

BULLETIN D'INFORMATIONS

“ Je prends soin de moi”

N° 3 | Juin 2025 | www.ekinesiologie.fr

GYMNASTIQUE DU MATIN |

Lynda Corazza est une talentueuse illustratrice formée à la discipline positive et co-auteure du « Petit décodeur illustré de l'enfant en crise »

MA BRAIN GYM DU MATIN POUR ÊTRE CONCENTRÉ

1 Boire un grand verre d'eau

2 Masser les 2 trous que l'on sent sous la clavicule

petits mouvements circulaires des doigts en restant sur les 2 trous
autre main posée sur le nombril
changer de mains

3 Masser le dessus et le dessous de la bouche

petits mouvements de va et vient
main posée sur le nombril
changer de mains

4 Mouvements croisés

Le coude (ou la main) gauche touche le genou droit
Puis le coude (ou la main) droit touche le genou gauche
répéter plusieurs fois

5 Contacts croisés

jambes croisées, petits doigts de pieds en contact
mains croisées en contact au niveau du cœur
inspiration : langue collée au palais
expiration : langue décollée du palais

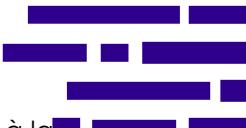
étapes croisement des mains :

6 Contact des doigts

fermer les yeux avec une respiration profonde se concentrer sur le contact des doigts.

7 L'arbre

debout les yeux fermés avec une respiration profonde, visualiser des racines qui sortent des pieds et s'enfoncent dans la Terre



GYMNASTIQUE DU MATIN

Avant de partir à l'école, au travail, de commencer une activité, **de passer un examen ou un oral**, les exercices en 7 étapes permettent de mobiliser toute ma concentration et d'être plus efficace.

DIS MOI OU TU AS MAL

Dans cette nouvelle rubrique nous aborderons le lien entre les "cris" du corps et les messages qu'ils contiennent.

Tous les mois, je vous proposerais un nouveau décryptage sur cette thématique

Ce mois ci le **Genou**, une symbolique de l'acceptation, soumission . Grâce à mon genou j'avance et je vais de l'avant.

A DECOUVRIR

L'année personnelle constitue l'un des courants majeurs auxquels vous serez confrontée au cours de votre existence. La Numérologie calcule votre Année personnelle en additionnant votre jour et votre mois de naissance à l'année en cours. En réduisant cette somme, on obtient un nombre de 1 à 9.

PRENDRE RENDEZ-VOUS EN KINESIOLOGIE
Cliquez sur l'image ci dessous



“si vos genoux vous font mal à la fin de la journée, vous devriez sérieusement réexaminer votre vie”

DIS MOI OU TU AS MAL | La symbolique du genou

Le genou est la deuxième articulation de la jambe, essentielle pour la flexion. Il symbolise :

- L'humilité, la souplesse intérieure et la force profonde.
- L'acceptation, la reddition, la soumission, en opposition à la rigidité du pouvoir extérieur.
- Une porte entre le Conscient et le Non Conscient, jouant un rôle clé dans l'intégration ou la libération d'émotions ou de ressentis.
- Une articulation centrale dans la relation à l'autre, nécessitant ouverture et parfois le compromis.
- L'étymologie imagée « je-nous » souligne cette dimension relationnelle.

Interprétation des douleurs au genou

Les douleurs ou blessures au genou signalent une difficulté à accepter une expérience, souvent liée à une tension relationnelle, soit avec le monde extérieur, soit avec soi-même :

- Si Conscient : un refus intérieur d'une expérience bouleversante.
- Si Non-Conscient : un message intérieur difficile à accepter car il remet en question des croyances établies.

Différence entre genou droit et gauche

- Genou droit (symbolique Yin, maternelle) : tensions liées à des aspects féminins ou à des figures maternelles.
 - Exemple : un homme blessé au genou droit après avoir reçu une lettre de divorce qu'il refusait.
- Genou gauche (symbolique Yang, paternelle) : tensions relationnelles avec une figure masculine.
 - Exemple : une femme souffrant du genou gauche vivait une crise de couple avec son compagnon.

Quelques exemples

- Douleurs aux genoux, exprime de l'entêtement par peur, face au conflits de soumission ou d'une difficulté à accepter une situation relationnelle difficile.
- Genoux qui flanchent peuvent être la manifestation d'un manque de convictions personnelles, le fait de se laisser facilement influencer.
- De l'eau dans les genoux peut être de la colère contre soi même pour avoir abdiqué dans une situation ou devant une personne qui nous impose son point de vue.
- Blessure aux genoux ou au niveau du genou, culpabilité d'avoir raison ou la volonté de stopper une situation où l'on se sent obligé.
- L'arthrose aux genoux, celle-ci exprime de la colère contre soi-même
- L'arthrite aux genoux, il est bien probable qu'il nous est difficile de refuser de faire ce qu'on nous demande
- Bursite du genou se manifeste souvent lorsque nous jugeons une situation ou le comportement d'une personne inacceptable
- Les rotules qui nous font souffrir, il est bien probable que cela concerne la peur de se sentir dominé par une autorité ou loi en place.
- L'entorse au genou est en lien avec le fait de vouloir mettre un terme à ce que l'on nous impose ou ce que nous nous imposons
- La fracture du genou exprime une révolte face une personne autoritaire, elle est le résultat d'un entêtement dans un rapport de force, mais aussi, comme toute fracture, en lien avec une probable culpabilité.

“ Les nombres régissent l'univers ils sont l'expression de la connaissance de toute chose. ”

Pythagore

NUMEROLOGIE | Mon année personnelle

L'année personnelle constitue l'un des courants majeurs auxquels vous serez confrontée au cours de votre existence. La Numérologie calcule votre Année personnelle en additionnant votre jour et votre mois de naissance à l'année en cours. En réduisant cette somme, on obtient un nombre de 1 à 9 ou un nombre spécifique que l'on ne réduit pas, 11 et 22 appelés nombres maîtres.

Exemple :

Vous êtes né(e) un 25 décembre (12e mois de l'année)

Additionnez $25 + 12 = 37$

A 37 additionnez "2025" (l'année en cours) = 2062

Réduisez 2062 à un chiffre entre 1 à 9 ($2+0+6+2 = 10 = 1 + 0 = 1$)

En 2025 vous êtes en année personnelle 1

Chaque année est ainsi particularisée et il est intéressant de connaître cet élément de base pour comprendre la vibration dominante qui vous accompagnera tout au long de cette période afin d'en tirer le meilleur parti.

Il faut néanmoins garder à l'esprit que vibration dominante ne signifie pas fatalité ou destin. L'explicatif décrit les courants que vous allez rencontrer et indique vos réactions probables face à ces influences.

Le libre arbitre reste possible. Mais pour pouvoir prendre les décisions les plus judicieuses, autant en être informée à l'avance !



Année Personnelle 1

C'est une année parfaite pour planifier votre avenir, car c'est le début d'une nouvelle phase. Si vous aviez l'habitude de tout remettre au lendemain, cette année vous passez à l'action. Vous pouvez changer de style, reléguer vos vieilles idées et votre perception du monde au placard, tout est propice au changement. Il est temps de faire de vos rêves une réalité. Plus vous ferez preuve d'adaptabilité, plus cette période sera productive. Si vous vous accrochez au passé, vous pourriez bien vous sentir aigri par la suite.

De nouvelles relations, une nouvelle activité, peuvent maintenant arriver. C'est une excellente année pour créer votre entreprise, si cela faisait partie de vos envies jamais réalisées.

Année Personnelle 2

C'est une année plutôt calme pour vous, contrairement à celle qui précède. Pendant cette période, la meilleure chose que vous puissiez faire est de vous assurer que vous êtes entouré de personnes que vous aimez et qui vous comprennent. La communication et la compréhension sont les principales sphères sur lesquelles vous devez vous concentrer. Il est temps de vous épanouir et de rencontrer de nouvelles personnes, qui peuvent vous enrichir d'une approche nouvelle de la vie.

Ne vous précipitez pas dans vos projets, c'est une année de réflexion et d'accumulation plutôt que d'action. Vérifiez tout avant d'entreprendre des démarches qui peuvent avoir des conséquences financières pour vous. Trouvez du temps pour vous et votre développement. Cette année, vous aurez sans doute beaucoup de travail de routine à faire.

Année Personnelle 3

Cette année est une année de mouvement, de plus grande énergie mentale et de créativité. Vous sortirez enfin de la léthargie de l'année précédente, pour aller vers de nouvelles activités. La période est propice au démarrage d'études, d'acquisition de nouvelles connaissances. Vous aurez besoin de faire travailler votre cerveau, et toutes les activités intellectuelles vous attireront. Vous chercherez à faire de nouvelles rencontres, ou à revoir d'anciennes relations, pour faire évoluer votre compréhension des choses. En fait, vous essaierez sans doute de régler certains problèmes du passé que vous aviez mis de côté jusqu'à maintenant. Vous aurez besoin de bouger physiquement, ce qui est bénéfique pour soulager un peu votre tension mentale. Mais pensez également à reposer votre corps, qui pourrait bien souffrir un peu de la tension nerveuse générée cette année.

Année Personnelle 4

L'année numéro 4 est souvent liée à une intensification du travail. Vous devrez faire des efforts continus pour prouver à vous-même et aux autres que vous pouvez faire tout ce que vous entreprenez. C'est l'année qui fait tomber tous les masques, révèle la vérité et supprime les illusions. Vous pourriez remettre en question vos connaissances et repenser les idées dont vous étiez sûr. Il est temps de réfléchir à ce que vous voulez accomplir depuis longtemps et de prendre les mesures concrètes pour y parvenir. Vous aurez tendance à laisser votre vie personnelle de côté, au profit de votre investissement professionnel. Prenez garde à ce que cette suractivité ne nuise à votre santé. Les décisions importantes qui devront être prises cette année pourraient être source de stress, relaxez-vous dès que possible.



Année Personnelle 5

C'est l'année des changements. Autant les années précédentes ont pu être un peu difficiles et contraignantes à vivre, autant celle-ci fait souffler un vent de liberté dans votre vie. Si vous êtes du genre réfractaire aux changements, vous trouverez moins difficile de faire des transformations. Les nouvelles relations qui entreront dans votre vie, les nouvelles activités que vous entreprendrez, vous permettront de voir la vie différemment et de vous ouvrir à des opportunités. Les objectifs fixés durant cette période sont les prémisses de vos réussites dans les années à venir. Vous serez plus inspiré et plus déterminé pour apporter des changements profitables à votre chemin de vie. Vous serez également plus discipliné et de fait, efficace.

Année Personnelle 6

Cette année vous permettra d'évaluer les changements effectués au cours de l'année précédente. C'est une période d'évaluation et de rectification, au cours de laquelle vous pourrez améliorer votre position par rapport à vos ambitions et désirs.

Pour que l'année soit productive, il vous faudra prendre en compte votre entourage. Il est temps de passer plus de temps avec les gens que vous aimez, de vous ressourcer dans votre cocon. Vous serez plus réceptif aux besoins des autres, et plus en phase avec les autres. C'est une année où vous pouvez décider de vous engager, en vous mariant, ou en faisant un enfant. Vous prendrez sans doute conscience durant cette période, de l'importance des autres dans votre équilibre.

- Profitez-en également pour terminer les projets en cours, la discipline et l'organisation acquises au cours de l'année dernière, devraient vous y aider.

Année Personnelle 7

Cette année est orientée sur la compréhension de soi, et la réflexion d'une manière générale. Si vous n'aimez pas la situation dans laquelle vous vous trouvez, c'est le bon moment pour commencer à planifier du changement. Vous devriez être honnête avec vous-même et trouver ce qui vous rend heureux. Il est possible que vous vous ouvriez à une nouvelle sphère d'intérêt cette année et que vous ayez un nouveau passe-temps. Cependant, les problèmes du passé pourraient resurgir et vous devrez y faire face cette fois-ci.

D'une manière générale, cette année sera plutôt calme, mais vous pourriez être confronté à des moments difficiles dues à des situations qui doivent se terminer. Aussi, vous pourriez voir des personnes ou des choses sortir de votre vie. Les événements et les relations qui surgiront cette année sont destinés à vous faire évoluer dans la compréhension et la spiritualité.

Année Personnelle 8

Ce sera une année très intéressante pour vous, celle des innovations et de l'élévation. Pendant cette période, vous aurez l'impression que tout va bien, enfin. Vous serez récompensé pour vos efforts et tout le monde appréciera votre contribution. Au cours de cette année, les personnes portant le numéro 8 peuvent bâtir leur réputation.

Il est également possible que vous décidiez de faire un grand changement dans votre vie. À la fin de l'année, vous serez étonné de voir combien de choses se sont produites et ont changé. L'accent principal de cette année est mis sur votre vie sociale, vous serez entouré de beaucoup de gens et cela sera sans doute lié à votre travail. Cette année vous éclairera sur votre objectif principal de vie. Votre caractère expansif, votre bonne humeur et votre travail acharné porteront également leurs fruits.



Année Personnelle 9

C'est une année pour faire le point sur votre situation dans la vie, pour évaluer ce que vous avez et ce que sont vos perspectives. Les années numéro 9 sont généralement très émotionnelles. Il est temps de laisser partir les personnes qui ne font que vous freiner dans la vie et qui n'ont aucun impact positif sur vous. C'est une étape importante, car l'année 9 marque la fin du cycle numérologique. C'est le meilleur moment pour laisser tout ce qui ne fonctionne plus derrière vous, et se préparer à saisir les nouvelles opportunités du cycle à venir.

Il est également important que vous restiez maître de vous-même et que vous contrôliez vos actions et vos décisions. Si vous voulez prendre une décision influente ou vitale, il est préférable d'attendre l'année suivante. Écoutez ce que votre cœur vous dit, mais veillez à le vérifier et à être absolument sûr de vos engagements. Contrôle, analyse et actions pragmatiques sont vos clés pour terminer ce cycle avec succès.

Année Personnelle 11

Cette année, parce qu'elle correspond à un nombre maître, exigera plus de votre personne. Mais, en contrepartie, elle offrira également de belles récompenses si vous savez utilisé son potentiel de vibration. Les expériences traversées cette année sont vouées à vous faire progresser spirituellement. Si vous ne cherchez pas à vous éléver au quotidien, vous retomberez en année 2

- avec un calme moins relatif.
- Car l'année 11 est une année nerveusement fatigante, qui vous met face à des situations parfois stressantes censées développer votre niveau de conscience. L'intuition, les rêves prémonitoires sont plus fréquents durant cette période.
- Pour profiter au mieux de cette année d'exception, ouvrez-vous culturellement sur l'extérieur.
- Enrichissez-vous des expériences des autres, offrez votre aide, vous verrez que vous pourrez ainsi atteindre une partie de l'idéal que vous recherchez.

Année personnelle 22

■ Il s'agit, comme le 11, d'une vibration maîtresse qui génère un accomplissement capital, permettant aux rêves de la personne de devenir une réalité concrète. Cette année, vous pouvez développer de nouveaux projets ou planifier à grande échelle, car le succès sera certainement à la clef. La condition pour l'atteindre est de travailler pour le bien de tous, pas seulement pour le votre. Autrement, si vous recherchez simplement votre accomplissement personnel au détriment d'autrui, vous pourriez vivre une année de destruction. Et ce, peu importe que vos motivations soient d'ordre matérialistes ou humanistes, mettez de côté votre égo.

■ Cette vibration vous permet de transcender les frontières, ce qui peut vous faire voyager à l'étranger.

■ Il faut également tenir compte du fait que, comme tout nombre maître, l'année peut être vécue à son chiffre réduit en l'occurrence le 4. Si vous n'avez pas l'opportunité de profiter de puissance constructive de cette période, vous vous sentirez limité au quotidien et un peu perdu dans vos objectifs.