



COMPRENDRE LES LIENS ÉNERGÉTIQUES ET S'EN DÉPARTIR

PAR GINETTE SAVOIE

Coach de vie et thérapeute énergétique

2025



LES LIENS ÉNERGÉTIQUES FONT PARTIES DE NOTRE VIE

Vous sentez-vous parfois **fatigué, drainé émotionnellement**, ou incapable de **tourner la page** sur une relation ou une situation passée ? Apprenez à identifier et couper les **liens énergétiques** qui vous retiennent et découvrez des outils pour retrouver votre liberté et votre équilibre intérieur.

Au programme :

☐ Introduction : Comprendre les liens énergétiques

- Ce qu'ils sont, comment ils se forment, et pourquoi ils peuvent affecter votre bien-être.
- Les signes indiquant qu'il est temps de les couper.

☑ Techniques et outils pratiques

- Découverte d'outils comme la visualisation, l'écriture symbolique, et les cristaux.
- Utilisation de méthodes éprouvées comme les "petits bonshommes allumettes" de Jacques Martel.

☒ Méditation guidée pour couper les liens

- Une session immersive pour libérer les énergies bloquées et se reconnecter à soi-même.

Ce que vous allez retirer de cet atelier :

- ✓ Une meilleure compréhension des énergies autour de vous.
- ✓ Des techniques concrètes pour couper les liens énergétiques.
- ✓ Une sensation de légèreté et de libération émotionnelle.
- ✓ Des outils que vous pourrez réutiliser dans votre quotidien.

Cet atelier est pour vous si :

- Vous êtes prêt à avancer dans votre vie avec légèreté et confiance.
- Vous souhaitez renforcer votre protection énergétique.
- Vous êtes curieux de découvrir des pratiques spirituelles simples mais efficaces.

LÀ OÙ SE PORTE VOTRE ATTENTION, UN LIEN SE CRÉE!

Comprendre les liens énergétiques

Voici les bases fondamentales pour comprendre ce que sont les liens énergétiques, leur fonctionnement et leur impact sur le bien-être émotionnel, mental et spirituel.

1.1. Qu'est-ce qu'un lien énergétique ?

Un lien énergétique est une connexion invisible qui se forme entre deux êtres, une situation, un lieu ou même un objet, à travers l'échange de pensées, d'émotions ou d'énergies. Ces liens peuvent être positifs (nourrissants et protecteurs) ou négatifs (drainants ou bloquants).

- **Exemples courants :**

- Les liens créés avec un partenaire, un membre de la famille ou un ami proche.
- Les attachements liés à des relations passées ou à des traumatismes émotionnels.
- Les connexions involontaires avec des environnements toxiques (lieux de travail, conflits).

1.2. Comment les liens énergétiques se forment-ils ?

Les **liens énergétiques** se forment lorsque nous établissons une connexion profonde, consciente ou inconsciente, avec une personne, une situation, un lieu ou un objet. Ces connexions agissent comme des "cordons" invisibles, reliant nos champs énergétiques. Voici une explication détaillée du **comment** et du **pourquoi** ces liens se créent :

1. Interaction énergétique

- Chaque être humain possède un champ énergétique (aura). Lorsque nous interagissons avec quelqu'un, nos énergies s'entrelacent temporairement. Si l'interaction est répétée ou intense, elle peut créer un lien durable.
- Par exemple : une conversation profonde, une expérience marquante ou un contact physique.

2. Échanges émotionnels

- Les émotions puissantes, qu'elles soient positives (amour, gratitude) ou négatives (colère, peur), génèrent des énergies fortes. Ces émotions peuvent créer des cordons énergétiques si elles sont dirigées vers une autre personne ou une situation.

- Exemple : tomber amoureux ou ressentir une rancune intense envers quelqu'un.

3. Pensées répétitives

- Les pensées sont une forme d'énergie. Si vous pensez fréquemment à une personne ou à une situation, vous envoyez inconsciemment de l'énergie qui établit un lien.
- Exemple : ruminer un conflit passé ou fantasmer sur quelqu'un.

4. Liens physiques ou intimes

- Les relations physiques, notamment les relations sexuelles, établissent des connexions énergétiques fortes. Pendant l'intimité, les champs énergétiques des deux individus fusionnent, créant des liens souvent profonds.
- Ces liens peuvent persister bien après la fin de la relation.

5. Liens familiaux et karmiques

- Les liens familiaux (parents, enfants, proches) se créent naturellement à la naissance à travers des relations d'amour, de soin et de responsabilité.
- Dans un cadre spirituel, certains liens sont considérés comme "karmiques", issus de vies passées ou d'accords d'âmes pour apprendre certaines leçons.

6. Engagements et promesses

- Les engagements, les vœux ou les promesses créent des attaches énergétiques. Ces engagements peuvent être explicites (mariage, partenariat) ou implicites (responsabilité envers quelqu'un).

7. Traumatismes ou expériences fortes

- Les expériences intenses, comme un accident, une dispute majeure, ou une relation abusive, laissent une empreinte énergétique. Ces situations peuvent créer des liens puissants basés sur des émotions comme la peur, la douleur ou la dépendance.

8. Influences externes

- Parfois, les liens énergétiques sont formés par des influences extérieures comme des pratiques magiques, des intentions d'attachement énergétique (conscientes ou non), ou l'absorption d'énergies dans des lieux ou événements.

Pourquoi les liens énergétiques se forment ?

1. Nature humaine

- Nous sommes des êtres sociaux, conçus pour établir des connexions. Les liens énergétiques sont une extension naturelle de nos relations et interactions.

- Chaque être humain possède un champ énergétique (aura). Lorsque nous interagissons avec quelqu'un, nos énergies s'entrelacent temporairement. Si l'interaction est répétée ou intense, elle peut créer un lien durable.
- Par exemple : une conversation profonde, une expérience marquante ou un contact physique.

2. Échanges émotionnels

- Les émotions puissantes, qu'elles soient positives (amour, gratitude) ou négatives (colère, peur), génèrent des énergies fortes. Ces émotions peuvent créer des cordons énergétiques si elles sont dirigées vers une autre personne ou une situation.
- Exemple : tomber amoureux ou ressentir une rancune intense envers quelqu'un.

3. Pensées répétitives

- Les pensées sont une forme d'énergie. Si vous pensez fréquemment à une personne ou à une situation, vous envoyez inconsciemment de l'énergie qui établit un lien.
- Exemple : ruminer un conflit passé ou fantasmer sur quelqu'un.

4. Liens physiques ou intimes

- Les relations physiques, notamment les relations sexuelles, établissent des connexions énergétiques fortes. Pendant l'intimité, les champs énergétiques des deux individus fusionnent, créant des liens souvent profonds.
- Ces liens peuvent persister bien après la fin de la relation.

5. Liens familiaux et karmiques

- Les liens familiaux (parents, enfants, proches) se créent naturellement à la naissance à travers des relations d'amour, de soin et de responsabilité.
- Dans un cadre spirituel, certains liens sont considérés comme "karmiques", issus de vies passées ou d'accords d'âmes pour apprendre certaines leçons.

6. Engagements et promesses

- Les engagements, les vœux ou les promesses créent des attaches énergétiques. Ces engagements peuvent être explicites (mariage, partenariat) ou implicites (responsabilité envers quelqu'un).

7. Traumatismes ou expériences fortes

- Les expériences intenses, comme un accident, une dispute majeure, ou une relation abusive, laissent une empreinte énergétique. Ces situations peuvent créer des liens puissants basés sur des émotions comme la peur, la douleur ou la dépendance.

8. Influences externes

- Parfois, les liens énergétiques sont formés par des influences extérieures comme des pratiques magiques, des intentions d'attachement énergétique (conscientes ou non), ou l'absorption d'énergies dans des lieux ou événements.

Types de liens énergétiques

- **Liens positifs :**
 - Ces liens nourrissent, soutiennent et renforcent votre énergie. Par exemple, les relations basées sur l'amour inconditionnel ou l'amitié sincère.
 - Ils sont souvent légers et faciles à gérer.
- **Liens négatifs :**
 - Ces liens drainent votre énergie, créent des blocages ou alimentent des schémas toxiques. Ils sont souvent associés à des émotions négatives comme la peur, la colère ou la culpabilité.
- **Liens karmiques :**
 - Des connexions profondes créées dans d'autres vies ou pour des raisons spirituelles. Ils peuvent être positifs ou négatifs, selon les leçons qu'ils apportent.
- **Liens intentionnels ou magiques :**
 - Créés consciemment par des pratiques spirituelles ou magiques (par exemple, un rituel d'attachement énergétique).
- **Liens accidentels :**
 - Créés involontairement lors de rencontres ou interactions intenses.

Les liens énergétiques sont une partie naturelle de notre existence, mais il est important de les surveiller et de couper ceux qui deviennent toxiques ou limitants. Leur compréhension est essentielle pour maintenir un équilibre énergétique sain.

Comment reconnaître un lien énergétique toxique ?

Les signes d'un lien énergétique négatif ou drainant incluent :

- Une **obsession mentale** envers une personne ou une situation.
- Une **sensation de fatigue inexplicée** après avoir pensé ou interagi avec quelqu'un.
- Des **émotions négatives persistantes ou soudaines** comme la colère, la tristesse ou la peur associées à un individu.

- Des **rêves récurrents** ou des sensations de "poids" énergétique dans certaines parties du corps.
- Une **difficulté à tourner la page** sur une relation ou un événement, même après une longue période.
- Une **difficulté** à évoluer, à mettre en place ses projets, à trouver un sens à la vie

Pourquoi couper les liens énergétiques ?

Les participants comprendront pourquoi il est essentiel de libérer ces connexions lorsqu'elles deviennent nuisibles :

- **Se libérer des énergies négatives** : Retrouver son énergie vitale en se délestant des influences extérieures.
- **Favoriser la guérison émotionnelle** : Avancer sans être retenu par des attachements anciens.
- **Reprendre son pouvoir personnel** : S'affranchir des influences extérieures pour vivre pleinement.

COMMENT COUPER UN LIEN ÉNERGÉTIQUE

Couper les liens énergétiques est une pratique utilisée pour se libérer des attachements émotionnels, énergétiques ou spirituels qui ne servent plus à notre bien-être. Voici quelques techniques efficaces pour y parvenir :

1. Méditation de visualisation

- Fermez les yeux, respirez profondément et imaginez un lien (comme une corde ou un fil) entre vous et la personne/situation.
- Visualisez-vous en train de couper ce lien avec des ciseaux, une épée ou une flamme.
- Une fois le lien coupé, imaginez l'énergie positive qui revient vers vous, remplissant l'espace laissé par ce lien.

2. Utilisation d'un rituel avec des outils

- **Bougies** : Allumez une bougie et concentrez-vous sur l'intention de libération. Vous pouvez écrire le nom ou la situation sur un papier, puis le brûler symboliquement.
- **Cristaux** : Utilisez des cristaux comme la tourmaline noire, l'obsidienne ou le quartz clair pour absorber et transmuter les énergies négatives.
- **Encens ou herbes** : Purifiez votre espace et votre aura avec de la sauge, du palo santo ou de l'encens.

3. Travail avec un praticien énergétique

- Consulter un **praticien Reiki**, un énergéticien ou un chamane peut aider à couper les liens énergétiques ancrés profondément.
- Ces professionnels utilisent des techniques telles que l'imposition des mains, des tambours ou d'autres outils énergétiques.

4. Affirmations ou prières

- Répétez des affirmations comme :
« *Je me libère de tous les liens énergétiques qui ne me servent plus. Je suis complet(e) et entier(ère) en moi-même.* »
- Si vous êtes spirituel(le), vous pouvez demander de l'aide à des guides, anges ou entités protectrices pour couper ces liens.

5. Travail sur le pardon

- Pardonner (à soi-même et aux autres) permet de dissoudre les attaches énergétiques. Écrivez une lettre de pardon, même si vous ne l'envoyez pas, pour libérer les émotions refoulées.

6. Coupure symbolique physique

- Prenez une corde ou un fil et symbolisez la relation ou la situation avec ce fil.
- Coupez-le physiquement avec des ciseaux tout en posant une intention de libération.

7. Bains purifiants

- Prenez un bain avec du sel d'Epsom, du gros sel ou des herbes comme la lavande ou le romarin pour nettoyer l'énergie stagnante.

8. Journalisation

- Écrivez tout ce que vous ressentez sur la personne ou la situation, puis déchirez ou brûlez symboliquement ces écrits pour libérer l'énergie.

9. Mouvement et respiration

- Le yoga, le Qi Gong ou des exercices de respiration spécifiques (comme la respiration holotropique) aident à dissiper les énergies stagnantes dans votre corps.

10. Protection énergétique

- Après avoir coupé les liens, visualisez-vous entouré(e) d'une lumière protectrice (blanche ou dorée) pour éviter la reformation de ces liens.

11. Travailler avec les Archanges ou autres êtres

- **Archange Michael (Mikaël)** : Connue comme le protecteur, il est souvent invoqué pour couper les liens énergétiques négatifs. Vous pouvez réciter une prière ou une invocation comme :
« Archange Michael, je t'appelle pour m'aider à couper tous les liens énergétiques qui ne servent plus mon plus grand bien. Utilise ton épée de lumière pour les dissoudre définitivement. »
Ensuite, imaginez une lumière bleue venant de son épée qui coupe ces liens.
- **Archange Raphael (Raphaël)** : Aide à la guérison après la coupure des liens. Demandez-lui d'apporter des énergies réparatrices pour combler les espaces laissés par ces liens.
- **Kali** dans l'hindouisme : Associée à la destruction des attachements.
- **Quan Yin** : Pour la compassion et la libération des émotions.
- **Saints ou esprits ancestraux** : Certains invoquent leurs ancêtres ou des figures spirituelles pour couper les liens énergétiques.

12. Hypnose ou méditation guidée

- Une séance d'hypnose ou une méditation guidée spécifiquement orientée vers la coupure des liens peut vous aider à accéder à votre subconscient et à libérer des attachements en profondeur.
- Certaines méditations incluent l'appel d'esprits guides ou d'entités protectrices pour accompagner le processus.

13. Cord Cutting Ceremony (Cérémonie de coupure de cordes)

- Une cérémonie plus élaborée peut inclure des éléments spirituels comme des bougies, des cristaux et des intentions spécifiques. Par exemple :
 - Préparez un espace sacré.
 - Placez deux bougies qui représentent vous et l'autre personne.
 - Reliez-les avec une corde symbolique, puis coupez la corde en récitant une prière ou une affirmation de libération.

14. Techniques chamaniques

- Les chamans peuvent vous aider à couper des liens énergétiques à travers des pratiques comme :
 - Le **recouvrement d'âme** : Où des morceaux de votre énergie sont ramenés à vous après la coupure.
 - Le **tambour ou les chants** pour libérer les énergies stagnantes.

- L'utilisation de fumées sacrées (sauge, palo santo) pour purifier votre champ énergétique.

15. Par l'équilibrage des chakras

- Les liens énergétiques négatifs sont souvent ancrés dans certains chakras, particulièrement le chakra du cœur, du plexus solaire ou du sacré. Utilisez :
 - Des cristaux associés aux chakras (comme l'améthyste, la citrine, ou le quartz rose).
 - Une méditation axée sur le nettoyage de ces chakras.
 - Des affirmations telles que : « *Mon chakra est nettoyé et libéré de toute énergie étrangère.* »

16. Par un rituel lunaire

- Utilisez l'énergie de la **pleine lune** ou de la **nouvelle lune** pour couper les liens. Pendant ces phases, prenez un moment pour écrire vos intentions sur un papier, puis brûlez-le en demandant à l'univers de vous libérer.

17. Kinésiologie ou travail somatique

- Certains praticiens utilisent la kinésiologie pour identifier et dissoudre les attachements énergétiques ancrés dans le corps.
- Les techniques somatiques, comme le mouvement intuitif ou la libération émotionnelle, peuvent également aider à relâcher les énergies emprisonnées.

18. En travaillant avec la flamme violette (Saint-Germain)

- Visualisez une flamme violette autour de vous qui transmute les énergies négatives et dissout les liens énergétiques. Vous pouvez réciter un mantra comme :
« *Flamme violette, transmute toutes les énergies qui ne servent plus mon bien-être.* »

Ces techniques sont puissantes lorsqu'elles sont accompagnées d'une intention claire et d'un engagement à aller de l'avant. Vous pouvez en essayer plusieurs pour voir laquelle résonne le mieux avec vous.

19. Technique du Bonhomme allumette : voir la vidéo de Jacques Martel :

<https://www.youtube.com/watch?v=tE1ep0l2xqg>

20. Vidéo explicative de Ginette Savoie sur comment couper les liens énergétiques avec les mains :

<https://www.youtube.com/watch?v=FLhZbVldQjU>

21 : Vidéo explicative de Ginette Savoie sur comment couper les liens transgénérationnels avec le pendule :

<https://www.youtube.com/watch?v=DQE8Flcltvo&t=28s>

Pourquoi les liens énergétiques peuvent revenir ?

1. Attachement émotionnel persistant

- Si les émotions liées à la personne ou à la situation ne sont pas entièrement guéries (comme le ressentiment, le regret ou le désir), ces énergies peuvent réactiver ou recréer le lien.

2. Contact ou interaction récurrente

- Si vous continuez à interagir avec la personne ou à revisiter mentalement ou physiquement la situation, cela peut reformer les connexions énergétiques.

3. Pensées répétitives

- Les pensées obsessionnelles ou récurrentes à propos de la personne ou de l'événement entretiennent le lien. Votre esprit envoie de l'énergie à cette connexion, même inconsciemment.

4. L'absence de clôture intérieure

- Couper un lien énergétique ne supprime pas toujours les blessures émotionnelles ou psychologiques. Si le travail de guérison intérieure n'est pas complet, l'énergie peut revenir.

5. Énergies karmiques

- Certaines connexions sont liées à des cycles karmiques ou des leçons de vie. Si la leçon associée à cette relation ou situation n'a pas été intégrée, le lien peut revenir jusqu'à ce qu'il soit complètement résolu.
-

Comment éviter que les liens ne se reforment ?

1. Établir des limites claires

- Apprenez à dire non et mettez des barrières émotionnelles et physiques pour protéger votre énergie, surtout si la personne ou la situation est encore dans votre vie.
- Apprenez à lâcher-prise et à ne pas porter votre attention vers certaines personnes, situations, manque, etc.

2. Nettoyage et protection énergétique réguliers

- Pratiquez des nettoyages énergétiques fréquents avec des outils comme la sauge, le palo santo, ou des cristaux.
- Visualisez une bulle de lumière protectrice autour de vous pour empêcher de nouvelles connexions énergétiques négatives.

- Prenez des bains de sel pour purifier vos énergies et demandez à l'eau et au sel de couper les liens énergétiques.
- Portez ou méditez avec des cristaux comme l'obsidienne, la labradorite ou la tourmaline noire pour protéger votre champ énergétique.
- S'ancrer dans le moment présent permet de s'éloigner des gens toxiques ou ayant des énergies négatives : marcher dans la nature, se coller contre un arbre, visualiser des racines qui partent de la plante de vos pieds et s'enfoncent dans la Terre. Demandez à Terre Mère Gaïa de vous purifier et de supprimer tous les liens.

3. Guérir les blessures émotionnelles

- Travaillez sur vos émotions à travers des techniques comme le pardon, la thérapie ou la journalisation pour libérer les attachements persistants.

4. Affirmations positives

- Utilisez des affirmations comme :
« *Je suis libre de toutes connexions énergétiques négatives. Je m'autorise à avancer dans la paix et l'amour.* »
- Utiliser des mantras : « *Je suis entour(e) d'une lumière divine pure et protectrice. Rien de négatif ne peut pénétrer ce bouclier. Je suis en sécurité, aligné(e) et connecté(e) à ma force intérieure.* »

5. Limiter le contact

- Si possible, réduisez ou éliminez les interactions avec les personnes ou les situations qui ont causé ces liens.

6. Travail sur les chakras

- Continuez à équilibrer vos chakras pour éviter que des énergies négatives ne s'y accrochent.

7. Reformuler vos pensées

- Chaque fois que vous remarquez des pensées répétitives à propos de la personne ou de la situation, remplacez-les par des pensées positives ou des affirmations de détachement.

8. Renforcer votre énergie personnelle

- Pratiquez des activités qui augmentent votre vibration (comme la méditation, le yoga, ou le travail créatif). Plus votre énergie est forte, moins il est facile pour d'autres de se connecter à vous.
- Faites de l'ancrage à la Terre

9. Technique de protection énergétique

- Visualisation d'un bouclier de lumière tout autour de vous
- Commandez la présence d'un Dragon ou d'un être de protection.

10. Utilisation d'un symbole de protection :

Un symbole puissant de protection contre les énergies négatives est le **Pentagramme**, également connu sous le nom d'étoile à cinq branches. Lorsqu'il est pointé vers le haut, il est utilisé depuis des siècles pour représenter l'harmonie, la protection, et l'équilibre entre les cinq éléments : terre, air, feu, eau, et esprit.

Pourquoi le Pentagramme est-il protecteur ?

- Il symbolise **l'unité entre le spirituel et le matériel**, aidant à garder une énergie équilibrée.
- Utilisé dans de nombreuses traditions spirituelles, il sert de bouclier énergétique contre les influences négatives et les attaques psychiques.
- Tracer ou porter ce symbole peut renforcer vos intentions de protection.

Autres symboles puissants de protection :

1. Le Hamsa (Main de Fatma)

- Ce symbole en forme de main est utilisé pour repousser le "mauvais œil" et protéger contre les énergies négatives.

2. L'Œil d'Horus

- Originaire de l'Égypte ancienne, cet œil symbolise la protection divine, la guérison et la vigilance contre les énergies nuisibles.

3. Le Triskel

- Ce symbole celtique en spirale est associé à la transformation et à la protection des énergies dans la nature et l'esprit.

4. La Fleur de Vie

- Représentant la géométrie sacrée, elle équilibre et harmonise les énergies, tout en protégeant votre aura.

5. Le Cercle

- Simple mais puissant, le cercle est universellement reconnu comme un symbole de protection qui ferme votre espace énergétique et bloque les influences externes.

Ces symboles peuvent être portés comme bijoux, gravés dans des objets, ou visualisés lors de méditations pour renforcer votre champ énergétique.

Et si les liens reviennent malgré tout ?

- Si vous sentez que des liens énergétiques se reforment :
 - Refaites une coupure énergétique avec intention.
 - Demandez de l'aide à vos guides spirituels, comme l'Archange Michael, pour vous libérer.

- Réévaluez si des comportements, des pensées ou des émotions dans votre vie encouragent ce retour, puis prenez des mesures pour les corriger.

L'essentiel est d'être patient avec vous-même. Couper des liens énergétiques est souvent un processus continu, surtout si la relation ou la situation a été très marquante. Chaque fois que vous les recoupez, vous devenez plus fort et plus indépendant énergétiquement.

FRÉQUENCE POUR COUPER LES LIENS

La fréquence recommandée pour couper les liens énergétiques dépend de votre situation personnelle et de votre sensibilité aux énergies environnantes. Il n'existe pas de règle universelle, mais voici quelques conseils pour déterminer la fréquence appropriée :

1. Écoutez votre ressenti personnel

- **Signes indiquant la nécessité de couper les liens** : Si vous ressentez une fatigue inexplicable, des pensées obsessionnelles envers une personne ou une situation, ou une sensation de lourdeur émotionnelle, il peut être temps de procéder à une coupure des liens énergétiques.

2. Pratique régulière pour les personnes sensibles

- **Hypersensibilité énergétique** : Les personnes particulièrement sensibles aux énergies peuvent bénéficier d'une pratique plus régulière, comme une fois par semaine ou après des interactions intenses.

3. Après des interactions spécifiques

- **Situations intenses** : Après une dispute, une rupture ou toute interaction émotionnellement chargée, il est conseillé de couper les liens pour éviter l'accumulation d'énergie négative.

4. Intégrer la pratique dans une routine de purification

- **Rituels de purification** : Certaines personnes intègrent la coupure des liens énergétiques dans leur routine de purification mensuelle ou lors de phases lunaires spécifiques, comme la pleine lune, propice à la libération.

5. Répétition jusqu'à ressentir une libération complète

- **Processus continu** : Il peut être nécessaire de répéter le processus plusieurs fois jusqu'à ce que vous vous sentiez totalement libéré. Par exemple, la méthode des "petits bonshommes allumettes" de Jacques Martel peut être pratiquée pendant 21 jours consécutifs pour des situations profondément ancrées.

6. Consulter un professionnel en cas de doute

- **Accompagnement** : Si vous n'êtes pas sûr de la fréquence appropriée ou si vous ressentez des blocages persistants, il peut être utile de consulter un thérapeute

énergétique ou un praticien spécialisé qui pourra vous guider en fonction de votre situation spécifique.

En résumé, adaptez la fréquence de coupure des liens énergétiques en fonction de vos besoins personnels, de votre ressenti et des situations que vous traversez. L'écoute de soi et la régularité dans la pratique sont essentielles pour maintenir un équilibre énergétique sain.