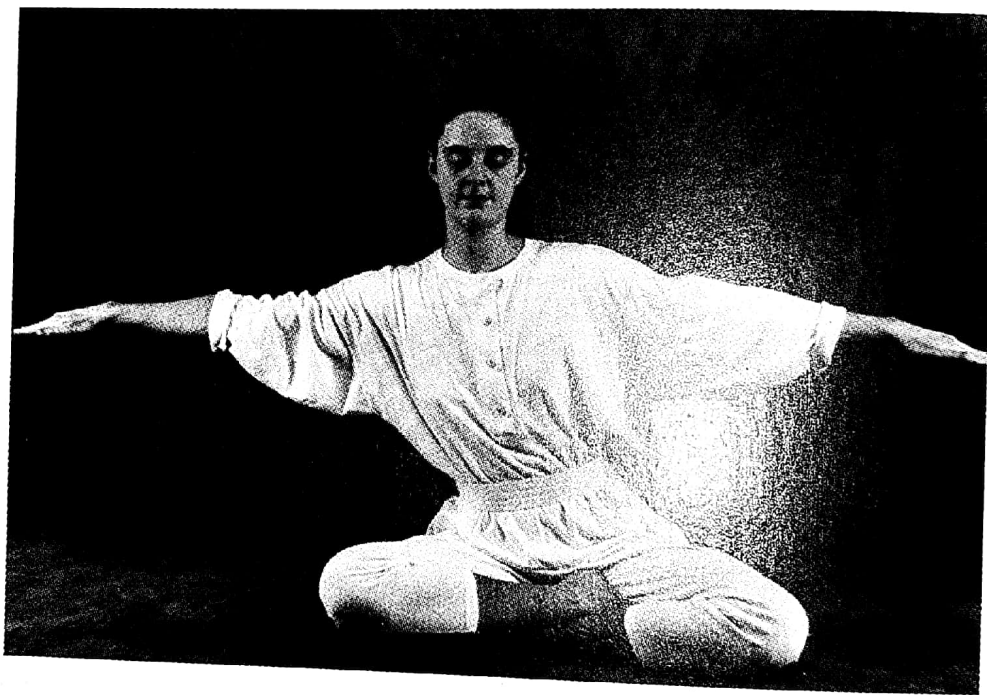
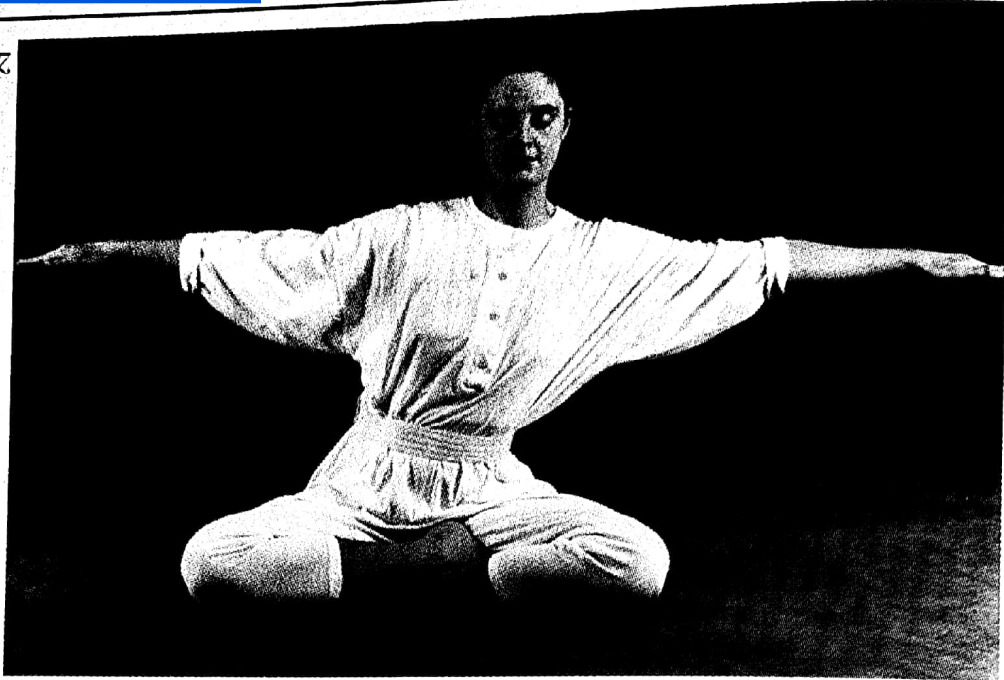


Inspirez



Expirez

1. Posture confortable

2' / 2'30 / 3'

Tendez les bras sur le côté, parallèlement au sol.

Inspirez, faites glisser le buste à gauche, parallèlement au sol. Maintenez le buste et la tête droits.

Expirez, et faites glisser le buste de la même manière à droite.

Cet exercice masse le diaphragme, le foie et l'estomac. Les muscles tests du foie sont sollicités lors de l'extension des bras.



Respiration du feu

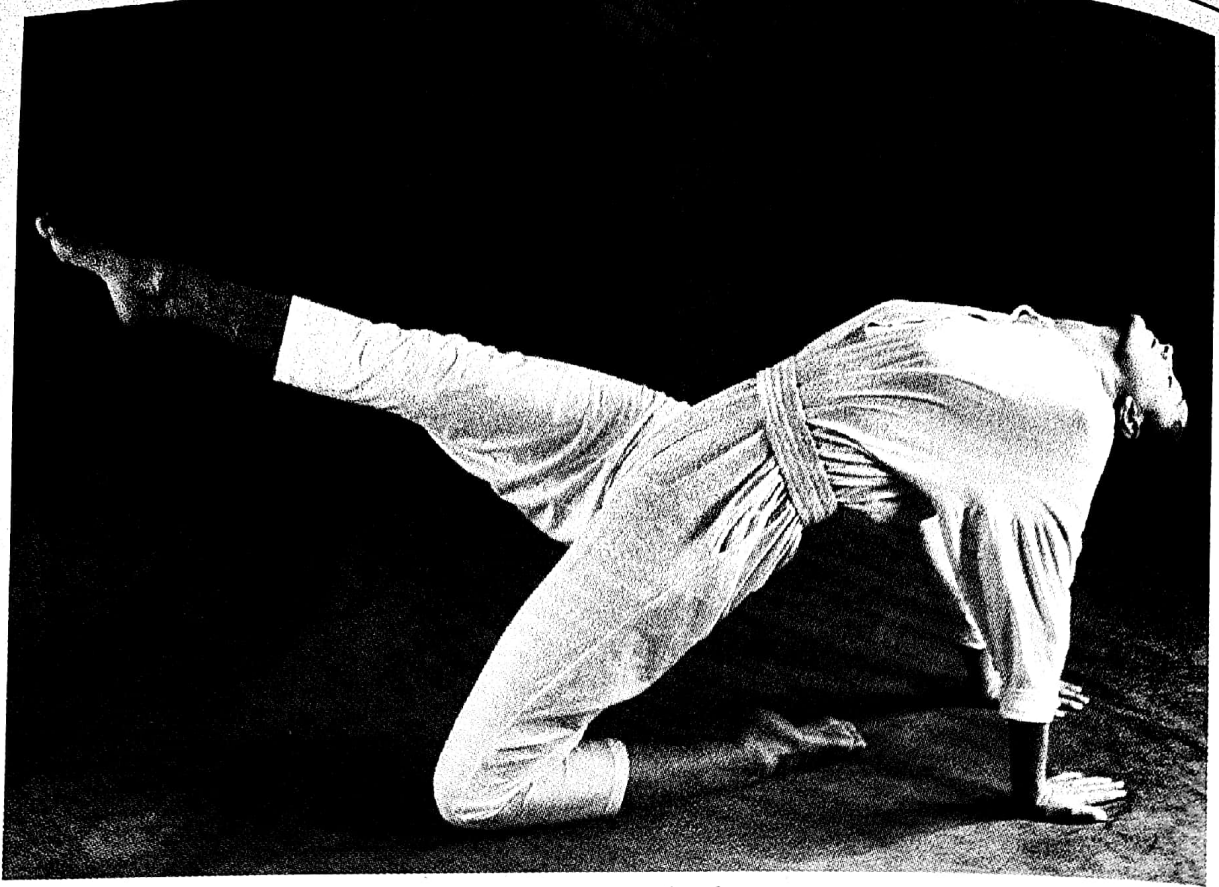
2. En position assise

2' / 2'30 / 3'

Allongez la jambe droite devant vous, posez le pied gauche dans le pli de l'aîne droite (si vous n'êtes pas assez souple, posez la plante du pied contre la cuisse). Saisissez les orteils du pied droit (ou la cheville) et fléchissez le tronc le plus loin possible.

Respiration du feu.

Etend le muscle test de la vésicule biliaire : le muscle poplité. Ces exercices pour le foie et la vésicule biliaire ne sont pas symétriques. Ils ne sont exécutés que d'un seul côté.



Respiration du feu

3. En position assise sur le talon gauche

1' / 1'30 / 2'

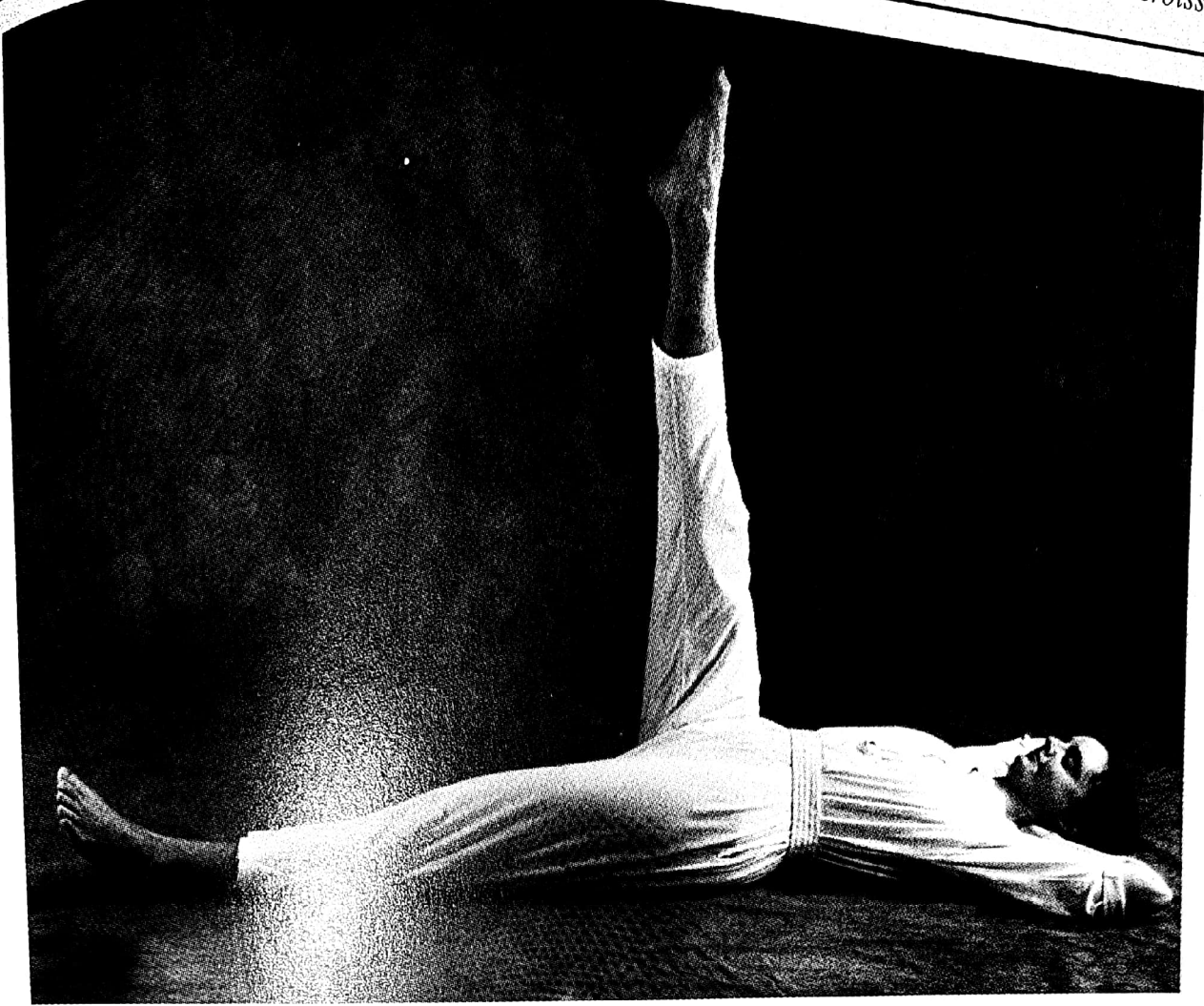
Tendez la jambe droite devant vous et posez vos mains derrière vous sur le sol.

Soulevez les hanches. Laissez tomber la tête en arrière. Levez la jambe droite à 60°.

Respiration du feu.

La position des bras agit sur les muscles rhomboïdes et l'extension du muscle grand pectoral sternal agit sur le méridien du foie. L'angle à 60° stimule le foie, et l'extension en arrière du dos favorise son irrigation.

COURTE RELAXATION SUR LE DOS
(ENVIRON 2 MINUTES)



Respiration du feu

4. En position couchée sur le dos

2' / 2'30 / 3'

Ramenez les mains en fermeture de Vénus derrière la nuque.
Levez la jambe droite, le genou effacé, à 90°.
Respiration du feu.

Stimulation de la circulation sanguine dans la partie droite de la tête où se situe le foie.
Extension du muscle poplité.



Respiration du feu

5. En position assise sur le talon droit

2' / 2'30 / 3'

Posez le pied gauche dans l'aine droite. Tendez le bras gauche vers le haut, la main en *Gyan Mudra* (pouce et index joints). Prenez appui sur votre main droite posée au sol.
Respiration du feu.

Un exercice pour la vésicule biliaire avec l'aide du *muscle deltoïde* antérieur. Tous les exercices soutenus par une respiration du feu massent le foie par le diaphragme.



Respiration longue et profonde

1' / 1'30 / 2'

6. En position assise sur le talon droit

Étirez la jambe gauche en arrière.

Pliez les bras à hauteur de la taille ; les mains sont à la hauteur des épaules, à côté de la tête, les paumes des mains tournées vers le haut.

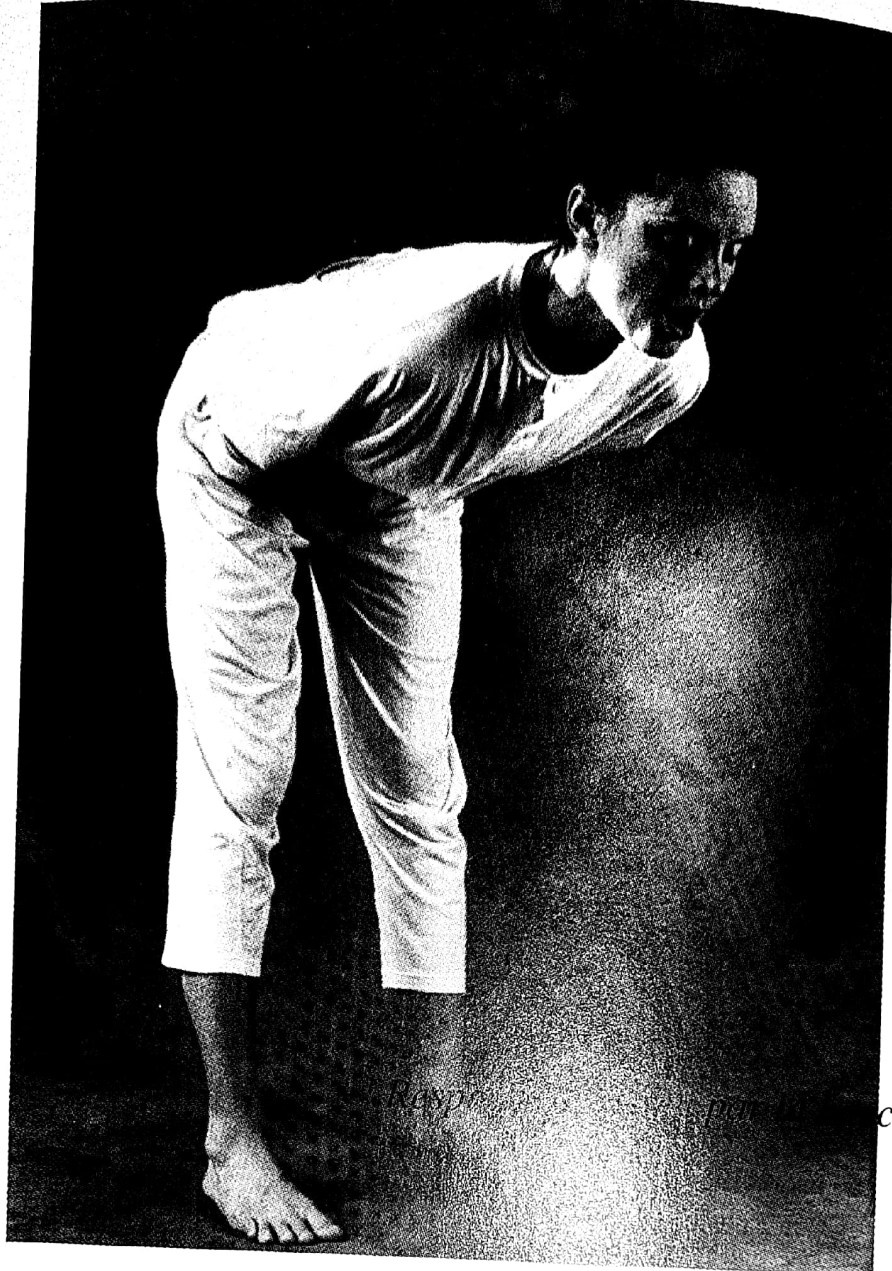
Tirez les coudes en arrière et creusez le dos afin de comprimer les omoplates.

Penchez la tête en arrière, les yeux fixés sur un point précis du plafond.

Respiration longue et profonde.

Le muscle grand pectoral sternal et surtout le muscle rhomboïde sont sollicités. Le foie est comprimé comme une éponge, après quoi il est totalement irrigué.

COURTE RELAXATION SUR LE DOS
(ENVIRON 2 MINUTES).



che

7. En position debout

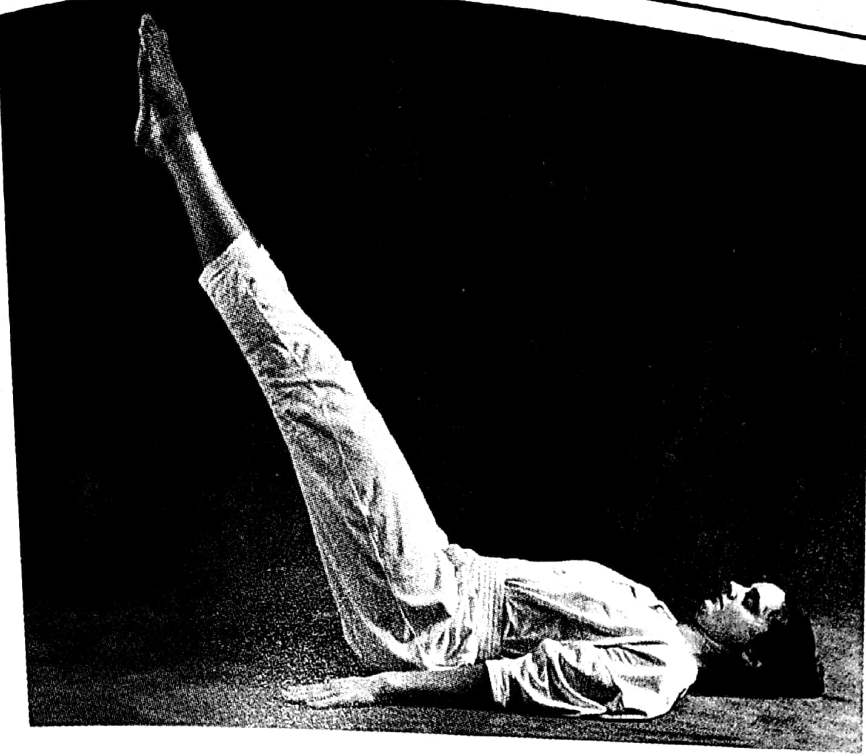
2' / 2'30 / 3'

Les pieds légèrement écartés, inclinez votre buste tendu en avant jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Gardez la tête droite sans l'incliner. Ramenez vos mains en fermeture de Vénus et appuyez-les contre les pubis.

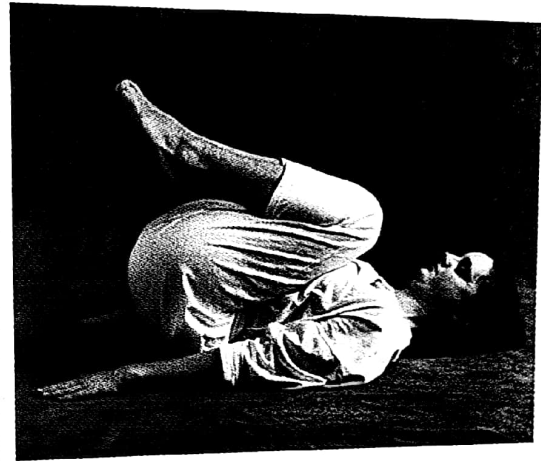
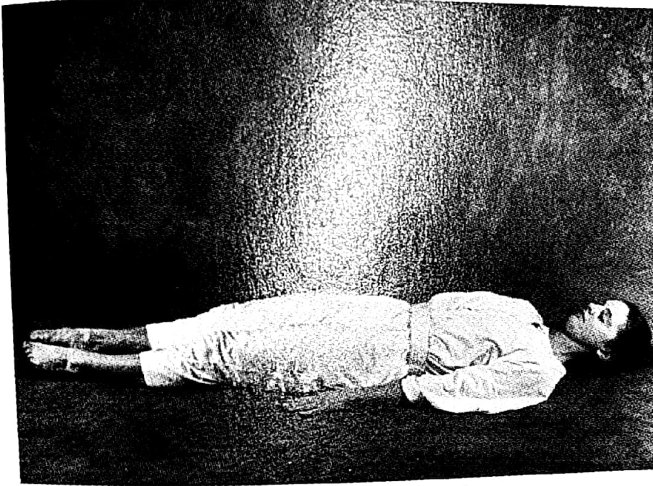
Respiration du feu par la bouche.

Cette position traditionnelle du foie exploite le cercle que décrit le méridien du foie autour des organes génitaux dans la région de l'aîne.

Inspirez



Expirez



8. Pavan Sodhan Kriya

2' / 2'30 / 3'

Position couchée sur le dos.
Inspirez et levez les jambes tendues à 60°. Maintenez la position pendant 10 secondes.
Expirez et ramenez les jambes vers le buste. Maintenez la position pendant 10 secondes.
Inspirez et levez une nouvelle fois les jambes tendues à 60°. Maintenez pendant 10 secondes.

Expirez et baissez les jambes tendues.
 Maintenez pendant 10 secondes.
 Répétez cet exercice 4 à 8 fois.

L'angle des jambes (60°) produit un effet énergétique qui stimule le foie. En outre, la musculature abdominale exerce une pression spécifique sur le foie.



2' / 2'30 / 3'

9. Posture du célibataire

Asseyez-vous entre les jambes. Penchez-vous doucement en arrière en prenant appui sur les coudes. Ensuite, couchez-vous sur le dos (ne pas forcer !). Si vous éprouvez quelque difficulté à exécuter ce mouvement, continuez à prendre appui sur vos coudes et posez éventuellement un coussin sous le bassin. Ramenez les mains en fermeture de Vénus sur le nombril.

Respiration du feu par la bouche.

Cette variante de la traditionnelle posture du poisson étend le muscle grand pectoral sternal, et la flexion en arrière exerce une pression sur le foie.

RELAXATION LONGUE ET PROFONDE
SUR LE DOS, 10 À 15 MINUTES.
EXÉCUTEZ LES CINQ PHASES DU
RÉVEIL.