'insécurité ou la sensation d'être à bout de souffle peuvent se refléter ici, sous vos clavicules.

 Ces points, juste sous les clavicules, activent les reins, liés à la peur et à la vitalité profonde.

 Placez vos doigts ici, inspirez lentement par le nez, expirez par la bouche. Visualisez une lumière qui descend le long de votre colonne et vous ancre.

4. Coin interne des sourcils – Méridien de la vessie

Quand le mental tourne en boucle, qu'on a l'impression d'avoir la tête pleine à craquer, ce point aide à calmer la tempête.

 Le point entre les sourcils est associé à l'activité mentale excessive.

 Tapotez doucement ici et répétez mentalement :

 « Je calme mon esprit. Je reviens à l'instant présent. »

5. Tranche de la main – Point karaté

Face à l'anxiété ou à l'impression d'être débordée, ce point est un incontournable pour amorcer un retour à soi.

 Ce point est souvent utilisé pour amorcer une séquence de tapping. Il aide à accueillir ce qui est là, sans jugement.

 Tapotez trois fois en respirant profondément, en répétant :

 « Même si je me sens débordée, je m'accueille avec douceur. »

6. Dessous du nez – Méridien du vaisseau gouverneur

Quand tout s'accélère, quand on se sent agité ou dispersé, ce point ramène à l'essentiel : le souffle.

 Tapoter ce point aide à ramener l'attention vers le souffle quand on est agité ou dispersé.

 Tapotez doucement ce point et inspirez lentement. Dites mentalement :

 « Je suis ici. Je suis en sécurité. »

7. Sous le bras – Méridien de la rate

Pour les hypersensibles, ceux qui absorbent les émotions des autres, ce point est une vraie bouffée d'air.

 Tapoter quatre doigts sous l'aisselle, côté latéral du corps, libère la tension émotionnelle accumulée.

 Répétez :

 « Je me libère de ce qui ne m'appartient pas. Je reviens à moi. »

8. Sommet de la tête – Vaisseau gouverneur

Quand tout semble flou, qu'on a la tête dans les nuages ou l'esprit embrouillé, ce point réveille la clarté.

💡 Tapoter doucement le sommet du crâne réactive l'énergie du système nerveux central.

👉 Répétez :

💬 « Je laisse circuler l'énergie. Je m'ouvre à la clarté. »

À faire le matin ou quand vous sentez que vous "n'y voyez plus clair".

9. Sous le menton – Méridien du vaisseau conception

Quand on se sent bloqué, incapable d'exprimer ce qu'on ressent, ce point reconnecte à notre voix intérieure.

🌱 Ce point est idéal lorsqu'on a besoin de retrouver sa voix intérieure.

👉 Tapotez en respirant doucement et répétez :

💬 « Je m'autorise à être moi, pleinement. »

10. Milieu du front – Point de recentrage général

Pour celles et ceux qui se sentent vidés émotionnellement, ce point est une ancre qui ramène au calme.

✨ Placez deux doigts au centre de votre front, inspirez profondément et restez immobile quelques secondes.

👉 Visualisez une vague de calme qui descend du front jusqu'au cœur.

11. Sous les côtes – Méridien du foie

Les colères refoulées ou l'agitation interne trouvent souvent refuge sous les côtes. Ce point aide à les libérer.

🔥 Placez vos doigts juste sous les côtes, à droite. C'est ici que la colère ancienne se loge souvent.

👉 Tapotez et répétez :

💬 « Je laisse partir ce qui m'alourdit. Je retrouve la paix. »

12. Tempes – Méridien de la vésicule biliaire

Quand il devient difficile de prendre des décisions, ce point aide à relâcher la pression mentale.

🧠 Tapoter les tempes peut apaiser les prises de tête et les blocages décisionnels.

👉 Répétez :

💬 « Je me donne le droit de ne pas tout contrôler. Je fais confiance à la vie. »

CONCLUSION

Libérer le corps, apaiser l'esprit ✨

Ces gestes simples peuvent transformer votre journée. Prenez un moment pour explorer ces points, et observez les effets sur votre bien-être. 🌿

Pour aller plus loin, je vous partage régulièrement des outils et des inspirations pour harmoniser votre corps et votre esprit. Suivez-moi sur [Facebook](#) et [Instagram](#).

Ensemble, cultivons la paix intérieure et retrouvons l'équilibre au quotidien.

