Afficher dans le navigateur

NEWSLETTER N°4 - MAI 2025

"Mai, aux portes de l'été : cultiver l'énergie du cœur et de nos racines"
En mai, la nature explose de vie, et notre énergie suit ce même mouvement d'ouverture. À l'approche de l'été, la médecine traditionnelle chinoise nous invite à nourrir l'élément Feu, porteur de chaleur, de joie et de connexion aux autres.
C'est aussi une saison idéale pour réconcilier notre présent avec les histoires du passé.
Dans cette newsletter, je vous propose de prendre soin de votre énergie du cœur, d'explorer votre arbre familial et de découvrir quelques gestes simples pour nourrir votre feu intérieur.
✨ Belle lecture !

Psychogénéalogie : le printemps, moment de libération des mémoires familiales

L'énergie ascendante du printemps invite au tri, au mouvement, au renouveau. C'est un moment précieux pour entamer ou approfondir une démarche en psychogénéalogie : observer les schémas qui se répètent dans notre famille, mettre en lumière les loyautés invisibles, et oser nous alléger de ce qui ne nous appartient pas.
En prenant du recul sur notre arbre généalogique, nous redonnons du sens à notre place dans la lignée. Chaque prise de conscience libère de l'énergie disponible pour vivre davantage au présent, en cohérence avec qui nous sommes vraiment. Lire la suite de l'article

Prenez votre 1er RV avec moi

Réflexologie et énergie du Feu

En énergétique chinoise, l'élément Feu correspond à l'été. Il est lié au Cœur (organe de la joie et de la conscience) et à l'Intestin Grêle (capacité à faire le tri entre l'essentiel et l'accessoire, y compris émotionnellement). Retrouvez ci-dessous quelques unes des autres correspondance de l'élément FEU.

Un déséquilibre de l'énergie du Feu intérieur va se traduire par :
→ de l'agitation, de l'insomnie, de l'impatience en cas d'excès de l'énergie de Feu ;
→ un manque de joie, de la froideur, de l'isolement en cas d'insuffisance de l'énergie du Feu.
Pour pallier à ces éventuels déséquilibres et équilibrer votre feu intérieur je vous propose une nouvelle routine de réflexologie dans la rubrique LE TRUC DE MAI de ma newsletter !

LE TRUC DE MARS
Routine de Réflexologie Plantaire
pour entretenir votre feu intérieur

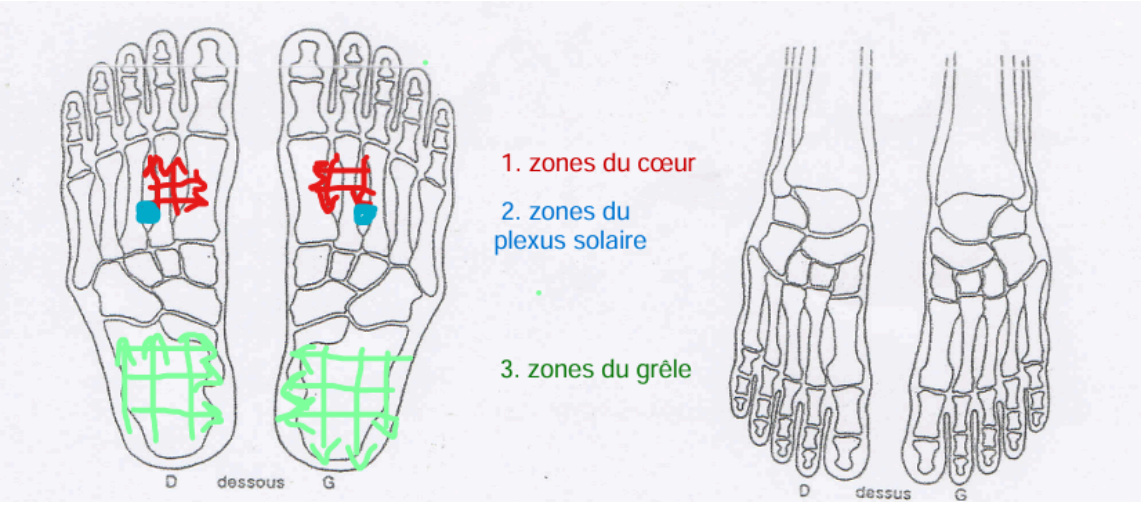
Installez-vous confortablement dans un endroit calme. Créez une ambiance relaxante avec de la musique douce et une lumière tamisée.
Respirez profondément pendant quelques minutes pour vous détendre.

Utilisez une huile de massage ou une crème pour les pieds pour faciliter les mouvements
Caressez doucement l'ensemble de vos pieds pour les réchauffer et les préparer à la routine qui suit.

Stimulez les points et zones indiqués ci-dessous dans l'ordre.

1. Utilisez votre pouce pour exercer une pression douce au niveau de la zone du cœur située sur le pied droit, de bas en haut et de gauche à droite. Puis stimulez la zone réflexe du cœur située sous le pied gauche, de haut en bas et de droite à gauche.

2. Appliquez une pression douce avec la pulpe de votre pouce et effectuez des mouvements circulaires lents, au niveau de la zone réflexe correspondant au plexus solaire au centre de la voûte plantaire
3. Utilisez la partie charnue de vos mains pour stimuler la zone réflexe de l'intestin grêle par des mouvements circulaires avec une pression ferme mais douce au niveau du talon du pied droit puis du talon du pied gauche.



Pratiquez cette routine régulièrement jusqu'au 18 juillet 2025 (fin de la saison du FEU en médecine traditionnelle chinoise)
Observez les modifications que vous constaterez. N'hésitez pas à me faire part des résultats.

Voici un rituel simple pour relier le cœur et les racines, en lien avec l'énergie Feu :

1. Installez-vous au calme, en posture assise ou allongée.
2. Portez votre attention sur votre souffle, puis visualisez **des racines** qui descendent de vos pieds vers la terre.
3. Remontez doucement vers votre cœur, en imaginant une **flamme douce** et stable, au centre de votre poitrine.
4. Prenez un moment pour penser à un(e) ancêtre qui vous inspire, vous touche ou que vous souhaitez apaiser. Envoyez-lui une pensée bienveillante.
5. Terminez en posant une main sur votre cœur, l'autre sur votre ventre. Respirez. Arrêtez quand vous sentez la chaleur au niveau de vos mains.

Ce rituel (étapes : 1+2+3+5) peut être répété à tout moment où vous avez besoin de vous recentrer.

Conseils complémentaires
petit rituel de mai pour honorer nos racines et nourrir la joie

Voici un rituel simple pour relier le cœur et les racines, en lien avec l'énergie Feu :

1. Installez-vous au calme, en posture assise ou allongée.
2. Portez votre attention sur votre souffle, puis visualisez **des racines** qui descendent de vos pieds vers la terre.
3. Remontez doucement vers votre cœur, en imaginant une **flamme douce** et stable, au centre de votre poitrine.
4. Prenez un moment pour penser à un(e) ancêtre qui vous inspire, vous touche ou que vous souhaitez apaiser. Envoyez-lui une pensée bienveillante.
5. Terminez en posant une main sur votre cœur, l'autre sur votre ventre. Respirez. Arrêtez quand vous sentez la chaleur au niveau de vos mains.

Ce rituel (étapes : 1+2+3+5) peut être répété à tout moment où vous avez besoin de vous recentrer.

Suivez-moi sur les réseaux sociaux:

Se désinscrire info

Karine HADJI-BINDER réflexologue et praticienne en psychogénéalogie
15 Impasse Fernand Karabadjakian
13009 MARSEILLE
Tel: 0612417733
Mail : equilibrereflexologiemarseille@gmail.com 🎈