

## Le yoga des doigts

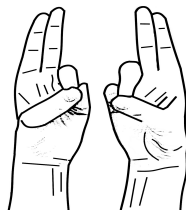
En raison de la grande quantité de terminaisons nerveuses présentes dans nos doigts quand on les presse d'une certaine manière : ils nous aident à relier les canaux qui permettent à l'énergie de circuler dans le corps.

On doit garder la pose pendant au moins une minute pour qu'il y ait un effet sur le corps, et c'est encore mieux si on tient la position durant 5 minutes.



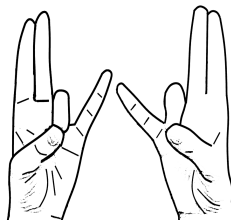
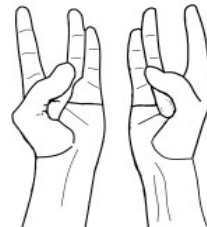
*Améliore la concentration tout en soulageant les symptômes de dépression et d'insomnie.*

*Augmente l'activité de notre métabolisme et réduit notre taux de cholestérol et de graisse*



*Stimule le système immunitaire et soulage les problèmes liés aux yeux.*

*Soulage les problèmes au niveau des oreilles, du nez et de la langue.*



*Améliore la circulation sanguine et la digestion*

*Soulage les problèmes de flatulences et de constipation.*

