

La Gorge

Quand les mots restent coincés...



1 Lecture psycho-émotionnelle



La gorge est le **passage privilégié entre le monde intérieur et le monde extérieur**. Elle nous permet d'exprimer nos besoins, nos émotions, nos limites et notre vérité.

- **Centre d'expression :**

Lorsque nous retenons ce que nous avons besoin de dire, le corps peut parfois manifester cette tension dans la gorge.

- **Effet "Couvercle fermé" :**

Maux de gorge répétés, voix qui s'éteint, gorge serrée ou sensation de boule dans la gorge peuvent symboliquement se manifester lorsque :

- nous ravalons nos émotions au lieu de les laisser circuler,
- nous n'osons pas dire non par peur du rejet,
- nous cherchons à tout prix à éviter un conflit ou une confrontation,
- nous nous sentons incompris ou ne trouvons pas les mots justes.

Signes d'une énergie bloquée dans la gorge :

- Une sensation de gorge nouée ou contractée au quotidien.
- Une voix fragile, timide, qui s'éteint ou qui déraile facilement.
- Un besoin constant et épuisant de devoir se justifier auprès des autres.
- Une peur panique ou une forte anxiété à l'idée de parler en public.
- Une difficulté majeure à demander simplement et directement ce dont on a besoin.



Lecture énergétique 2

En énergétique orientale, la gorge abrite le centre de la communication et de l'authenticité.

- Lorsque l'énergie circule librement : Les mots viennent naturellement et sans effort. Les émotions sont exprimées avec justesse, clarté et bienveillance. Les échanges et le partage avec le monde extérieur sont fluides et harmonieux.
- Lorsque l'énergie stagne ou se bloque : On a tendance à tout garder pour soi et à s'isoler. À l'inverse, on peut se mettre à parler beaucoup, mais de manière superficielle, sans jamais oser formuler l'essentiel. On ressent alors un décalage inconfortable entre ce que l'on pense profondément et ce que l'on s'autorise à dire.

Le message subtil : L'énergie semble rester piégée dans un goulet d'étranglement, coupée entre les élans du cœur (émotions) et l'analyse de la tête (mental).

La Gorge



Quand les mots restent coincés...



Le geste de rééquilibrage énergétique (L'exercice pratique)

3

Choisissez votre exercice selon votre humeur :

Exercice 1 : "**L'Expulsion des Mots Bloqués**" (Pour libérer la pression)

1. Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre.
2. Bloquez l'air quelques secondes. Penchez doucement le menton vers la poitrine pour focaliser l'attention sur la gorge. Imaginez rassembler toutes les tensions et non-dits dans cette zone.
3. Soufflez vigoureusement par la bouche en redressant la tête, comme pour projeter ces mots bloqués loin devant vous.

→ Répétez 3 fois.

Exercice 2 : "**La Libération de la Voix Intérieure**" (Pour apaiser et connecter)

1. Installez-vous confortablement, le dos bien droit, les épaules relâchées.
2. Placez une main sur la gorge, l'autre sur le cœur.
3. Fermez les yeux.
4. Inspirez lentement par le nez.
5. À l'expiration, émettez un son léger et prolongé : "Haaaaa".
6. Visualisez la tension quitter votre gorge avec le son.
7. Répétez 7 fois.



La question vibratoire : À la fin de l'exercice, posez-vous cette question et accueillez la réponse sans filtre :

"Si je n'avais absolument aucune peur, qu'aurais-je profondément besoin de dire aujourd'hui ?"



Check-list

Votre gorge vous parle-t-elle ? (Cochez ce qui résonne)

- Je garde trop de choses pour moi.
- J'ai peur de décevoir.
- Je n'ose pas dire non.
- Je me sens incompris.
- Je sais exactement ce que je dois exprimer.

➡ Si vous avez coché plusieurs cases, c'est le moment idéal pour pratiquer l'exercice de la semaine !



La Gorge

Quand les mots restent coincés...



Message des Nombres & des Arcanes

4

Ces symboles permettent d'identifier votre mode dominant pour agir.

Mode "Le Pape" (5) : Conformisme → Vous n'exprimez pas votre vérité.

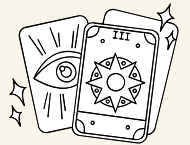
Le signal : Vous dites ce que les autres attendent de vous.

L'action : Exprimez une opinion sincère aujourd'hui, même sur un petit sujet.

Mode "La Justice" (8) ; Colère → Vous retenez votre colère.

Le signal : Mâchoire serrée, irritation intérieure, sentiment d'injustice.

L'action : Écrivez tout ce que vous n'avez jamais osé dire (sans l'envoyer).



Mode "L'Étoile" (17) : Peur du jugement → Vous avez peur du regard des autres.

Le signal : Vous minimisez vos besoins ou vos talents.

L'action : Partagez quelque chose de personnel avec une personne de confiance.

LA CLÉ D'INTROSPECTION

5

La question intérieure : 

Posez-vous honnêtement ces deux questions dans votre carnet :

1. Quelle vérité est-ce que je n'ose pas exprimer actuellement ?
2. Dans quelle situation est-ce que je me trahis pour être accepté ?



Le défi de la semaine

Pendant 7 jours, formulez au moins une demande claire par jour.

Même quelque chose de simple :

- demander de l'aide,
- exprimer une préférence,
- dire non,
- demander du temps.

L'affirmation positive :

"Ma parole a de la valeur. J'exprime ma vérité avec calme, confiance et respect."

Ces pistes symboliques ne remplacent pas un avis médical ou thérapeutique.

