**Organe associé: vessie**

**Eléments: eau**

**Saison: Hiver**

**Couleur: bleu foncé**

**Emotions négatives: peur**

**Emotions positives: Gentillesse**

**Son: WOUUUUUU (comme pour souffler une bougie: lèvres formant un « ou »)**

* **1/ Position:** Les pieds joints, chevilles et genoux se touchant. Ayez conscience des reins et souriez-leur.

Respirez profondément, penchez-vous en avant et entourez les genoux avec vos doigts superposés. Tendez vos bras depuis la partie inférieur du dos en courbant le torse en avant (cela permettra à votre dos de saillir dans la région des reins). En même temps, bougez la tête vers le haut en regardant droit devant, tout en maintenant la traction de vos bras sur la partie inférieur du dos. Ressentez la traction de la colonne vertébrale.

* **2/ SON:** Arrondissez les lèvres et exhalez lentement le son « WOUUUUUU » de la manière dont vous soufflerez une bougie. En même temps, contractez votre abdomen, le tirant vers les reins. Imaginez l’excès de chaleur, la peur, et les énergies souffrantes, humides, chassés des fascias les entourant.
* **3/ Se reposer et se concentrer :** Après avoir expiré, asseyez-vous droit en éloignant les jambes et placez vos mains sur les cuisses, paumes tournés vers le haut. Fermez les yeux, respirez dans les reins, et soyez-en conscient. Imaginez la couleur bleu brillant des reins. Souriez-leur en imaginant que vous êtes toujours en train d’exécuter le son. Répétez la procédure 3,6,12,24 fois. Pratiquez plus souvent pour soulager la peur, la fatigue, le vertige, les sifflements dans les oreilles et surtout le mal de dos.