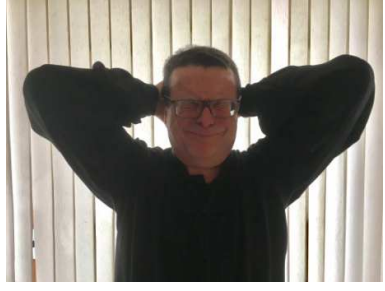




Chasser les angoisses pour soulager le foie

	<p>Dans l'inspir croiser les doigts derrière la tête</p> <p>Contracter tous les muscles du visage dans la rétention d'air</p> <p>Pensez à tous ce qui vous encombre et évacuer ces tensions dans une expiration bruyamment en projetant les mains vers l'avant</p>	
---	--	---

Trois exercices pour stimuler l'énergie « Foie – rate - estomac Pancréas »

	<p>Les 2 mains paumes ciel</p> <p>Inspirer → lever le bras au-dessus de la tête l'autre main se pose sur le flans</p> <p>Expirer dans l'étirement</p> <p>Inspirer le bras redescend revient le long du corps</p> <p>Expirer les mains reviennent en paume ciel</p>
--	--



Croiser les doigts qui montent au-dessus de la tête

Les jambes légèrement fléchée on descend tranquillement

Basculer le buste vers l'avant les bras joints viennent au niveau des tibias ou selon vos possibilités sur les chevilles

Placé les mains sur les mollets, la tête pend librement le temps de compter 3 respirations profonde. Laisser le sang bien irriguer la tête, les épaules restent détendues

Puis Les mains glisse les long à l'arrière des jambes, genoux légèrement fléchis et on déroule. les mains se

posent sur les reins, le buste monte lentement et bascule en arrière, les yeux regard le ciel.

Le corps reprend sa position de départ les mains paumes ciel

Ce mouvement permet de masser le ventre, les intestins, le foie, la rate, l'estomac....



Croiser les jambes

Les deux fesses posées au sol

Du bras embrasser le genou et poser la main à plat sur la cuisse

Poser l'autre main au sol du bout des doigts

Le regard lointain derrière soi

ne pas se poser sur la main au sol

Redresser vous