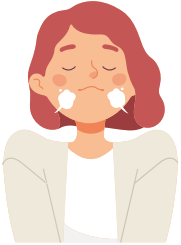


Comment Stimuler l'énergie du métal dans mon corps?

CHAQUE JOUR , EN AUTOMNE:



1



Je pratique mes exercices de respiration favoris

L'énergie du métal est reliée aux poumons. Les poumons captent l'énergie puisée dans l'air et la transforment en énergie nourricière puis la font circuler dans les méridiens et dans tout le corps

2



Je prends des compléments alimentaires pour renforcer mon immunité

L'énergie produite par les poumons permet aussi de protéger le corps et favorise son immunité. Les probiotiques et les compléments alimentaires renforcent cette protection.

3



Je reçois régulièrement des massages

Les Poumons produisent une énergie appelée "Wei Qi" qui circule dans la peau et forme une protection physique et psychique. Les massages renforcent cette énergie

4



Je pratique l'auto-massage du ventre

L'énergie du métal est reliée au Gros - intestin. L'auto-massage du ventre permet de favoriser l'évacuation des déchets physiques mais aussi de lâcher-prise psychologiquement

5



Je me prépare de bonnes recettes aux épices douces

L'énergie du métal est reliée à l'automne . C'est le moment des bons plats aux légumes de saison mijotés doucement, le thé chaï, les soupes de courges aux épices douces ...