**Organe associé: Vésicule biliaire**

**Eléments: Bois**

**Saison: Printemps**

**Couleur: Vert**

**Emotions négatives: colère, deception**

**Emotions positives: Bonté**

**SON: CHHHHH (langue collée au palais)**

* **1/ Position:** Asseyez vous droit. Ayez conscience du foie et souriez lui. Quand vous sentez que vous êtes relié, tendez vos bras sur le côté du corps, les paumes tournées vers le haut. Respirez profondément en levant lentement les bras au dessus de la tête, en les suivants des yeux. Entrecroisez les doigts et retournez les mains jointes faisant faces au plafond, paumes vers le haut. Poussez les talons des paumes et étirez les bras. Courbez vous légèrement vers la gauche, en exerçant une légère tension sur le foie.
* **2/ SON:** Ouvrez grand les yeux, car ils sont les ouvertures du foie. Exhalez doucement le son: « CHHHHHH » de manière inaudible. Imaginez l’expulsion de l’excès de chaleur et de la colère du foie, pendant que les fascias autour de lui le comprime.
* **3/ Se reposer et se concentrer :** Quand vous avez respirez à fond, séparer les mains, tournez les paumes vers le bas et ramenez doucement les bras le long du corps. Amenez les mains au repos sur vos cuisses, les paumes tournées vers le haut. Souriez au foie. Fermez les yeux et respirez à travers eux, et imaginez que vous êtes toujours en train d’exécuter le son du foie. Répétez l’exercice «3,6,12 ou 24 fois.

Pratiquez plus souvent pour soulager la colère, les yeux rouges ou larmoyants, enlever un gout aigre ou amer, et pour désintoxiquer le foie.