

# Harabesque

DEMARRER LE PRINTEMPS EN PLEINE FORME

Défis de la semaine n°1

---

## ② Stimuler son énergie

Installez-vous debout, le dos droit, la tête et la nuque droites, les épaules basses, les jambes droites et les pieds bien ancrés au sol.

Inspirez et sur l'expiration, joignez vos mains en prière au niveau du plexus solaire.  
Frottez vos mains l'une contre l'autre en 24 allers et retours pour faire monter la chaleur.  
Puis posez-les sur vos yeux et observez vos sensations.

Posez vos mains à plat sur vos lombaires et frictionnez-les en 24 allers et retours pour activer votre énergie dite de base, celle qui vous maintient en vie.

Posez vos mains l'une sur l'autre juste en dessous du nombril. Massez votre ventre en réalisant 24 cercles dans le sens des aiguilles d'une montre pour activer votre énergie dite vitale, celle qui vous maintient en bonne santé.

Frottez à nouveau vos mains l'une contre l'autre en 24 allers et retours pour refaire monter la chaleur.  
Puis posez-les sur vos yeux et observez à nouveau vos sensations. Ont-elles évolué ?