

Comment Stimuler l'énergie du feu dans mon corps?

CHAQUE JOUR , EN ÉTÉ:



1



Je choisis la joie

L'énergie du feu est relié au cœur qui est l'empereur des émotions. Le cœur fait circuler le sang mais aussi la joie dans mon être. Je cherche ce qui me met en joie et je me permets de vivre cela au quotidien. Le rire est une merveilleuse thérapie !

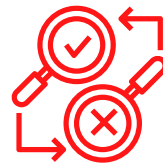
2



Je me prépare des smoothies ou des jus de fruits et légumes frais

L'énergie du feu est reliée à l'été. Lors de cette saison la nature me gâte avec tous ces beaux légumes et fruits gorgés de soleil ! C'est le moment idéal pour faire le plein de vitamines et de minéraux ! C'est une manière de dire "je t'aime mon corps"

3



Je travaille sur mon discernement

L'énergie du feu est reliée à l'intestin grêle. Cet organe gère non seulement le tri des nutriments mais aussi le discernement de notre mental. C'est le bon moment pour faire un bilan des situations, des relations ou des schémas qui ne me conviennent plus

4



J' étire mes bras

Les méridiens du Feu sont le Cœur, le maître du Cœur, l'intestine grêle et le Triple réchauffeur. Ils sont tous situés sur les bras. Les étirements vont éviter à cette énergie du feu de stagner et d'entraîner une surchauffe physique et mentale (palpitations, stress ...)

5



Je médite sur la lumière qui se trouve au centre de mon cœur

Ces méridiens feu sont reliés aux émotions de la sphère relationnelle et affective. Je prends conscience que l'amour vient de l'intérieur pour me ressourcer. Je laisse la lumière de mon cœur m'apaiser