**Organe associé: Intestin grêle**

**Eléments: Feu**

**Saison: Eté**

**Couleur: Rouge**

**Emotions négatives: Impatience, précipitations, arrogance, cruauté**

**Emotions positives: Joie bonheur sincérité**

**Son: HAAAAAAAA (bouche grande ouverte)**

* **1/ Position:** Ayez conscience du cœur et souriez lui. Respirez à fond et adoptez la même position que pour le son du foie. Vous vous courbez légèrement à drite pour exercer une légère tension sur le cœur, situé à la gauche du centre de votre poitrine. Concentrez vous sur le cœur, et percevez sa liaison avec la langue.
* **2/ SON:** Ouvrez la bouche, arrondissez les lèvres et exhalez doucement le son « HAAAAAAAA » de manière inaudible. Imaginez le péricarde élimer la chaleur, impatience, précipitation, arrogance et cruauté.
* **3/ Se reposer et se concentrer:** Après avoir expiré, souriez au cœur et imaginez une couleur rouge brillante. Répétez les étapes ci-dessus 3 a24 fois. Pratiquez plus souvent pour alléger la gorge douloureuse, irritée, les douleurs des refroidissements, les gencives ou la langues gonflées, la nervosité, la mauvaise humeur, les maladies cardiaques.