

Les Genoux

Quand il devient difficile de plier sans céder...



1 Lecture psycho-émotionnelle



Les genoux symbolisent notre capacité d'adaptation, d'humilité et de souplesse face aux événements de la vie. Ils nous permettent d'avancer, de nous ajuster et d'accepter que tout ne soit pas toujours sous notre contrôle..

- **Articulation de la flexibilité :**

Les genoux reflètent notre aptitude à nous adapter aux changements, à revoir nos positions et à accueillir de nouvelles perspectives sans nous sentir menacés.

- **Effet "Je refuse de plier" :**

Tensions, raideurs ou inconforts peuvent symboliquement apparaître lorsque :

- nous résistons à une situation que nous ne pouvons pas changer,
- nous avons du mal à lâcher le contrôle,
- notre fierté ou notre ego nous empêchent d'accepter une réalité,
- nous refusons de nous adapter à une nouvelle étape de vie.

Signes d'une énergie bloquée dans les genoux :

- Difficulté à accepter le changement.
- Besoin excessif de contrôle.
- Entêtement ou rigidité dans ses positions.
- Peur de faire confiance à la vie.
- Sentiment d'être bloqué entre avancer et rester sur place.



Lecture énergétique

2

En énergétique, les genoux sont associés à la souplesse intérieure, à la confiance et à la capacité d'avancer avec fluidité.

- **Lorsque l'énergie circule librement :** nous nous adaptons plus facilement aux imprévus, nous avançons avec confiance et nous trouvons un équilibre entre affirmation de soi et capacité à accueillir ce qui est.
- **Lorsque l'énergie stagne ou se bloque :** la résistance, la peur du changement ou le besoin de tout maîtriser peuvent prendre davantage de place. Nous pouvons avoir l'impression de lutter contre le courant plutôt que de l'accompagner..

Le message subtil : *"La souplesse est une force, pas une faiblesse."*

Les genoux nous invitent à avancer avec plus de confiance, à accepter ce qui ne peut être contrôlé et à trouver l'équilibre entre fermeté et adaptabilité.

Les Genoux

Quand il devient difficile de plier sans céder...



Le geste de rééquilibrage énergétique (L'exercice pratique)

3

Choisissez votre exercice selon votre humeur :

Exercice 1 : "**La Souplesse Intérieure**" (Pour relâcher le contrôle)

1. Debout, genoux légèrement fléchis.
2. Inspirez profondément.
3. À l'expiration, relâchez volontairement toute tension dans les jambes.
4. Répétez en ressentant davantage de souplesse.

→ Répétez 7 fois.

Exercice 2 : "**L'Acceptation**" (Pour accompagner le changement)

1. Fermez les yeux.
2. Pensez à une situation que vous cherchez à contrôler.
3. Inspirez profondément.

À l'expiration, répétez mentalement : "*J'accepte ce qui est et je reste libre d'avancer.*"

→ Pendant quelques minutes.

La question vibratoire : À la fin de l'exercice, posez-vous cette question et accueillez la réponse sans filtre : "*Dans quel domaine de ma vie ai-je besoin de plus de souplesse ?*"



Check-list

Vos genoux vous parlent-ils ? (Cochez ce qui résonne)

- J'ai du mal à accepter certains changements.
 - J'aime tout contrôler.
 - Je suis souvent dans la résistance.
 - J'ai peur de me tromper.
 - J'ai du mal à faire confiance à la vie.
- ➔ Les genoux rappellent que la souplesse est souvent une force.



Les Genoux

Quand il devient difficile de plier sans céder...



Message des Nombres & des Arcanes

4

Ces symboles mettent en lumière votre rapport à l'adaptation, à l'humilité et à la capacité de fléchir sans rompre face aux situations de la vie.

Mode "La Force" (11) : Souplesse → Les genoux vous rappellent que la vraie force inclut la capacité à plier.

- Le signal : Rigidité intérieure, tension face aux changements.
- L'action : Assouplir votre posture face aux situations difficiles.

Mode "Le Pendu" (12) : Acceptation → Une pause peut être nécessaire pour changer de perspective.

- Le signal : Impression de blocage ou d'attente forcée.
- L'action : Accepter de ne pas tout contrôler immédiatement.

Mode "La Justice" (8) : Équilibre → Vous êtes invité à réajuster votre position intérieure.

- Le signal : Sensation de déséquilibre ou d'injustice vécue.
- L'action : Retrouver une posture plus juste envers vous-même.



5



LA CLÉ D'INTROSPECTION

La question intérieure :

Prenez quelques instants pour répondre spontanément :

1. Dans quelle situation ai-je du mal à m'adapter ?
2. Où est-ce que je résiste alors que je pourrais fléchir ?



Le défi de la semaine

Pendant 7 jours, choisissez chaque jour de lâcher une rigidité (pensée, attitude ou habitude).

L'affirmation positive :

"Je suis souple et stable. Je m'adapte avec confiance aux changements de la vie."

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

