

Gymnastique pour les rhumes et les sinus

1- Mettez-vous à 4 pattes,

2- Expirez très len-te-ment dans l'ordre suivant : par le ventre, les poumons, puis le dos, en vous prosternant jusqu'à coudes et front au sol, détendez bien la nuque en laissant pendre la tête ;

3- restez vide d'air le plus longtemps possible front au sol,

4- puis et reprenez l'air très lentement par le ventre, poumon puis le dos, en vous redressant len- te- ment,

5- restez plein d'air le plus longtemps possible, puis

2- expirez en vous prosternant ventre poumon dos... ainsi de suite 3, 4, 5, 2, 3, 4, 5, 2, 3, 4, 5, 2, 6... 10 fois.

Relevez vous len-te-ment (vertige) et observez vos sinus !

Ceci n'empêche pas de faire des fumigations, de respirer du poivre pour drainer les sinus par des éternuements, ou de plucher des oignons pour obliger les muqueuses à travailler et couler!