**Organe associé: Pancréas, estomac**

**Eléments: terre**

**Saison: Eté indien**

**Couleur: jaune**

**Emotions négatives: soucis**

**Emotions positives: honnêteté, impartialité**

**Son: WUUUUUU (guttural, de la gorge**

* **1/ Position:** Ayez conscience de la rate et souriez lui. Respirez à fond en plaçant les doigts des deux mains au dessous- de la partie médiane du dos vers l’extérieur.
* **2/ SON:** Regardez vers le haut et poussez doucement le bout de vos doigts sur la partie gauche de la région du plexus solaire, en exhalant de manière inaudible le son « WUUUUUU ». Ce son est plus guttural que le son des reins. Il vient plus de la poitrine, que de la bouche. Sentez-le faire vibrer les cordes vocales. Percevez la transformation des soucis, pendant que l’honnêteté et l’impartialité augmentent.
* **3/ Se reposer et se concentrer:** Après avoir expiré à fond, fermez les yeux, placez les mains sur les cuisses, les paumes tournées vers le haut et concentrez de l’énergie souriante dans la rate, au pancréas et à l’estomac? Respirez à travers eux, en imaginant qu’une lumière jaune en rayonne. Répétez les étapes ci-dessous de 3 à 24 fois. Pratiquez plus souvent pour éliminer l’indigestion, la nausée, la diarrhée.