



2^e Congrès Virtuel Francophone d'EFT – 29 mars au 4 avril 2012

www.EFT-Le-Congres2012.com

Tambour *Tapping* : EFT et tambour chamanique

par

Mark ROBERTSON



**Conférence diffusée le 4 avril 2012
sur www.EFT-Le-Congres2012.com**



Tambour *Tapping* : EFT et tambour chamanique

Bienvenue au 2^e congrès virtuel francophone d'EFT !

Je suis **Maria ANELL** votre hôtesse ce soir et avant de commencer, j'aimerais juste rappeler qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien être personnel.

L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages évoqués lors de cette conférence, ne constituent pas la garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous.

Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste en cas de problème médical dans son domaine de compétence.

Ce cadre étant fixé, j'ai le plaisir d'accueillir **Mark ROBERTSON**. Bienvenue Mark !

Ce soir Mark va nous parler de « Tambour *Tapping* » pour les énergies du Printemps 2012. Le tambour *tapping* pour ceux qui ne connaissent pas encore, c'est la rencontre entre la pratique ancestrale du tambour chamanique et l'EFT, pour un outil performant qui permet en cette période de printemps de stimuler l'énergie vitale pour se reconnecter à la créativité et à la compassion.

Mark ROBERTSON est arrivé en France à l'âge de 27 ans depuis le Texas aux États-Unis. Il a très vite rencontré Renée, sa femme, avec qui il a cheminé depuis vers un projet commun : partir ensemble à la découverte de toutes les techniques énergétiques curatives permettant l'accès à l'autonomie.

Pour Mark, la vie a du sens car tout a du sens, et l'un de ses talents est de percevoir rapidement et intuitivement si les personnes en demande d'aide ont des liens positifs cachés derrière des événements difficiles.

Parmi les pratiques énergétiques curatives, découvertes et pratiquées par Mark, l'EFT a pris sa place tout naturellement depuis 2003 alors que Mark terminait ses trois années d'études en acupuncture.

Tapoter en rythme ne pouvait que le ramener à ses passions de jeunesse : le rythme, la percussion et le tambour. Et c'est ce qui lui permet d'être ici aujourd'hui.

Il porte en lui la certitude qu'avancer individuellement avec des techniques simples et puissantes, permet une avancée collective dont notre temps a besoin pour renouer avec nos racines et les rythmes naturels de la Nature.

Alors Mark explique-nous comment t'es venue l'idée d'associer le tambour à EFT ?

Mark ROBERTSON : Oui Maria. Le lien est devenu apparent en regardant le DVD de Gary CRAIG, notamment quand il a insisté sur le rythme tonique et soutenu de taper sur chaque point. Mes formations en médecine naturelle chinoise, me mettent tout de suite en affinité avec l'EFT et l'énergie croisée dans les méridiens. Mon passé de batteur dans les orchestres puis par la suite les tambours que j'ai construits pour faire les rythmes chamaniques, a eu le même effet sur moi que le *tapping* de l'EFT.



J'ai mis un moment avant de passer de cette idée à la pratique avec l'EFT, mais les expérimentations successives, sur moi-même d'abord, puis en consultation individuelle et enfin en groupe, ont soulevé un tel enthousiasme parmi les participants que je ne pouvais pas faire autrement que de transmettre cette passion au plus grand nombre.

Donc le lien entre l'EFT et le tambour chamanique est que tous les deux fonctionnent avec des rythmes toniques qui, d'après l'étude sur les effets des rythmes chamaniques (qui sont entre 180 et 200 bpm /battement par minute), favorisent les ondes alpha du cerveau, et nous induisent un état de transe légère, augmentent l'intuition, l'inspiration et le système énergétique de notre corps s'en trouve dynamisé. Il y a une amélioration de la circulation de ces émotions qui sont restées coincées dans les méridiens.

Toutes les origines de blocage dans les méridiens créent des états toxiques qui stockent l'énergie. Et l'énergie a besoin de circuler. Toutes les émotions, négatives ou positives, ont besoin de circuler : d'entrer, de circuler et de sortir de notre corps. Donc il n'y a pas de notion de bien ou de mal dans ces deux approches, c'est juste un besoin de faire circuler ces courts-circuits énergétiques dans les méridiens.

Maria ANNELL : De créer du mouvement !

Mark : Et en posant sa conscience en intention sur ce fonctionnent. L'EFT et le tambour calment tous les deux le système nerveux central et cela peut engendrer des surprises très rapidement.

Maria : Alors comment se déroule une session d'EFT avec le tambour ?

Mark : J'utilise le tambour de plusieurs manières et de façon intuitive, selon chaque cas. Parfois je peux coupler le tambour avec l'EFT en fin de séance, ce qui permet de booster l'Échelle Subjective de l'Expérience (ESE) dont je parlerai tout à l'heure.

Cette échelle, qui va du -10 au +10 en passant par le point 0 où l'on est vraiment dans un bien-être par rapport aux souffrances - que l'on appelait avant les « Unités Subjectives de Détresse » qui vont de - 10 jusqu'à 0 - donc lorsque l'on a dépassé ça et amené une sensation de bien-être, le tambour peut littéralement vous booster vers un niveau de motivation et de mise en place de vos projets.

En sortie de séance on est complètement énergétisé.

Maria : Donc nous on dépasse les problèmes qu'on avait en arrivant mais en plus on va aller plus loin, on va aller carrément vers la motivation et l'enthousiasme ?

Mark : Ah oui ! C'est ma récompense à chaque fois de voir cette petite lumière qui s'allume quand la personne sort de la séance et qu'elle n'est plus dans un état neutre, car on ne peut pas être dans un état neutre avec ses vibrations relancées.

J'ai mis en place pour les groupes, mais on peut aussi le faire individuellement ou avec les clients, ce que j'appelle le « Protocole de cercle sacré » qui puise ses sources dans les traditions ethniques amérindiennes mais aussi dans la médecine chinoise, afin de créer une ambiance vibratoire qui va préparer le système énergétique de la personne à vivre la séance classique de *tapping* à un autre niveau. Donc on dépasse un peu notre mental et notre cerveau stressé, ce cerveau analytique qui essaye toujours de nous mener en bateau.



Dans nos séances, la première chose qui apparaît c'est le langage stressé et on ne traite pas le problème. On a tendance à noyer le poisson parce que le cerveau inconscient a besoin de protéger cette souffrance, quelque part ce n'est pas logique mais ce cerveau inconscient n'est pas logique du tout. Il fonctionne sur l'instinct de survie.

Maria : Oui et il est contre tout changement effectivement, même si on est mal, il vaut mieux rester comme ça plutôt que de changer quelque chose.

Mark : Tout à fait ! Le tambour permet aussi de dépasser les limites de ce cerveau analytique, d'augmenter les intuitions et de se concentrer sur l'intuition pour accompagner l'émotion ou la douleur que nous traitons.

Maria : Pour ouvrir un cercle sacré de tambour *tapping*, faut-il obligatoirement réunir plusieurs personnes ?

Mark : Non, vous pouvez ouvrir un cercle sacré virtuel entre vous et l'Univers pour vraiment créer un espace vibratoire d'expression et de libération des émotions dans vos *tapping* personnels, mais également entre le thérapeute et son client ou également en groupe. Vous pouvez le faire dans le contexte d'un groupe en utilisant ce protocole du cercle sacré ou des quatre horizons. Ce protocole ouvre un vortex où la circulation de l'énergie dans le corps s'en trouve facilitée et son taux vibratoire intensifié.

Maria : Le taux vibratoire s'intensifie en effet mais quels autres bénéfices particuliers peut-on tirer de cette association du tambour avec l'EFT ?

Mark : Puisque je suis passionné de tambour, après ma rencontre avec la batterie et les orchestres de rock où dans mon adolescence j'avais besoin de cogner fort pour exister, en dehors de ça, j'ai toujours senti du plaisir de voir le retour de cette peau tendue quand je frappais dans cette batterie. Je savais qu'il y avait quelque chose derrière.

Avec le tambour chamanique, ou le tambour à cadre, il y a eu beaucoup de recherches scientifiques dans les années 1970-1980.

À Stanford entre autres, les scientifiques ont constaté que, dès le premier battement de tambour, la résonance du tambour canalise les cerveaux stressés et libèrent les inhibitions permettant ainsi l'accès facile aux phrases, surtout pour nous en EFT. Il libère les inhibitions de tous les sujets qui ont expérimentés ces rythmes sans savoir que le rythme chamanique avait un but précis.

Les scientifiques ont mis les participants dans une pièce sombre avec les enregistrements de tambour et ils ont tous eu la même expérience de lâcher-prise et de visions archaïques de gens autour d'un feu. Vraiment le cerveau, que l'on appelle le cerveau reptilien ou cerveau archaïque, contient toutes les mémoires du monde, toutes les mémoires de l'humanité sont donc dans nos cellules.

Maria : Si des personnes qui nous écoutent ont déjà expérimenté, en écoutant le tambour on sent vibrer les racines de l'humanité en nous, on se sent connecté sur cette conscience collective avec ça !



Mark : Oui, c'est extrêmement puissant comme véhicule qui peut s'adapter à toutes les techniques finalement. Il y a un écrivain, Michael DRAKE, dont les livres malheureusement ne sont pas traduits en français, qui a écrit dans « *The Shamanic Drum : A Guide to Sacred Drumming* » :

« Le battement du tambour procure la paix, tempère la colère, apporte le courage quand on a peur, il procure même l'extase... Le tambour est un moyen de concentration qui favorise la capacité chamanique à interioriser l'attention. Il réduit au silence l'incessant bavardage du mental permettant au chaman d'entrer dans une transe légère et subtile. »

Sous l'effet de battements soutenus à un rythme de 180 à 200 bpm, (on compte cela avec un métronome) qui est exactement le rythme que l'on utilise avec le *tapping*, il y a un seuil de 10 min, et si on dépasse ce seuil de 10 min, le cerveau droit et le cerveau gauche s'équilibrent. On appelle ça la héli-synchronisation, le rythme cardiaque se ralentit, la pression sanguine baisse, et donc ces réalités font que le mental est libéré de l'excès récurrent de pensées parasites qui sont étroitement liées avec l'état de notre métabolisme, et on peut se concentrer sur le moment présent.

Outre ces bénéfices importants on peut constater que la pratique du tambour développe et renforce le sentiment d'appartenance à la communauté, à l'Univers entier. On rentre complètement dans l'instant présent. Nos signaux neuronaux, qui sont des petits signaux électriques, sont accélérés et à ce moment-là, on ne peut pas penser à ses courses. Le cerveau analytique ne permet pas de divaguer dans d'autres situations.

Pour petite anecdote, on a fait une conférence suivie d'un atelier au Forum 104 à Paris, l'année dernière. Il y eu en même temps, mais ce n'était pas prévu lorsque nous avons programmé les conférences, l'événement concernant Fukushima et on a senti plein d'angoisse dans notre salle.

On a fait des tours de tambour *tapping* avec une vingtaine de personnes et toutes ces angoisses et ces peurs ont été dissipées extrêmement rapidement et les bénéfices partagés sont partis dans tous les sens. Et il y avait une personne qui a témoigné que toute sa vie était pleine de pensées, que son cerveau n'était jamais vide, et que pendant ce temps de grâce, avec le tambour et le *tapping* ensemble, elle a trouvé un vide mental qui lui a permis vraiment de transmuter ses douleurs physiques et ses émotions par rapport à ces événements.

Maria : Oui, ça lui a permis de rencontrer le silence en fait.

Mark : C'est sûr que si j'avais eu besoin de preuve supplémentaire concernant l'efficacité du tambour, je l'ai eue là ! Dans ce sens-là, le tambour est un outil de travail très efficace.

Maria : Oui et avec le tapotage EFT en plus, ça ne peut qu'améliorer les choses ! Peux-tu nous dire un peu comment le tambour peut agir sur les différentes parties du corps ?

Mark : Oui bien sûr Maria. Presque tout le monde sait maintenant que le corps c'est un corps physique, mais que c'est juste la pointe de l'iceberg : il y a tous les plans subtils. Et en physique quantique, on commence à parler de ces corps énergétiques depuis un moment. Chaque partie du corps a ses propres rythmes et répond à des résonances spécifiques en affinité avec celui de certains organes.

Tous les chakras, ou centres énergétiques, qui sont en alignement vertical à partir du bassin jusqu'au sommet de la tête, sont mis en résonance par le son du tambour.

Mon expérience personnelle me permet de dire que le rythme du tambour travaille spécifiquement sur les trois premiers centres ou chakras, en procurant d'abord un enracinement profond, où l'on sent ses pieds, le sol ainsi que toutes nos programmations transgénérationnelles, ou mémoires ancestrales, qui sont fortement ancrées dans les trois premiers centres.



En fonction de la qualité et de la nature de l'environnement familial, des schémas comportementaux se mettent en place et ils sont souvent fortement liés à des mémoires ancestrales inconscientes, mémoires que l'EFT et le tambour peuvent transmuter très efficacement.

Pour libérer justement les trois premiers chakras qui sont étroitement liés à nos problèmes avec l'argent et les possessions : ce sont les problèmes du clan familial et des plus vieilles générations, telles que des spoliations, des migrations de nos ancêtres, etc. On va pouvoir transmuter toutes ces énergies stagnantes avec le tambour qui se connecte justement à ce cerveau archaïque, sans qu'on ait vraiment besoin de tout savoir sur nos ancêtres très lointains.

Maria : Oui, il n'y a pas besoin de revivre des événements ou d'aller fouiller dans le passé, on laisse faire tout simplement le tambour.

Mark : Oui. Donc dans les traditions hindoues, qui sont la source de la notion de chakras, il y a vraiment un cheminement de la conscience.

Pour mémoire, dans le premier et deuxième chakra, c'est la volonté d'être dans le pouvoir, dans la possession et l'expression de notre énergie de créateur et de producteur en tant qu'être humain. Dans le troisième chakra, c'est la volonté de faire, beaucoup dans le « faire », le « bien faire » ou « de ne pas bien faire » ou « de moins bien faire », car on a le droit de se tromper et c'est l'instinct de vie dans ces trois premiers chakras qui nous permet de nous élever vers le quatrième chakra qui est celui du cœur, le cinquième qui est l'expression de notre voie, de notre projet de vie, ainsi que de toutes les choses positives, mais il faut vraiment aller creuser dans les profondeurs, dans le compost en quelque sorte, pour faire sortir la belle plante qui est en attente à l'intérieur de nous.

Donc le tambour, après avoir travaillé les trois premiers chakras, s'aligne avec le cœur, le quatrième chakra, et ce qui soulage notre foie.

En effet, l'un des premiers pièges pour le thérapeute c'est de vouloir à tout prix guérir la planète. Et souvent, quand il y a cette volonté de « faire », à partir du troisième chakra, qui est le chakra digestif « foie-vésicule biliaire-pancréas-estomac », on a souvent des problèmes digestifs.

Donc le tambour monte toute cette énergie pour pouvoir se connecter avec cette ouverture de cœur.

Maria : Donc ça peut agir vraiment sur tous les niveaux, aussi bien physiques, qu'énergétiques voire même spirituels.

Mark : Oui. Je fais des massages, des techniques manuelles, et souvent je termine un bon massage avec un massage sonore pour que la personne reçoive toutes les ondes du tambour des pieds jusqu'à la tête. Et c'est catégorique, tout le monde a la même expérience de « relance » d'énergie, et toutes les personnes se sentent détendues et tonifiées à la fois.

Il y a, qui n'est pas dans mes références, un Français qui a émigré aux États-Unis, Fabien MAMAIN, guitariste jazz qui a beaucoup fait pour les études de thérapies par le son.

Dans une étude scientifique, dans les années 1970 à la Sorbonne je crois, il a littéralement fait exploser des cellules cancéreuses, qui étaient cultivées dans une boîte de Pétri (boîte servant à la culture de bactéries en laboratoire), avec les sons de certaines notes de xylophone en expérimentant chaque note une à une. Mais le problème c'est que ces cellules étaient isolées du corps humain et donc il n'y avait pas le psychisme qui empêchait cette remise en « fréquence », en quelque sorte, de ces cellules malades.



D'où l'intérêt de travailler sur nos émotions, sur notre psychisme pour chaque douleur physique ou tout ce que notre corps physique nous dit de regarder

Par là, je ne dis pas qu'on peut guérir le cancer mais je dis que c'est une approche de remise en vibration au niveau cellulaire.

Maria : Pour que les cellules saines fassent mieux leur travail pour combattre peut-être les cellules malignes...

Mark : Oui, mais les combattre, c'est un terme que je ne veux pas intégrer car cela induit aussi la volonté de faire quelque chose. Alors que c'est une remise en « résonance » mais **sans** la volonté de « faire », on laisse l'Univers remettre les choses en place en quelque sorte tout en poursuivant toutes les méthodes classiques de soins bien sûr. Ça marche main dans la main.

Maria : En tant que batteur et musicien à la base, il doit bien y avoir un rapport entre le tambour et les silences. Est-ce que tu veux bien nous en parler ?

Mark : Oui c'est vrai qu'on n'a pas cette notion si on n'a pas fait d'étude de musique, mais le silence c'est une mise en valeur des notes. Il n'y a pas de cadence, il n'y a pas de rythme ou il n'y a pas de notion de trame rythmique, sans qu'il y ait ces petits silences entre les notes. Et justement, on a ça dans notre battement de cœur. Le cœur a une systole, une diastole, et un temps de pause entre les deux, comme une petite mort, une petite apnée entre les deux temps d'action.

Donc le temps de silence est très important parce que ça laisse le temps aux énergies d'intégrer notre corps.

Justement la phase d'ambiance en psychologie quand on pose les deux ou trois premières phrases de mise en place, c'est comme si l'on posait une intention chamanique. Avant de commencer une séance de tambour, les amérindiens avaient toujours une intention : soit pour chercher du gibier, soit pour améliorer le temps parce qu'il pleuvait trop, soit pour entrer en contact avec le monde des plantes pour retrouver un remède, ou aussi pour améliorer l'entente entre les tribus, donc cette intention de base est primordiale.

Le tambour va monter cette intention, ils appellent ça d'ailleurs le battement d'aigle, et l'aigle va monter l'énergie jusqu'au soleil, qui est la connaissance universelle, et de ce disque dur universel, les informations vont retomber justement dans ce temps de silence où la solution se manifeste.

Là encore, il y a un lien entre le tambour et l'EFT dans chaque discipline : on pose le décor en quelque sorte, l'intention sur quoi on est prêt à travailler.

Il y a aussi des énergies ancestrales qui sont puissamment présentes dans ces temps de silence, et les énergies de guérison que nous avons mobilisées en nous, cela nous connecte à un état de non séparation, au niveau de l'espace mais aussi au niveau du temps : on perd ainsi la notion de temps.

Maria : Donc c'est un moment de connexion à la Source, à l'Unité, à quelque chose de plus grand que nous ?

Mark : Oui, dans notre culture occidentale, on a un peu perdu cette notion de laisser le silence travailler.



Au Japon, pendant un concert de jazz donné par Fabien MAMAIN, le public est resté silencieux. A chaque morceau, il y avait le silence, il n'applaudissait pas. De morceaux en morceaux, après trois quart d'heure de concert, il n'applaudissait toujours pas, et seulement à la fin, il y a eu des applaudissements parce qu'en Orient, on est conscient que le bruit disperse l'énergie qui s'accumule. Et il a témoigné qu'il n'a jamais senti autant d'énergie dans une salle que pendant ces temps de silence entre chaque morceau. C'est d'ailleurs à la suite de cet événement que son travail thérapeutique avec le son a été déclenché.

Maria : Ce qui peut être déroutant pour les musiciens occidentaux qui n'ont pas l'habitude de cela !

Mark : Ils étaient très perplexes, ils se regardaient les uns les autres en se demandant ce qu'il se passait mais ils se sont laissés porter par cette énergie qui allait *crescendo*, et ils ont joué comme des dieux. Suite à cela, après la tournée au Japon, il est tombé malade et s'est soigné avec l'acupuncture, puis il a fait des études d'acupuncture, etc.

Dans mes cercles de tambour *tapping* que je fais ici à Breuilpont en Normandie à une heure de Paris, il y a aussi, après avoir fait des *tapping*, un temps où le silence s'impose et si quelqu'un s'exclame, je lui fais un signe pour que l'on reste dans le mode du silence pour que les énergies continuent. La première envie est de dire « *Wow c'est génial !* » mais il faut être à l'écoute de ce qu'il se passe pendant ces temps-là !

Maria : Tu as mentionné tout à l'heure cette nouvelle échelle des Unités Subjectives d'Expérience plutôt que de Détresse comme on l'a vu traditionnellement dans l'EFT. Tu peux nous en parler un peu plus ?

Mark : Oui Maria. Cette façon d'évaluer les changements d'intensité pendant une séance d'EFT a pour origine le Dr Silvia HARTMANN, qui est membre de l'AMT (*The Association for Meridian and Energy Therapies*) en Angleterre, dans son nouveau livre « *Energy and EFT* » (pas encore traduit en français).

Elle a compris qu'aller au-delà de cet état 0 où l'on ne sent plus rien, n'était pas satisfaisant.

Elle a eu plusieurs expériences en 2002 et 2003 qu'elle a appelées « *Guiding Star* » qui est un concept intéressant, une « étoile qui nous guide dans la vie » (elle a pour habitude d'utiliser beaucoup le langage imagé).

C'est un événement tellement fort que l'on veut le reproduire en permanence avec cette même énergie.

Maria : Ça rejoint un peu ce qu'on appelle le « *Peak State* » en PNL ?

Mark : Exactement et cet événement « *Guiding Star* » permet d'aller vers le positif, mais on peut aussi rester dans les dépendances ce qui explique certaines dépendances où les personnes restent dans cet attachement à l'origine de cette chose négative finalement.

Donc avec l'EFT et avec cette nouvelle échelle qu'elle a développée en 2009, les U.S.E. (Unités Subjectives d'Expérience) remplacent les U.S.D. (Unités Subjectives de Détresse) qui enlèvent la détresse quand on arrive à 0.



C'est sortir d'une séance complètement boostée avec en quelque sorte un antidote énergétique de l'événement négatif, ce qu'elle appelle un événement curatif qui arrive dans cette note positive de +10.

Cela permet de transcender les problèmes d'origine, car on sait que tous nos problèmes sont de puissants tremplins vers nos potentiels.

Maria : Pour la petite gymnastique mathématique, si j'ai bien compris, là où Gary CRAIG proposait d'évaluer les problèmes, le malaise ou la gêne entre 0 et +10, pour lui +10 était la détresse maximum donc là, ça devient le -10 dans cette échelle-là ?

Mark : Oui pour cette échelle effectivement ça devient le -10.

Maria : C'est vrai que quand on a pris l'habitude de l'échelle de 0 à 10, il y a une petite gymnastique à faire mais c'est vrai aussi que c'est logique d'aller plus loin que le 0 et avec le tambour ça peut être facile !

Mark : Notre potentiel et l'expression de notre potentiel sont cachés dans cette zone positive et pour moi c'est vraiment le tambour qui donne ces états d'élévation on peut dire, ce n'est pas de l'excitation ou de l'hystérie collective, mais une légère transe euphorique.

On n'est pas déconnecté du réel, parce qu'on est fortement enraciné dans nos premiers chakras, mais on voit vraiment le bout du tunnel et les choses deviennent claires et tout ce bavardage permanent dans notre cerveau inconscient ne crée plus de problème.

Maria : C'est très marrant Mark, ça me fait penser à l'histoire des cent singes. L'autre jour il y a quelqu'un qui m'a contactée sur *Facebook* pour me demander conseil :

« Je viens de faire une séance d'EFT à une cliente et elle m'a complètement surprise, parce qu'on a travaillé sur un problème qui était d'abord à 8, puis c'est descendu à 5 et je m'attendais à ce qu'on s'arrête à 0 et quand je lui ai demandé son ressenti, elle m'a dit « Eh bien je crois que je suis à -2 ! » Mais qu'est-ce que je dois faire de ça ? Comment peut-on aller au delà du 0 ? »

Et je lui ai dit :

« Justement tu vas avoir des infos par rapport à ça dans la conférence avec Mark parce que partout dans le monde, apparemment on est en train de passer à cette façon de voir les choses. »

Elle n'avait pourtant pas entendu parler de ça, elle ne connaissait pas Silvia HARTMANN et pourtant ça s'est présenté pendant sa séance ?

Mark : Oui donc ça commence à se propager par les ondes, dans ce qu'on appelle la « trame de l'Univers ».

Cette année 2012, je ne sais pas pour toi, mais c'est vraiment une accélération dans le temps, dans le degré des choses que l'on a à vivre, dans le positif comme dans le négatif, et quand on prend du recul, on prend conscience que ce n'est que de l'énergie.



Et cette énergie a besoin de quoi ? Cette énergie a besoin de circuler, en négatif ou en positif, donc on accueille le négatif sans cette peur transgénérationnelle ancestrale ou sans être pollué. Et si nous sommes pollués par cette énergie négative c'est parce que nos peurs nous ont fait garder cette énergie.

C'est là que le *tapping* ou le tambour permettent de relancer ce circuit énergétique et d'accompagner ce flux qui est renouvelé.

En dépassant les limites on découvre derrière ces limites ou ces événements tragiques, la puissance de notre potentiel de réalisation de projets et de notre créativité à chaque instant pour s'adapter aux changements.

Parce qu'il y a cet énorme poids de résistance à tout changement. Et quand on est dans une douleur ou dans une zone d'inconfort où l'on souffre, l'inconscient essaye de garder son petit espace d'énergie parce qu'il ne fait pas la différence entre l'énergie positive et l'énergie négative, c'est juste une circulation forte d'énergie.

Donc le *tapping* et le tambour nous permettent de poser notre conscience et notre cerveau conscientise toutes ces choses illogiques dans notre comportement et les libère.

Maria : Alors ce soir nous avons surtout envie de partager avec tous nos auditeurs une démonstration de ce tambour *tapping*. Mais tout d'abord dis-nous rapidement Mark, si l'on n'a pas de tambour soi-même, est-ce un problème ?

Mark : Non. J'ai longuement réfléchi à cette question de tambour « *Comment puis-je faire quelque chose de simple pour que tout le monde puisse en profiter sans être percussionniste ou batteur ?* » D'ailleurs le rythme du tambour n'est pas du tout compliqué, c'est un rythme linéaire soutenu, vous allez l'entendre tout à l'heure donc tout le monde peut aborder cela avec un petit apprentissage.

Il y a plein de tambours en vente, vous pouvez vous en procurer un, mais j'ai aussi créé des enregistrements qui sont dans la boutique, et ils pourront vous accompagner dans vos *tapping*.

J'ai eu l'idée parce que j'enregistre toujours mes séances de tambour *tapping* avec les personnes au téléphone ou en direct, et ils ont retravaillé tous les jours avec le rythme du tambour seul en utilisant leurs propres mots comme trame de fond, et les résultats sont vraiment intéressants.

Donc j'avance beaucoup plus vite avec cette trame son, et bien sûr il y a mon intention quand je joue du tambour qui passe à travers l'enregistrement.

Je peux aussi construire des tambours à la demande. Je le fais depuis dix ans mais vraiment au compte-gouttes, ce sont des tambours consacrés que j'élabore avec la personne selon sa constitution.

Maria : Alors justement, Mark, est-ce que tu veux bien sortir ton tambour et clore ce congrès avec le tambour *tapping* pour le printemps 2012 ?

Mark : Avec plaisir. Je pense vous proposer un *tapping* pour contacter en nous le pouvoir infini de créativité du printemps. C'est de saison mais on peut aussi réactualiser cette énergie de printemps à tout instant dans nos vies, parce qu'en médecine chinoise, le printemps c'est le foie et la vésicule biliaire, c'est l'élément bois. Si l'on prend une image, c'est un peu la puissance du germe qui va pousser à travers le goudron et aller vers le soleil et la lumière.

C'est notre projet qui reste endormi pendant tout l'hiver, c'est donc l'organe « rein » en médecine chinoise, et le tambour stimule les reins, donc l'émotion qui y est associée c'est « *la peur* », mais il y a une émotion négative et aussi une émotion positive, et la vertu des reins c'est la « *volonté de réaliser son projet* » sans être dans le combat ou dans le rapport de force, mais juste une volonté saine.



On n'a plus peur, on avance tranquillement et ces peurs sont dispersées par le tambour pour permettre à la créativité du foie et de la vésicule biliaire de s'exprimer et de trouver l'audace de surmonter ces pensées limitantes, de sortir de sa zone de confort et d'aller vers la justesse et la charité équitable dans tous les domaines et surtout la charité envers soi-même.

Je ne vous donne pas tout ça pour remplir vos têtes, mais si je devais vous faire juste un résumé : le tambour *tapping* de printemps c'est tonifier notre énergie du rein, sur le plan ancestral, la puissance que l'on a dans notre lignée ancestrale de créativité, d'aller en avant sans être dans le rapport de force et de cultiver la créativité avec une audace naturelle tranquille dans un espace de sérénité intérieure.

Maria : Et comment allons-nous procéder pour ça ?

Mark : Installez-vous confortablement, cela va durer entre 10 et 15 min.

Je laisse le tambour me guider, mais on va commencer par ouvrir un cercle pour se mettre dans le flux énergétique de saison qui est incessant et aussi pour nous déstresser.

A un moment donné, je vais vous demander d'évaluer votre intensité chacun par rapport à ces colères que vous avez en vous et qui empêche la créativité de changement dans tous les domaines de se manifester.

Donc on va commencer : si vous êtes dans une pièce, mettez-vous debout si vous le pouvez.

Si vous êtes assis et ne pouvez vous lever, restez ainsi : le but est d'être confortable.

Pensez à ces émotions pièges en respirant par le ventre, toutes les colères, les manques d'audace, toutes ces occasions que vous n'avez pas saisies, replacez-les dans votre vie.

Prenez vraiment le temps de sentir l'intensité entre -10 et +10, en passant par le 0.

Maintenant, placez vos mains sur le cœur en respirant 3 fois profondément.

(Son de la cloche)

Laissez entrer cette énergie dans le poumon jusque dans le cœur, le tambour va commencer avec le battement de cœur, pour vous enraciner.

(Son du tambour lent)

Portez votre esprit ou tournez-vous, vers l'est, le soleil levant.

Appelez toutes les énergies de l'Est, de créativité, de printemps pour vous tonifier.

(Tambour plus rapide)

(Tambour lent)

Tournez-vous vers le Sud, vous sentez toutes les énergies du sud, du soleil à son zénith et inspirez et expirez les énergies.

(Tambour plus rapide)

(Tambour lent)

Maintenant tournez-vous vers l'Ouest, vers le soleil couchant, laissez les énergies vous pénétrer, vous sentez le taux vibratoire.

(Tambour rapide)

(Tambour lent)



On va boucler le cercle, en se tournant vers le Nord, toujours les mains sur le cœur.

Vous sentez les énergies du soleil de minuit.

Vous les laissez rentrer dans votre cœur.

(Tambour rapide)

(Tambour lent)

Faites un pas en avant.

Et rentrez dans le centre de ce cercle sacré que vous venez de créer avec nous.

Nous sommes tous reliés dans ce cercle et on se connecte à notre mère la Terre, et à notre grand-père céleste dans le noyau de tous les soleils.

Nos trois cœurs sont reliés.

Le ciel, la terre et notre cœur physique.

Et on laisse les vibrations nourrir notre cœur, le recalibrer avec cette puissante énergie primordiale.

(Tambour rythme moyen)

Maintenant, que nos énergies sont complètement équilibrées on va lancer notre intention en gardant nos mains sur le cœur.

Notre intention de libérer tous les freins à notre créativité avec le battement d'aigle.

(Tambour plus rapide)

Répétez après moi :

« Même si j'ai des résistances, des peurs, qui effacent de mon potentiel créatif...
... je choisis de cheminer sur mon axe, de rester vertical...
... à travers toutes les situations de changement...
... j'accueille le changement, et je lâche prise. »

Maintenant on va continuer avec le circuit de points EFT que tout le monde connaît. L'important n'est pas d'être sur le même point en même temps, mais de rester sur le même taux vibratoire de l'intention collective afin de transmuter toutes les énergies qui résistent au changement et à la créativité.

DT : « Toutes ces peurs du changement. »

DS : « Tous ces freins à ma créativité. »

CO : « Tout ce qui m'empêche de réaliser mes rêves. »

SO : « Tout ce stress latent. »

SN : « Dans mon corps énergie. »

SB : « C'est juste de l'énergie stagnante qui a besoin de circuler. »

SC : « Et si je pouvais regarder le bon côté de ces défis ? »

SLB : « Et ne plus avoir peur de ma créativité ? »

SS : « Toutes ces pensées limitantes. »



DT : « Toutes les mémoires des printemps passés. »
DS : « Toutes ces occasions manquées. »
CO : « Je choisis d'arrêter de ruminer. »
SO : « Toutes ces pensées. »
SN : « Je laisse tomber mes peurs. »
SB : « Et je trace mon chemin avec le potentiel de créativité qui est le mien. »
SC : « Avec l'énergie du tambour,
SLB : je contacte la puissance ancestrale dans mes reins. »
SS : « L'énergie monte... »

DT : « Il n'y a pas de menaces. »
DS : « Je ne peux pas perdre le contrôle,
CO : parce qu'il n'y a rien à contrôler. »
SO : « L'enjeu est nul. »
SN : « Je peux trouver l'audace de sortir mon plus beau projet »
SB : « Il y a un espace en moi qui sait qu'il n'y a pas de frein,
SC : donc je fais confiance à cette partie de moi qui sait,
SLB : et je choisis de manifester l'abondance dans ma vie. »
SS : « L'abondance dans tous les domaines. »

DT : « Je peux dire merci maintenant. »
DS : « Merci à l'Univers. »
CO : « Merci à l'Univers de m'apporter toutes ces énergies de créativité. »
SO : « Toutes ces ressources insoupçonnables au fond de moi-même. »
SN : « Je peux cheminer vers l'antidote énergétique de tous mes écueils. »
SB : « Derrière chaque problème il y a un bijou qui m'attend. »
SC : « Un diamant de mon potentiel personnel
SLB : qui n'est pas encore réalisé,
SS : mais je trouve l'audace de cheminer. »



DT : « Je me connecte à mon cœur
DS : qui lui est intelligent. »
CO : « Il sait intégrer toutes les informations pour les retransmettre. »
SO : « Il sait unifier tout ce qui existe. »
SN : « Il ne peut pas être dans la séparation. »
SB : « Donc je me laisse par guider par l'amour dans mon cœur. »
SC : « Il n'y a pas de place pour la peur
SLB : ni pour les pensées limitantes. »
SS : « J'ai un cœur un or. »

DT : « Et l'or c'est le métal le plus pur. »
DS : « Donc cet or alchimique peut transmuter tout ce qu'il se passe dans mon cœur. »
CO : « Gratitude pour mon cœur. »
SO : « Gratitude pour tous ces cœurs qui battent dans ce cercle. »
SN : « Comme des tambours multiples qui se connectent
SB : avec une intention unique. »
SC : « Transmuter les peurs en créativité. »
SLB : « Et plus on est nombreux, plus cette créativité est démultipliée. »
SS : « Et tout ça grâce au 2^e Congrès Virtuel Francophone d'EFT. »

Sans oublier Maria, Noëlle et Valérie et toute l'équipe :)

Merci à toutes les personnes qui ont rendu cela possible

Et tous les participants qui sont tous des ambassadeurs de ce congrès

Je vous félicite tous d'avoir traversé ce parcours de 13 experts extraordinaires

En commençant par un homme,

En terminant par un homme,

Donc en médecine chinoise, je peux comprendre que

C'est le yang qui commence, le yang qui termine,

L'énergie yang et toute cette matière,

Toutes ces femmes qui nous ont aidés à cheminer au travers de sujets passionnants.

Grande gratitude pour toutes les femmes sur cette planète et tous les hommes qui élèvent leur conscience ensemble avec des techniques comme l'EFT et maintenant le tambour *tapping*.

Gratitude pour tout ce qui sait cheminer vers un monde meilleur.

(2 min de tambour)



Prenez le temps de contacter l'intensité (sur l'échelle de -10 à + 10) de départ. Chacun peut ressentir, faire le « tour du propriétaire » pour recenser le changement énergétique.

Et vous pouvez continuer à tapoter sur tous vos points, pour tout ce qui peut résister, et monter sur cette échelle positive de sorte de vous *booster* pour vos projets de printemps.

Je vous souhaite à tous un extraordinaire printemps 2012 !

Maria : Merci pour ce voyage Mark !

Mark : Merci Maria, à toi aussi ! Je mets mes mains sur le cœur et je suis de tout cœur avec toi et toute l'équipe et avec tous les participants qui ont partagé cette conférence.