


Yogathérapie Digestion - Foie


Respiration ample, diaphragmatique, EX ≥ IN

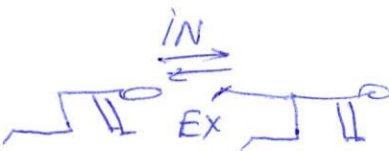
Intention : ouvrir l'espace du foie (côtes, abdomen)

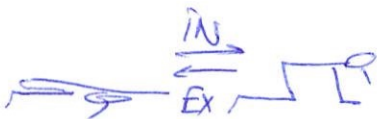
①  6x

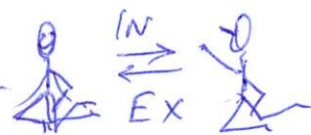
②  3/3 G/D
encore 2x à D.


3.  rotations
bassin

④  3/3 G/D
encore 2x bras D.

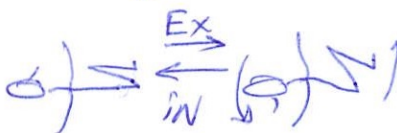
5.  3/3 G/D
encore 2x à D. (jambe D).

⑥  6x + mouvements de la tête G/D.

7.  5x vers la D
4x vers la G (changer position genoux)

⑧  a) 6R { IN ouvrir la "maison du foie"
EX relâcher ———


b) auto-massage du sternum et entre les côtes

⑨  6/6 torsion

⑩  rotation
genoux

⑪  6R en statique
à G, puis à D

⑫ 10 bras.

⑬  6R { IN ouvrir
EX relâcher, laisser partir les tensions
6R select vers le foie.