

# LES EXERCICES SUR LES MÉRIDIENS

Ils sont constitués d'une série d'exercices de détente et de concentration, agissant sur les méridiens d'acupuncture. Leur but est de redonner au corps, un bon état d'élasticité, en étirant les muscles et les articulations. En vous entraînant régulièrement, avec douceur et patience... même si vous êtes très raide, vous obtiendrez *une meilleure circulation énergétique et un mental plus calme...*

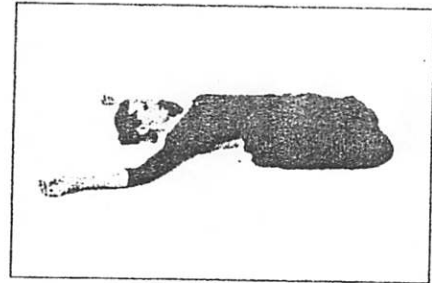
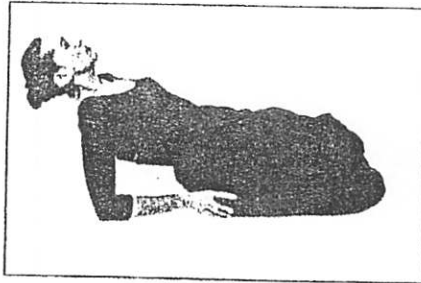


## 1. Poumons – gros intestin

1. croisez les mains derrière le dos
2. pliez-vous en avant (si cela tire trop, garder les jambes pliées un moment)
3. soulevez les bras le plus haut possible, faites quelques respirations profondes
4. pour défaire la posture, laissez d'abord tomber les bras,
5. pliez les jambes et remonter le dos en déroulant la colonne doucement...

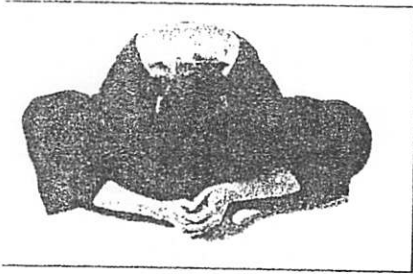
## 2. Estomac – rate – pancréas

1. asseyez-vous à genoux sur les talons,
2. descendez lentement les coudes vers le sol
3. si c'est facile, continuez jusqu'à ce que votre dos soit à plat, respirez profondément
4. remontez doucement à la position 1 de l'exercice...



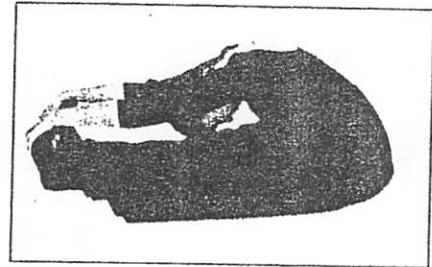
## 3. Cœur – intestin grêle

1. en position assise éventuellement sur un coussin,
2. placez les plantes de vos pieds l'une contre l'autre,
3. laissez tomber les genoux de chaque côté, tout en respirant,
4. descendez le dos en avant en relâchant bien la tête et la nuque...



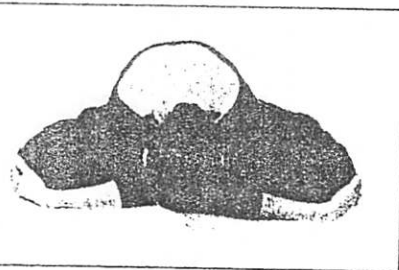
## 4. Reins – vessie

1. asseyez-vous à terre, jambes tendues, le dos bien droit,
2. penchez-vous vers l'avant aussi loin que possible, respirez,
3. étirer l'arrière des jambes, mollets et chevilles, tout en détendant le dos...



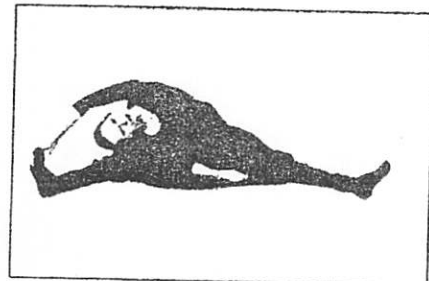
## 5. Maître du cœur – triple réchauffeur

1. prenez si possible une position, jambes croisées, assis sur le sol (avec un coussin sous les fesses, si nécessaire)
2. croisez les bras et posez vos mains sur les genoux opposés,
3. descendez en avant, la tête en direction du sol, respirez, détendez...



## 6. Foie – vésicule biliaire

1. asseyez-vous, jambes tendues, écartées, selon vos possibilités,
2. penchez-vous sur un côté, puis sur l'autre, en gardant le dos bien droit, respirez, plusieurs fois sur chacun des côtés,
4. si vous êtes à l'aise, vous pouvez ajouter les bras...



### Important:

Ces exercices se pratiquent sans à-coup. Prenez le temps de vous détendre, laissez-vous soupirer, bâiller...