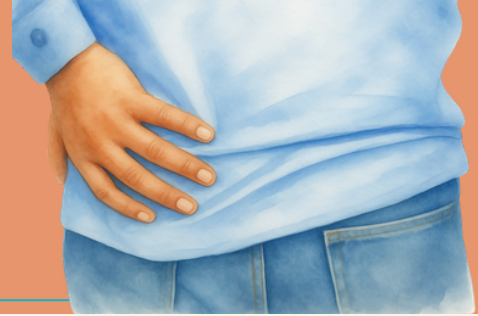


Les Hanches

Quand il devient difficile d'avancer...



1 Lecture psycho-émotionnelle



Les hanches représentent notre capacité à avancer dans la vie, à faire des choix et à nous adapter aux changements. Véritable zone de transition entre le haut et le bas du corps, elles symbolisent le mouvement, la liberté et l'élan vers l'avenir.

- **Carrefour du mouvement :**

Les hanches sont souvent associées aux grandes décisions, aux changements de direction et à notre rapport à l'action. Elles reflètent notre capacité à quitter ce qui n'est plus juste pour nous afin d'accueillir de nouvelles expériences.

- **Effet "Je n'arrive pas à avancer" :**

Tensions, raideurs ou inconforts peuvent symboliquement apparaître lorsque :

- nous hésitons face à un choix important,
- nous résistons à un changement de vie,
- nous restons attachés au passé malgré notre envie d'évoluer,
- nous ressentons de l'insécurité face à l'avenir.

Signes d'une énergie bloquée dans les hanches :

- Difficulté à prendre une décision.
- Peur du changement ou de l'inconnu.
- Sentiment d'être bloqué dans une situation.
- Tendance à ruminer le passé.
- Impression de manquer d'élan ou de liberté dans sa vie.



Lecture énergétique 2

En énergétique, les hanches sont liées à la fluidité du mouvement, à la créativité et à la capacité de suivre le cours de la vie.

- **Lorsque l'énergie circule librement :** nous avançons avec confiance, souplesse et adaptabilité. Les transitions se vivent plus sereinement et les décisions sont prises avec davantage de clarté. .
- **Lorsque l'énergie stagne ou se bloque :** une sensation de blocage peut apparaître, comme si quelque chose empêchait d'aller de l'avant. Les peurs du changement ou les attachements au passé prennent davantage de place.

Le message subtil : *"Fais confiance au mouvement de la vie."*

Les hanches nous invitent à retrouver la souplesse nécessaire pour avancer, choisir et accueillir les changements avec plus de confiance.

Les Hanches

Quand il devient difficile d'avancer...



Le geste de rééquilibrage énergétique (L'exercice pratique) **3**

3

Choisissez votre exercice selon votre humeur :

Exercice 1 : "**Remettre du mouvement**" (Pour relancer l'élan)

1. Debout, pieds écartés largeur du bassin.
2. Effectuez lentement des cercles avec les hanches.
3. Respirez profondément.
4. Imaginez que vous remettez du mouvement dans une situation bloquée.

→ 10 rotations dans chaque sens.

Exercice 2 : "**Le Pas vers l'Avenir**" (Pour retrouver la confiance)

1. Debout, les yeux fermés.
2. Imaginez devant vous le prochain pas important de votre vie.
3. Faites un pas lent vers l'avant.
4. Ressentez votre stabilité.

→ Répétez plusieurs fois.

La question vibratoire : À la fin de l'exercice, posez-vous cette question et accueillez la réponse sans filtre : "*Quel changement suis-je prêt(e) à accueillir aujourd'hui ?*"

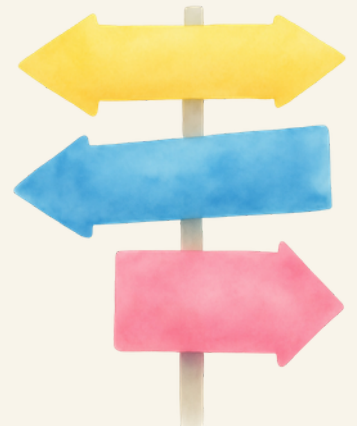


Check-list

Vos hanches vous parlent-elles ? (Cochez ce qui résonne)

- J'hésite à prendre une décision.
- J'ai peur du changement.
- Je reste attaché au passé.
- J'ai l'impression d'être bloqué.
- Je manque d'élan pour avancer.

→ Votre corps vous invite peut-être à remettre du mouvement là où tout semble figé.



Les Hanches

Quand il devient difficile d'avancer...



Message des Nombres & des Arcanes

4

Ces symboles mettent en lumière votre rapport au mouvement, aux choix de vie et à votre capacité à avancer avec confiance.

Mode "L'Amoureux" (6) : Choix → Les hanches sont liées à votre capacité à choisir une direction.

- Le signal : Hésitation, indécision ou peur de vous engager.
- L'action : Faire confiance à ce qui résonne profondément en vous.

Mode "Le Chariot" (7) : Avancée → Vous êtes appelé à reprendre les rênes de votre chemin.

- Le signal : Impression de stagner ou de ne pas progresser.
- L'action : Poser une action concrète dans la direction souhaitée.

Mode "La Roue de Fortune" (10) : Changement → La vie vous invite à accueillir un nouveau cycle.

- Le signal : Résistance face à une transition ou un changement.
- L'action : Accepter que l'évolution fasse partie du voyage.



LA CLÉ D'INTROSPECTION

5



La question intérieure :

Prenez quelques instants pour répondre spontanément :

1. Dans quel domaine de ma vie ai-je besoin d'avancer ?
2. Quel choix est-ce que je repousse encore ?

Le défi de la semaine

Pendant 7 jours, faites chaque jour un petit pas vers une décision ou un projet qui vous tient à cœur.

L'affirmation positive :

"J'avance avec confiance. Je fais des choix alignés avec qui je suis et j'accueille le changement avec sérénité."

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

