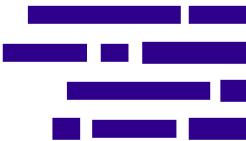
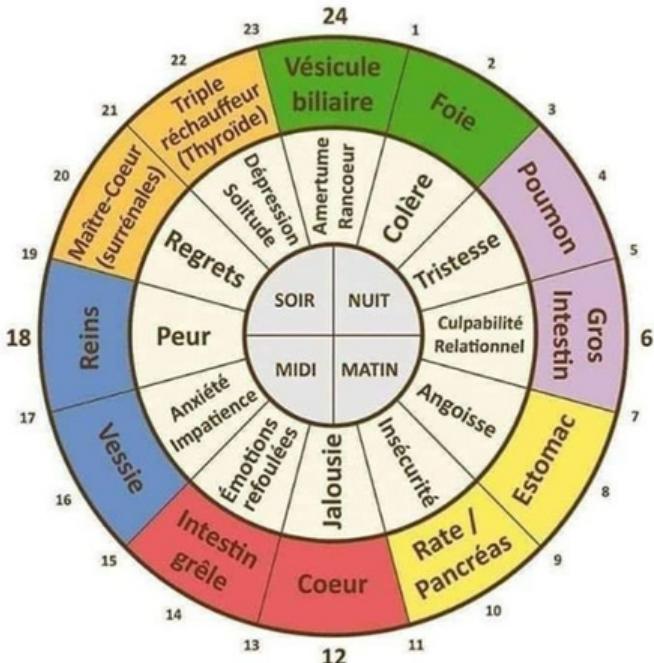


BULLETIN D'INFORMATIONS

“ Je prends soin de moi”

N° 2 | Mai 2025 | www.ekinesiologie.fr



LA ROUE DES ÉMOTIONS

Je me réveille régulièrement la nuit ? j'ai des coups de "mou" dans la journée ? peut-être que la roue des émotions pourrait vous en dire plus sur l'état énergétique et émotionnel de votre corps.

LA RESPIRATION ALTERNÉE

Asseyez-vous dans une position stable et droite, avec le dos droit et les épaules détendues

Reposez vos mains sur vos genoux, paumes vers le haut, et fermez les yeux.

Avec votre main droite: utilisez le pouce pour fermer la narine droite et l'annulaire pour fermer la narine gauche. L'index et le majeur peuvent reposer entre vos sourcils ou être repliés sur la paume.

Inspirez par la narine gauche : fermez la narine droite avec votre pouce et **inspirez** lentement et profondément par la narine gauche

Changez de côté : fermez la narine gauche avec votre annulaire et ouvrez la narine droite. **expirez** lentement et complètement par la narine droite.

Inspirez par la narine droite : gardez la narine gauche fermée et **inspirez** par une narine droite

Expirez par la narine gauche : fermez la narine droite et ouvrez la narine gauche pour **expirer**.

Ce processus complet constitue un cycle, répétez ce cycle 5 à 10 fois ou jusqu'à ce que vous ressentiez un apaisement. Maintenez un rythme lent et contrôlé.

Une fois terminé, ramenez votre main sur votre genou, respirez naturellement et observez les effets dans votre corps et votre esprit



LA ROUE DES ÉMOTIONS | Je me réveille souvent la nuit !

Selon la médecine chinoise, nos organes n'assurent pas seulement une fonction physiologique, ils sont aussi directement liés à nos émotions. Les 5 émotions fondamentales sont ainsi chacune associée à un ou plusieurs organes en particulier: la colère et le Foie ; la joie et le COEUR / TRISTESSE et le POUMON ; la PEUR et le REIN ; le SOUCI, lié à la RATE et à l'ESTOMAC. Observez sur la roue, l'horaire de votre réveil, de votre sensation de mal être ou votre sensation de gêne et identifiez l'émotion associée ainsi que le Mériadien concerné. La tranche horaire représente le pic d'activité de chaque organe. Pour en savoir plus je vous conseille la lecture suivante --> [Lire ici](#)

LA TECHNIQUE | La respiration alternée

C'est une technique de respiration qui consiste à alterner l'inspiration et l'expiration entre les narines. Elle est utilisée pour calmer l'esprit, équilibrer le système nerveux et favoriser la concentration. Elle réduit également le stress et harmonise les énergies du corps.

DÉCOUVRIR | L'Hypnose thérapeutique

L'hypnose thérapeutique n'a rien à voir avec l'hypnose de spectacle comme vous pouvez le voir à la télévision. L'hypnothérapeute vous guide dans votre « moi profond » afin de trouver l'événement à l'origine du trouble et d'en changer la perception afin qu'il soit acceptable à vivre. Vous êtes dans un état de conscience modifiée, là sans être là. Vous gardez le contrôle tout en acceptant d'être guidé.

Mon conseil: Hypnothérapeute à Haute Goulaine --> [Voir ici](#)