

# Les Jambes

Quand avancer demande un véritable élan...



## 1 Lecture psycho-émotionnelle



Les jambes symbolisent notre capacité à avancer dans la vie, à tenir notre direction et à soutenir notre mouvement vers l'avenir. Elles représentent l'élan vital, la progression et la stabilité dans l'action.

- **Support de notre chemin de vie :**

Les jambes traduisent notre façon de nous projeter, de nous déplacer dans le monde et de transformer nos intentions en actions concrètes. Elles portent notre avancée, étape après étape.

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

Tensions, lourdeurs ou fatigue dans les jambes peuvent symboliquement apparaître lorsque :

- nous ressentons un manque de motivation ou d'élan,
- nous traversons une période de doute ou de stagnation,
- nous avons peur de l'avenir ou de faire un choix,
- nous nous sentons épuisés par les responsabilités ou le rythme de vie.

**Signes d'une énergie bloquée dans les jambes :**

- Sensation de lourdeur ou de fatigue constante.
- Difficulté à se mettre en mouvement.
- Besoin de ralentir sans savoir comment avancer autrement.
- Impression de stagner dans sa vie.
- Manque d'élan ou de motivation.



## Lecture énergétique 2

En énergétique, les jambes sont associées à la stabilité, à la progression et à l'ancrage dans l'action.

- **Lorsque l'énergie circule librement :** nous avançons avec confiance et légèreté. Le mouvement est fluide, les décisions se prennent plus facilement et nous nous sentons portés par la vie.
- **Lorsque l'énergie stagne ou se bloque :** une sensation de lourdeur ou de frein peut apparaître. L'énergie semble manquer pour passer à l'action ou pour poursuivre son chemin.

**Le message subtil :** "Tu peux avancer à ton rythme."

Les jambes nous invitent à retrouver confiance dans notre progression, à respecter notre rythme et à renouer avec le plaisir d'avancer pas à pas.

## Les Jambes

Quand avancer demande un véritable élan...



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

Choisissez votre exercice selon votre humeur :

Exercice 1 : "**Retrouver son élan**" (Pour remettre du mouvement)

1. Tenez-vous debout, les pieds bien ancrés au sol.
2. Inspirez profondément en visualisant l'énergie remonter depuis vos pieds jusqu'à vos jambes.
3. À l'expiration, imaginez que toutes les lourdeurs et les freins quittent vos jambes.
4. Balancez doucement votre poids d'une jambe sur l'autre.
5. Ressentez la fluidité revenir dans votre mouvement.

→ Répétez pendant 2 à 3 minutes.

Exercice 2 : "**Le pas de confiance**" (Pour avancer sereinement)

1. Debout, fermez les yeux quelques instants.
2. Pensez à un projet, un changement ou une situation que vous souhaitez faire évoluer.
3. Ouvrez les yeux et faites lentement un pas en avant.
4. Inspirez en ressentant votre stabilité.
5. Expirez en répétant mentalement :

"J'avance à mon rythme et en confiance."

→ Répétez 7 fois.

La question vibratoire : À la fin de l'exercice, posez-vous cette question et accueillez la réponse sans filtre : "*Quel premier pas puis-je faire aujourd'hui pour avancer vers ce qui est important pour moi ?*"



### Check-list

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

- J'ai l'impression de stagner dans ma vie.
- Je manque d'énergie ou de motivation pour avancer.
- J'hésite souvent avant de passer à l'action.
- J'ai peur de l'avenir ou de l'inconnu.
- Je me sens freiné(e) dans mes projets.
- J'ai besoin de retrouver confiance en mon chemin.

→ Si vous avez coché plusieurs cases, vos jambes vous invitent peut-être à retrouver votre élan et à avancer pas à pas vers ce qui vous appelle.



## Les Jambes

Quand avancer demande un véritable élan...



## Message des Nombres & des Arcanes

4

Ces symboles mettent en lumière votre capacité à avancer dans la vie, à maintenir votre direction et à transformer l'effort en progression.

**Mode "Le Chariot" (7) :** Avancement → Les jambes portent votre élan et votre volonté d'aller de l'avant.

- Le signal : Fatigue, perte d'élan ou difficulté à avancer.
- L'action : Retrouver une direction claire et poser un pas après l'autre.

**Mode "La Force" (11) :** Endurance → Vous avancez même lorsque le chemin demande de la persévérance.

- Le signal : Sensation d'épuisement ou de lourdeur.
- L'action : Respecter votre rythme sans forcer excessivement.

**Mode "Le Monde" (21) :** Accomplissement → Les jambes symbolisent aussi votre progression vers un objectif plus large.

- Le signal : Impression de tourner en rond ou de ne pas avancer.
- L'action : Reconnaître le chemin déjà parcouru.



## LA CLÉ D'INTROSPECTION

5

### La question intérieure :

Posez-vous honnêtement ces deux questions dans votre carnet :

1. Où est-ce que je sens que je n'avance plus ?
2. Quel pas simple pourrais-je faire aujourd'hui ?

### Le défi de la semaine

Pendant 7 jours, faites chaque jour un petit pas concret vers un objectif important.

### L'affirmation positive :

*"J'avance avec stabilité et confiance. Chaque pas me rapproche de mon chemin."*



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

