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 tranquilité).

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.

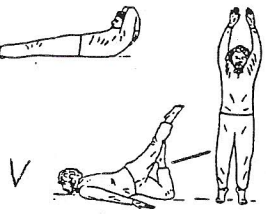
CŒUR:

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:

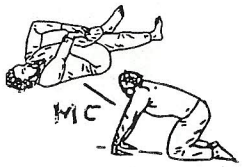


Je choisis (ou je commande) la CONFIANCE, au point zéro,
malgré l'angoisse, ou avec la force du doute de ne jamais y arriver..

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.

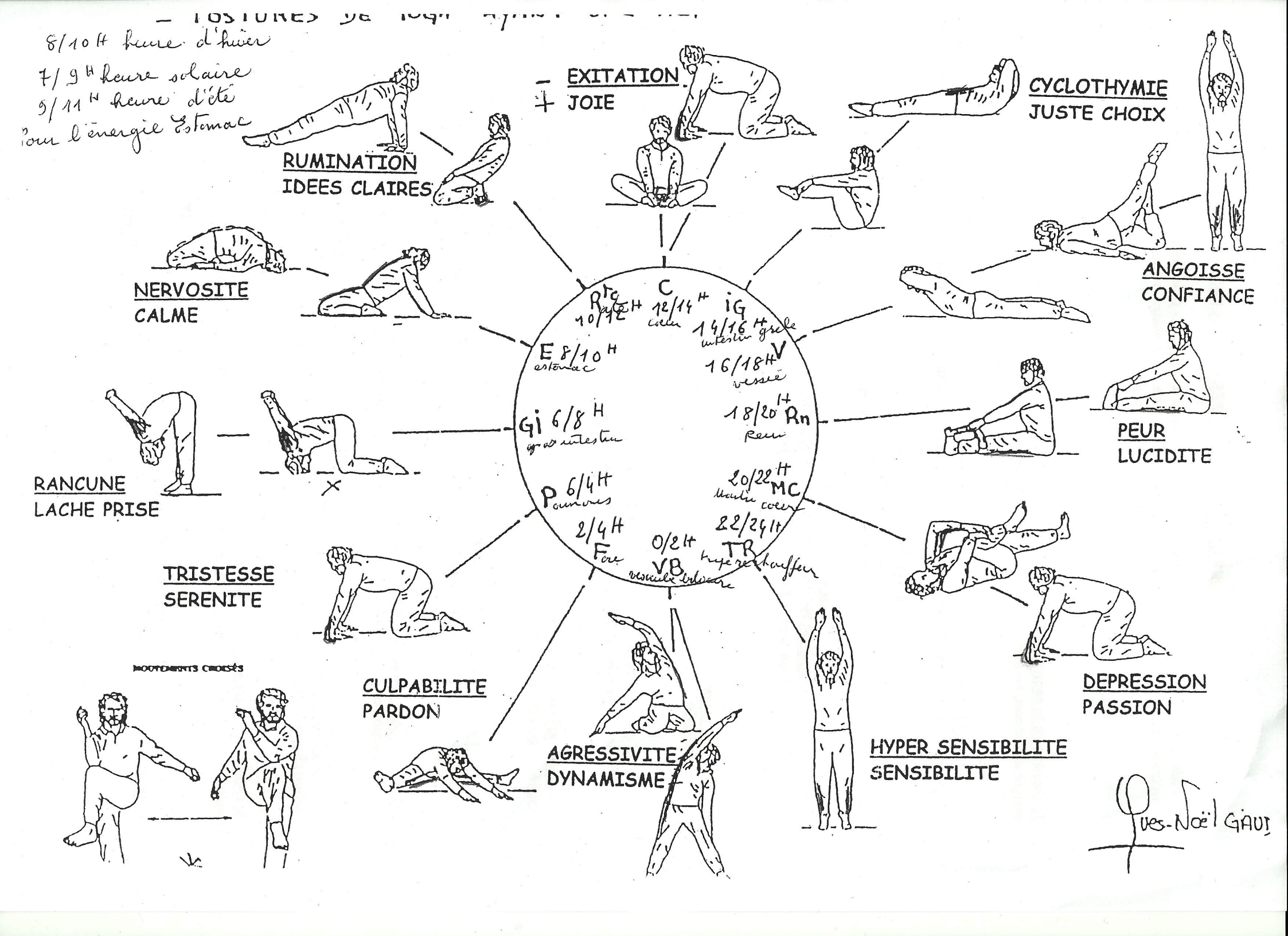
TRIPLE RECHAUFFEUR:

Je choisis (ou je commande) la SENSIBILITE,au point zéro,
malgré l'hypersensiblité, 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 na jamais y arriver.

8/10 H heure d'hiver
7/9 H heure solaire
9/11 H heure d'été
Pour l'énergie Estomac