**Organe associé : gros intestin**

**Éléments: métal**

**Saison : Automne**

**Couleur : blanc**

**Émotions négatives : chagrin et tristesse**

**Émotions positives : courage et droiture**

**Son: Émettez le son SSSSSSSSS (langue derrière les dents)**

* **1/ Position:** Asseyez-vous en gardant le dos droit, le dos des mains reposant sur vos cuisses. Souriez à vos poumons. Respirez profondément et levez vos bras devant vous. Quand ils sont au niveau des yeux, commencez à tourner vos paumes les amenant au-dessus de la tête, jusqu’à ce qu’elles soient tournées vers le haut et poussent vers l’extérieur. Pointez les doigts vers ceux de l’autre main. Gardez les coudes arrondis vers les côtés et ne tendez pas les bras.
* **2/ SON:** Fermez les mâchoires pour réunir doucement les dents et séparez lentement les lèvres. Inspirez en levant les yeux grands ouverts en expirant doucement entre les dents et en faisant « SSSSSSS ». Au début vous produirez le son des poumons à haute voix, mais avec de l’expérience vous pourrez le produire sous vocalement. Imaginez et ressentez l’excès de chaleur, l’énergie souffrante, la tristesse, le regret et le chagrin expulsés des poumons, pendant que les tissus qui entourent les poumons les compriment. Expirez lentement et pleinement
* **3/ Se reposer et se concentrer :** Quand vous avez expirez à fond, tournez les paumes vers le bas en abaissant lentement les épaules et remettez vos mains sur vos cuisses, paumes vers le haut. Fermez les yeux et ayez conscience des poumons. Souriez-leur et imaginez que vous êtes toujours en train d’exécuter leur son. Respirez normalement et visualisez les poumons en train de se dilater, avec une couleur blanc brillant. Cela les renforcera et attirera l’énergie associé. A chaque respiration essayez de sentir l’énergie fraiche, froide, remplaçant l’énergie trop chaude.
* Répétez 6,9,12,24 fois l’exercice. Pratiquez plus souvent pour alléger la tristesse, la dépression, les refroidissements, les maux dentaires, l’asthmes et l’emphysème.