

LA BIOENERGIE ET LE YOGA PERSONNALISE

Faire 1 minute de mouvements croisés puis tenir la posture 2 minutes pour stimuler l'énergie concernée. Verbaliser durant la posture afin d'harmoniser les deux polarités (positive et négative) au "point zéro" (ou point de tranquillité).



POUMON:

Je choisis (ou je commande) la SERENITE au point zéro, malgré la tristesse, ou avec la force du doute de ne jamais y arriver.



GROS INTESTIN:

Je choisis (ou je commande) le LACHER-PRISE au point zéro, malgré la rancune, (colère rentrée), ou avec la force du doute de ne jamais y arriver.



ESTOMAC:

Je choisis (ou je commande) le CALME au point zéro, malgré la nervosité, ou avec la force du doute de ne jamais y arriver.



RATE / PANCREAS:

Je choisis (ou je commande) les IDEES CLAIRES au point zéro, malgré la rumination, ou avec la force du doute de ne jamais y arriver.



CŒUR:

Je choisis (ou je commande) la JOIE, au point zéro, malgré l'excitation, ou avec la force du doute de ne jamais y arriver.



INTESTIN GRELE:

Je choisis (ou je commande) le JUSTE CHOIX, au point zéro, malgré le doute, ou avec la force du doute de ne jamais y arriver.



VESSIE:

Je choisis (ou je commande) la CONFIANCE, au point zéro, malgré l'angoisse, ou avec la force du doute de ne jamais y arriver..



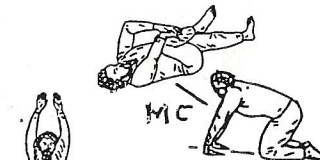
REIN:

Je choisis (ou je commande) la LUCIDITE, au point zéro, malgré la peur, ou avec la force du doute de ne jamais y arriver.



MAITRE CŒUR:

Je choisis (ou je commande) la PASSION au point zéro, malgré la déprime, ou avec la force du doute de ne jamais y arriver.



TRIPLE RECHAUFFEUR:

Je choisis (ou je commande) la SENSIBILITE, au point zéro, malgré l'hypersensibilité, ou avec la force du doute de ne jamais y arriver.



VESICULE BILIAIRE

Je choisis (ou je commande) le DYNAMISME, au point zéro, malgré l'agressivité, ou avec la force du doute de ne jamais y arriver.



FOIE:

Je choisis (ou je commande) le PARDON, au point zéro, malgré la culpabilité, ou avec la force du doute de ne jamais y arriver.



