

## Renforcer l'estomac

Owner Manual of the Human Body p.40



1. Couché sur le dos, talons joints, inspirez par la bouche et levez les deux jambes à 90°. Expirez par le nez et baissez les jambes.

Gardez les jambes tendues !

3 min



2. En posture du roc sur les talons, les mains sur les épaules.

Inspirez par la bouche en vous levant sur les genoux. Expirez par le nez et retournez en posture du roc.

3 ½ min



3. Assis, souffi cercles avec mouvement puissant. Perdez du poids ! Perdez du gras ! Bougez !

Continuez

3 ½ min



4. Assis, mains en fermeture de venus dans le dos. Inspirez par la bouche et penchez en avant en yoga mudra, front par terre, bras levés.

Expirez par le nez en vous redressant.

Continuez

3 min.

Ceci créera l'équilibre de l'énergie.

5. Couché en posture de relaxation, concentrez vous sur le point du nombril. Méditez avec le gong pendant 5-7 min.

Partagez votre estomac en 4 parties : une pour les aliments, une pour l'eau, une pour l'air et une partie pour digérer ce qui a été mangé.