

# Libérer son énergie pour vaincre la dépression

Publié dans « Reaching me and me ».

## 1. Posture de la vache



- Partie 1 - Rythme naturel de la respiration

Mettez-vous à quatre pattes dans la posture de la vache.

Restez en équilibre dans la posture de la vache, tout en amenant rapidement les deux mains en arrière pour toucher vos fesses, puis ramenez vos mains au sol.

Continuez. Maintenez un rythme rapide qui créera son propre rythme respiratoire.

**7 minutes**

Pour terminer - (par défaut)

Inspirez. Expirez, détendez la respiration.

- Partie 2 - La respiration du feu

À ce stade, continuez le mouvement tout en ajoutant une longue respiration du feu, c'est-à-dire que votre respiration du feu est coordonnée avec le mouvement de sorte que le mouvement est à la vitesse de votre respiration rapide et profonde.

**7 minutes**

Pour terminer - (par défaut)

Inspirez. Expirez, détendez la respiration.

## 2. Méditation au gong



- Partie 1 - Sur le dos

Allongez-vous sur le dos.

Méditez sur l'écho céleste du son du gong.

Contractez le nombril à chaque coup de gong, maintenez-le jusqu'au coup de gong suivant, puis relâchez-le et contractez-le à nouveau rapidement.

**4 minutes**

Pour terminer - (par défaut)

Inspirez. Expirez, détendez la respiration.

- Partie 2 - Se lever

Levez-vous, étirez vos bras vers le haut et secouez vigoureusement vos mains.

**4 minutes**

Pour terminer - (par défaut)

Inspirez. Expirez, relâchez la respiration.