

POUR PRENDRE SOIN DU DYNAMISME DU MÉTAL (pendant l'automne), MADAME QI ET LE TIGRE BLANC T'INVITENT À ...

Economiser tes forces.

Evite de pratiquer des activités qui te font transpirer. La sudation est une extériorisation. Elle est contraire à l'énergie de l'automne (intériorisation).

Sortir suffisamment couvert.

Protège bien ta tête, ton cou et ton dos (lombaire) ainsi que tes pieds et tes mains (si nécessaire). Ne lutte pas contre le mauvais temps et surtout évite d'affronter de face le vent d'automne.

Manger des produits de saison et boire chaud.

Evite les aliments crus et évite aussi de trop manger. L'excès de sucre et les produits surgelés, même cuits et chauffés, provoquent des diarrhées (prends conseil auprès du Buffle Jaune et de la Tortue Noire).

Ces trois recommandations permettent d'éviter les diarrhées, les toux et les rhumes (par la production de glaires).

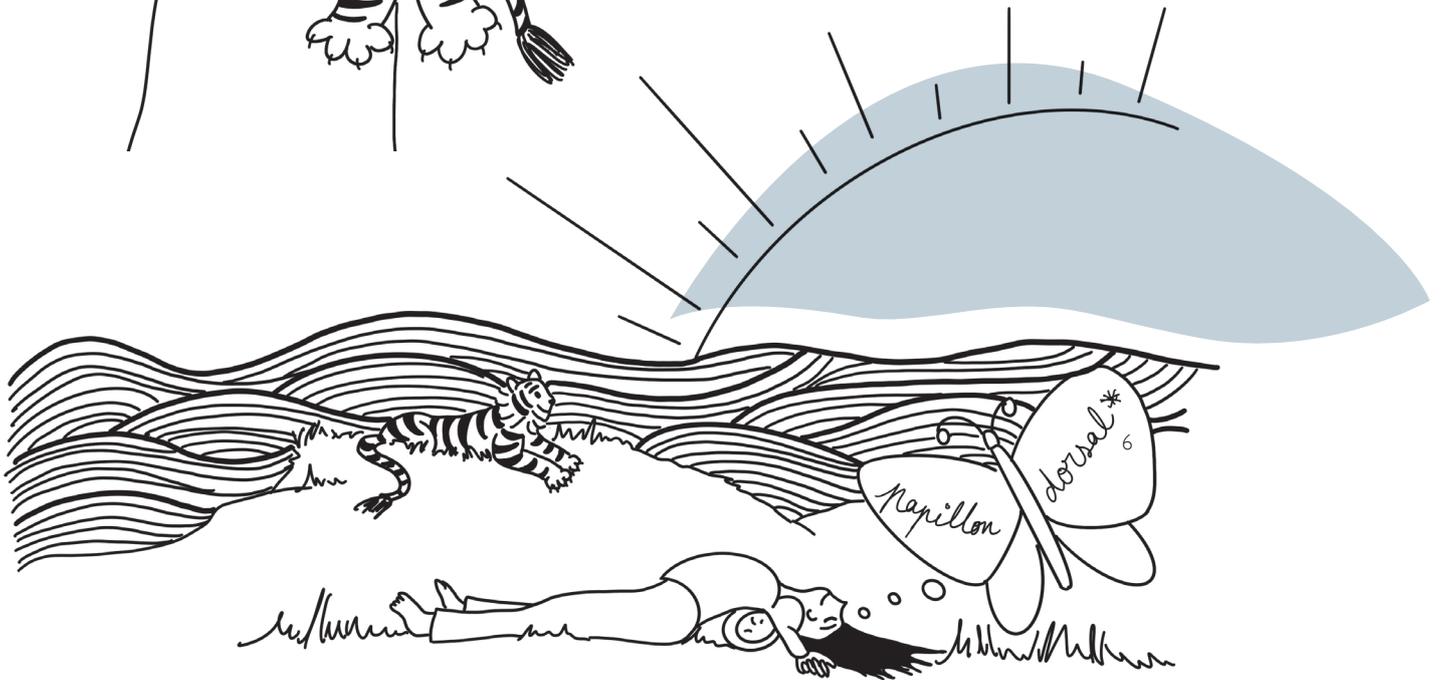




Caler ton sommeil sur le lever et le coucher de soleil.

Lève-toi tôt pour profiter à fond de la lumière dès le petit jour.

Couche-toi tôt. En écoutant ton besoin de sommeil qui augmente, tu te prépares ainsi au mieux pour la saison suivante.



Pratiquer régulièrement des exercices de respiration (en posture allongée, respiration calme et profonde).

Et quand la météo est favorable, sors pour respirer l'air de la mer, de la forêt ou de la montagne.

Ces deux pratiques te donneront un sentiment de bien-être immédiat.

⁶ Voir Les 5 saisons de l'énergie, Isabelle Lauding, Éditions Dèslris.

Ne jamais appliquer sur la peau des produits (cosmétiques) que tu ne mangerais pas.



Avoir la bonne position quand tu es assis(e) sur les toilettes pour faire caca.

