

La puissance *de nos mains !*

L'énergie ayurvédique associe 1 élément naturel pour chaque doigt de la main :

Pouce

feu

Index

éter

Majeur

air

Annulaire

terre

Auriculaire

eau



Chaque doigt est associé à un organe, une émotion :

Pouce

estomac, fatigue, digestion, inquiétude

Index

peur, dos, bras, dents, nez bouché

Majeur

colère, digestion, circulation, fatigue, vue

Annulaire

tristesse, peau, toux, respiration

Auriculaire

effort, oreilles, gorge, cœur, ballonnements

Paume de la main

plexus solaire

Source : reflexologie3d.com/blog/augmentez-votre-vitalite-et-equilibrez-vos-emotions-sans-effort

➔ Masser chaque doigt réactive le flux sanguin de l'organe associé, pensez-y !