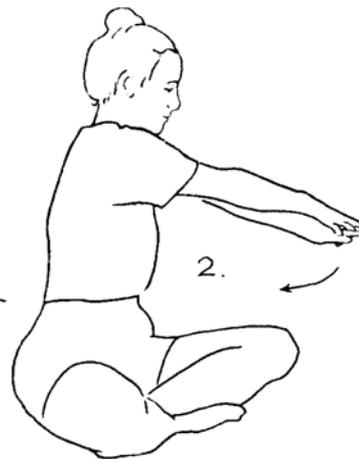


Série pour le système nerveux et l'équilibre glandulaire

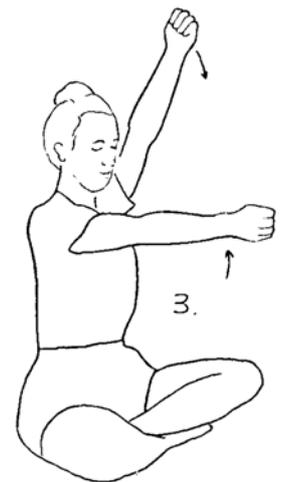
1) Asseyez-vous en posture facile avec les bras tendus vers les côtés, parallèles au sol. Les paumes sont tournées vers le haut (I) . Commencez à bouger rapidement seulement le doigt de Saturne (le majeur) de haut en bas. Avec une respiration puissante, inspirez en levant le doigt et expirez en le baissant. Continuez en rythme, en coordonnant ce mouvement avec la respiration pendant 7 minutes. *Cet exercice stimule l'hypophyse pour créer un équilibre entre les systèmes nerveux parasympathique et sympathique.*



2) Restez en posture facile. Tendez les bras devant vous, parallèlement au sol. Placez la main gauche sur la droite en entrelaçant les doigts, les paumes tournées vers le bas. Commencez à balancer rapidement vos bras d'un côté à l'autre, en déplaçant la tête et le cou dans la même direction que les bras. Gardez les coudes droits. Continuez à coordonner le mouvement avec une respiration puissante pendant 5 minutes. *Cet exercice prépare le corps au choc des accidents en le rendant très souple. Il renforce également le muscle de la poitrine et stimule les ganglions lymphatiques de cette zone. Il a été rapporté que cet exercice aide à prévenir le cancer du sein.*



3) Assis en posture facile, tendez les bras devant vous, parallèlement au sol. Formez des poings avec les pouces repliés à l'intérieur, en touchant la partie charnue sous l'auriculaire. En gardant les bras et les mains bien droits, remontez le bras gauche pendant que le bras droit descend. Continuez à bouger alternativement les bras vers le haut et vers le bas avec force, en coordonnant le mouvement avec une respiration vigoureuse pendant 8 minutes. *Cet exercice permet d'équilibrer la glande parathyroïde et stimule la perte de poids.*



4) Posture du papillon. Asseyez-vous avec la plante des pieds collée l'une à l'autre. Ramenez les pieds vers l'aîne, en gardant les genoux aussi près du sol que possible. Entrelacez les doigts dans le Venus Lock et placez les mains dans le giron. Inspirez et levez les bras au-dessus de la tête en tirant simultanément les genoux vers le centre. Expirez et redescendez les genoux et les bras jusqu'à la position initiale. Continuez de manière rythmique, en coordonnant le mouvement avec une respiration puissante pendant 8 minutes. *Cet exercice permet d'équilibrer le prana et l'apana, de fixer le point du nombril et d'équilibrer totalement la ligne des seins. Cet exercice permet également de préparer et de maintenir la zone pelvienne de la femme pendant les années où elle portera des enfants.*

