

## Le Dos

*Ce que nous portons en silence...*



### 1 Lecture psycho-émotionnelle



Le dos est le pilier central de notre structure. Il symbolise notre capacité à avancer dans la vie, à nous sentir soutenus et à porter nos responsabilités avec équilibre.

- **Centre de soutien :**

Le dos reflète souvent notre rapport à la sécurité, à l'autonomie et aux charges que nous acceptons de porter. Lorsqu'un poids devient trop important, le corps peut parfois exprimer cette tension à travers le dos.

- **Effet "Trop porté" :**

Douleurs, tensions ou raideurs du dos peuvent symboliquement se manifester lorsque :

- nous assumons trop de responsabilités, seuls,
- nous avons le sentiment de manquer de soutien,
- nous portons des préoccupations constantes liées à la sécurité matérielle ou affective,
- nous gardons en nous des émotions ou des situations que nous refusons de lâcher.

**Signes d'une énergie bloquée dans le dos :**

- Une sensation récurrente de porter le poids du monde sur ses épaules.
- Une difficulté à demander ou accepter de l'aide.
- Un sentiment de manque de soutien ou de reconnaissance.
- Une peur persistante de l'avenir ou du manque.
- Une tendance à tout contrôler et à tout assumer seul.



### Lecture énergétique 2

En énergétique orientale, le dos est associé à la force intérieure, à l'ancrage et au soutien de la structure énergétique globale.

- **Lorsque l'énergie circule librement** : nous avançons avec confiance et stabilité. Les responsabilités sont assumées sans sentiment d'écrasement. Nous nous sentons soutenus par la vie et capables de nous adapter aux changements avec souplesse.
- **Lorsque l'énergie stagne ou se bloque** : nous pouvons ressentir une impression de surcharge permanente, de fatigue intérieure ou de lutte constante. Les inquiétudes prennent de plus en plus de place et nous avançons avec tension plutôt qu'avec fluidité.

**Le message subtil** : *"Tu n'as pas à tout porter seul."*

Le dos invite souvent à retrouver l'équilibre entre responsabilité et confiance, entre effort et soutien, entre contrôle et lâcher-prise.



Ce que nous portons en silence...



### Le geste de rééquilibrage énergétique (L'exercice pratique)

# 3

Choisissez votre exercice selon votre humeur :

Exercice 1 : "**Déposer le poids invisible**" (Pour relâcher la charge)

1. Debout ou assis, fermez les yeux et prenez une inspiration profonde par le nez.
  2. Imaginez sur vos épaules et votre dos tout ce que vous portez en ce moment (responsabilités, stress, charges mentales ou émotionnelles).
  3. À l'expiration, visualisez ces charges qui se détachent de votre dos et tombent doucement au sol.
  4. Inspirez à nouveau en sentant votre dos s'alléger.
  5. Expirez en répétant mentalement : « Je peux relâcher ce qui ne m'appartient pas. »
- Répétez 5 à 7 fois.



Exercice 2 : "**Retrouver le soutien intérieur**" (Pour se recentrer)

1. Installez-vous confortablement, le dos relâché mais droit.
  2. Placez une main sur votre dos (ou imaginez-le), l'autre sur le cœur.
  3. Fermez les yeux et respirez lentement.
  4. À chaque inspiration, imaginez un soutien invisible qui vous porte et vous stabilise.
  5. À chaque expiration, relâchez la sensation de devoir tout gérer seul(e).
  6. Visualisez une colonne de force douce qui vous aligne du bassin jusqu'à la tête.
- Répétez 7 fois.

**La question vibratoire** : À la fin de l'exercice, posez-vous cette question et laissez venir la réponse sans filtre : "*Qu'est-ce que je porte aujourd'hui qui ne m'appartient plus vraiment ?*"



### Check-list

Votre dos vous parle-t-il ? (Cochez ce qui résonne)

- J'ai l'impression de tout porter seul.
- Je me sens souvent sous pression ou surchargé.
- J'ai du mal à demander de l'aide.
- Je me sens peu soutenu dans ma vie.
- J'ai peur de manquer de sécurité (financière, affective ou professionnelle).
- Je garde beaucoup de tensions ou de non-dits en moi.

➡ Si vous avez coché plusieurs cases, c'est le moment idéal pour pratiquer ces exercices et alléger votre charge intérieure.





## Message des Nombres & des Arcanes

# 4

Les maux de dos peuvent être décodés à travers trois "modes" ou profils symboliques :

**Mode "La Force" (11) :** Endurance → Vous tenez bon, parfois au-delà de vos limites.

- Le signal : Fatigue accumulée, sensation de devoir toujours être fort.
- L'action : Autorisez-vous à montrer votre vulnérabilité et acceptez du soutien.

**Mode "Le Pendu" (12) :** Lâcher-prise → Vous maintenez peut-être une situation qui demande un changement de regard.

- Le signal : Impression d'être bloqué ou de porter un poids inutile.
- L'action : Observez ce que vous pourriez voir autrement plutôt que de lutter davantage.



**Mode "Le monde" (21) :** Soutien → Le dos rappelle que vous n'êtes pas seul pour avancer.

- 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 :**

Prenez quelques instants pour répondre spontanément :

1. Quel poids suis-je prêt à déposer aujourd'hui ?
2. Sur qui puis-je davantage m'appuyer ?



**Le défi de la semaine**

Pendant 7 jours, demandez-vous : *"Dois-je vraiment porter cela seul ?"*

Puis choisissez une action concrète :

- demander de l'aide,
- déléguer une tâche,
- ou lâcher une responsabilité inutile.

**L'affirmation positive :**

*"Je suis soutenu. Je relâche ce qui m'alourdit. J'avance avec confiance et légèreté."*

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

