

## Le système immunitaire pancréas et rate

Les premiers 3 exercices sont classiques en cas de diabète.



1. Sitali Pranayam 3min

Inspirez par la langue roulée, expirez par le nez

Respiration calmante et refroidissant qui stimule le système des glandes



2. Maha Mudra 1-3min  
sur le talon, dos bien droit. Inspirez, expirez,  
bloquez et serrer mulbandha.  
Changez de jambe

Stimule le meridien de la rate et du pancréas.

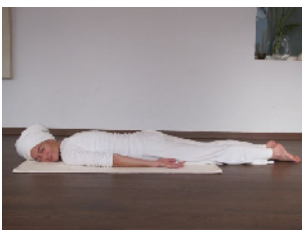
3. Massage du pied

1-3min par pied



4. Pompes en triangle 1-3min par jambe  
En position de triangle, levez une jambe et pliez les bras

Stimule le meridien de la rate et du pancréas.



5. Relaxation sur le ventre, tête tourné sur un côté,  
bras le long du corps, paumes vers le haut. 1-3min



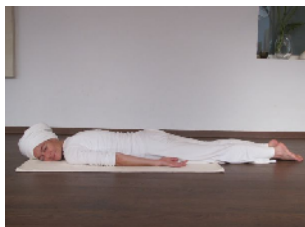
6. Hulla-hup 1-3min par sens

Faites des grand cercles avec les hanches.

Massage des organes du ventre. Donne un esprit de combattant.



7. Arc, tête sur le côté gauche 1-3min par côté  
Couché sur le ventre, attrapez les chevilles, levez la poitrine,  
penchez la tête vers la gauche pour toucher l'épaule.  
Respiration de feu  
Stimule le meridien de la rate et du pancréas.



8. Relaxation sur le ventre 1-3min



9. Pranayam sur les talons 3min

Mudra de prière avec pression continue.  
Inspirez, expirez, bloquez et pompez du nombril.

Masse les organes du ventre



10. Poing d'ours 1-3min

Entre-crochez les doigts devant la poitrine.  
Inspirez, expirez, bloquez, tirez le mulbandha  
et tirez sur les mains.

Stimule le meridien du pancréas et de la rate. Crée une  
pression sur le ventre



11. S'incliner 1-3min

Assis sur les talons, entrecroisez les doigts  
dans la nuque (sans cheveux)  
Inspirez et ouvrez les coudes  
Expirez, penchez en avant et touchez le sol avec le front

Stimulation du meridien par la posture des bras. Forte  
utilisation des muscles du dos.

12. Relaxation

10-15min



13. Méditation de protection contre la négativité  
5-11min

posez le pouce sur la paume juste en dessous  
de l'auriculaire et fermez le poing.

Serrez doigt après doigt de l'index vers l'auriculaire

en chantant « Sa », « Ta », « Na », « Ma »

Visualisez vos défenses se renforcer à chaque passage.