



Dans le niveau d'introduction, la posture d'embrasser l'arbre nous aide à aligner la structure osseuse de la façon la plus efficace pour augmenter le flux énergétique entre la terre et le ciel. La fusion des énergies de la terre et du ciel se produit dans la moelle osseuse.

Malheureusement, en raison d'une alimentation inappropriée, excessive en sucre raffiné et en aliments acidifiants, nous commençons à perdre de la masse osseuse dès notre jeunesse, et quand nous atteignons un âge moyen, nous constatons que notre niveau de vitalité n'est plus ce qu'il était. Le niveau de vitalité et vivacité dépendent en grande partie de la santé de la moelle osseuse.

La pratique de la respiration des os aide à régénérer la moelle osseuse et développer un niveau de vitalité plus élevé qui, rappelons-le, est un élément clé pour surmonter les difficultés et atteindre nos objectifs. Un des bénéfices de l'augmentation de la masse osseuse est une plus grande créativité et vivacité.