

# Comment Stimuler l'énergie du bois dans mon corps?



## CHAQUE JOUR , AU PRINTEMPS:

1



### Je pratique la marche active

L'énergie du bois est stimulée par la marche.  
Je peux choisir d'aller au travail à pied ou  
Je peux me choisir un trajet attractif dans la nature d'environ une demie-heure à faire le matin, le midi ou le soir.

2



### Je passe à l'action

L'énergie du bois est reliée à la vésicule biliaire qui a pour rôle psychique de nous motiver à passer à l'action. Je choisis un objectif où je procrastine habituellement et chaque jour, j'y consacre un moment pour agir constructivement

3



### J'identifie les situations qui me mettent en colère

L'énergie du bois est reliée au Foie. Cet organe gère l'émotion de la colère. Plus j'identifie les schémas mentaux qui génèrent la colère en moi, plus je peux m'en libérer et la transformer en calme.

4



### Je pratique des postures de torsion

Les méridiens du Foie et de la vésicule biliaire sont situés sur les flancs de chaque côté du corps.  
Les torsions permettent à ces méridiens d'être étirés et à l'énergie de mieux circuler.

5



### C'est le moment de faire une cure de detox

Le foie est en charge de métaboliser de nombreuses substances mais aussi de neutraliser et d'éliminer de nombreux poisons. Il est important de l'aider à se nettoyer régulièrement par une détox