

Comment Stimuler l'énergie de l'eau dans mon corps?



CHAQUE JOUR , EN HIVER:

1



Je respecte le rythme de la saison

En hiver, la plupart des animaux hibernent ou ralentissent leur activité, la nature est dans un état de repos total. Je privilégie donc des activités douces et calmes, je ralentis mon planning au maximum et je me permets de ne rien faire parfois ...

2



J'étire mon dos et l'arrière des cuisses

L'énergie de l'eau est reliée au méridien de la Vessie qui se situe à l'arrière du dos et des cuisses. En l'étirant, cela permet à mon énergie de mieux circuler et d'éviter la stagnation qui s'accumule jusqu'au blocage (lombalgies, lumbago, douleurs)

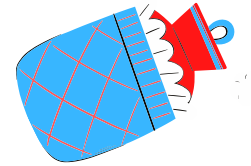
3



Je me couche plus tôt et je m'assure de dormir assez pour économiser mon énergie

L'énergie de l'eau est reliée aux Reins qui conservent l'énergie ancestrale héritée de mes parents. Ce capital énergétique, j'en suis responsable, j'évite de le dilapider et j'en prends soin !

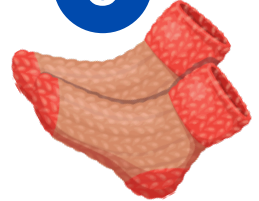
4



Le soir, je réchauffe mes Reins avec une bouillotte

Les Reins sont appelés "Les portes de la Vie". Ils stockent notre énergie ancestrale et servent de batterie qui fournit l'énergie nécessaire aux autres organes. Je ne les laisse pas se refroidir ...

5



Je couvre mes pieds avec des grosses chaussettes de laine

Le méridien des Reins commence sous la plante des pieds. Il peut être très affecté par le froid qui vient du sol. Le froid remonte par le méridien et sape son énergie . Je préserve donc mes petits petons !