

VESICULE BILIAIRE

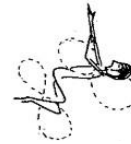
7 Dimensions

VESICULE BILIAIRE

VB

✦ CHOIX ✦

“ Je prends des decisions qui sont salutaires pour moi
et pour mon environnement ”



- couché.e sur le dos, genoux poitrine
- faire des oo avec les bras (ballon)
- oo avec les genoux dans l'autre sens



FOIE

7 Dimensions

FOIE

F

✦ TRANSFORMATION ✦

“ Je suis ouvert.e aux transformations
qui favorisent ma croissance ”



- assis.e, jambes allongées/croisées
- tendre le bras pour cueillir le fruit
- rotation de la hanche opposée



COEUR

7 Dimensions

COEUR

C

✦ **AMOUR** ✦

“ Je sais qui je suis,
Je suis plein.e d'amour et de reconnaissance ”



- assis.e, bouche ouverte
- avancer le bras, la main en offrande
- sur l'expir : dire HAAAA



INTESTIN GRELE

7 Dimensions

INTESTIN GRELE

IG

✦ **ASSIMILATION** ✦

“ J'apprends par mes propres experiences,
je digère et j'assimile librement ”



- tracer un ∞ avec un ballon (debout)
- lever le genou opposé au bras



TRIPLE RECHAUFFEUR

7 Dimensions

TRIPLE RECHAUFFEUR

TR

✦ HARMONIE ✦

“ Je m’harmonise avec l’univers et avec le courant de la vie ”



- assis.e, tenir PIC & PIG
- respirer, à l’inspir : langue au palais
- tourner le buste dans les 2 sens (x3)



MAÎTRE du COEUR

7 Dimensions

MAÎTRE du COEUR

MC

✦ PARDON ✦

“ Je pardonne à ceux qui m’ont blessé,
j’accepte de grandir, j’accepte mon évolution ”



- assis.e, les pieds se touchent
- s’enlacer & se balancer en co
- respirer profondément
- sentir le flux d’énergie



GROS INTESTIN

7 Dimensions

GROS INTESTIN

GI

✦ RELÂCHEMENT ✦

“ Je libère le passé, je suis ouvert.e aux changements ”



- assis.e, les pieds se touchent
- les mains sur le ventre, vers le bas
- inspir : dégager les épaules, se redresser
- expir : se relâcher, appuyer le ventre
- respirer profondément



POUMON

7 Dimensions

POUMON

P

✦ RECONNAISSANCE ✦

“ Je suis ouvert.e à l'émerveillement de la vie ”



- debout, pieds écartés
- mains dans le dos (sur le sacrum)
- dégager les épaules fièrement
- respirer profondément
- faire des oo avec le bassin



ESTOMAC

7 Dimensions

ESTOMAC

E

✦ **CONTENTEMENT** ✦

“ Je suis satisfait.e pleinement ”



- respirer profondément
- debout, jambes semi-fléchies
- bras tendus vers l'avant
- yeux vers le haut
- tracer en 3D un 8 avec un ballon
- le bassin suit le mouvement av-arr.



RATE PANCREAS

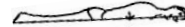
7 Dimensions

RATE PANCREAS

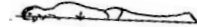
RP

✦ **CONFIANCE** ✦

“ Je me détends, je fais de mon mieux,
la vie est belle ”



- couché.e sur le ventre
- tête tournée à droite
- sur l'inspir : écouter sa respiration et sentir le contact diaphragme / sol



VESSIE

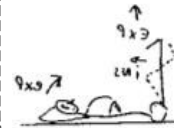
7 Dimensions

VESSIE

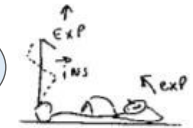
V

✦ GUIDE INTERNE ✦

“ Je conduis ma propre vie ”



- allongé.e, jambes verticales
- bras & mains tendus en arrière, inspirer
- expir : tendre les jambes, pieds fléchis
- décoller la tête & haut du buste



REIN

7 Dimensions

REIN

R

✦ RENAISSANCE ✦

“ Je m’ouvre avec joie à la vie ”



- sur le ventre & les coudes (sphinx),
- yeux fermés, visualiser une pyramide :
- plier chaque genou à 30° en croisant
- faire des cercles dans les 2 sens avec la tête

