

## DORMIR SUR LE CÔTÉ GAUCHE

Dormir sur le côté gauche n'est pas un choix aléatoire, mais une pratique délibérée dans les traditions de l'Orient.

C'est un moyen d'harmoniser notre santé physique avec notre croissance spirituelle, un équilibre essentiel pour obtenir la paix intérieure.

1<sup>er</sup> avantage : Drainage lymphatique optimal (Élimination puissante des toxines. L'organisme fonctionne plus efficacement, la lymphe coule dans notre corps)

Dormir à gauche dégage le chemin pour ce flux.

Ainsi, nous aidons le corps ! Processus naturel de détoxification du corps. Facilité de digestion.

Dormir à gauche aide les déchets à se déplacer plus facilement dans le système digestif. En dormant sur le côté gauche nous offrons au cœur un environnement idéal pour accomplir son travail.

La principale artère qui transporte le sang au cœur fait une courbe vers la gauche, ce qui signifie que cette position permet au sang de circuler plus harmonieusement dans tout le corps.

2<sup>eme</sup> avantage :

Dormir sur le côté gauche peut avoir un impact profond sur la santé cardiovasculaire, en soutenant les fonctions naturelles du cœur et en fournissant une meilleure circulation.

Impact très important sur la santé de la Rate qui filtre et soutient le système immunitaire, trouve la paix.

Les fluides corporels atteignent la Rate, nourrissant et revitalisant cet organe essentiel.

A gauche, nous nous alignons avec la gravité : ainsi nous améliorons le travail de notre système lymphatique qui dépend de la force de gravité, pour éliminer les déchets et les toxines du corps.

Ce processus de purification est essentiel pour maintenir l'équilibre entre le corps et l'esprit.

En dormant sur le côté gauche, nous nous ouvrons au pouvoir curatif du repos.

Pas seulement du repos mais aussi opportunité de croissance spirituelle et d'éveil. C'est une véritable célébration de la vie qui se révèle dans nos rêves.

Cette position aligne le corps avec le flux d'énergie de l'Univers, qui nous permet de mieux connecter avec notre être spirituel.

C'est l'équilibre entre le Yin et le Yang