

Explorer la connexion corps-esprit

Les douleurs que nous ressentons ne sont pas aléatoires. En effet, nos maux physiques peuvent être attribués à des causes mentales.

Ce diagramme du corps émotionnel-physique décrit les différents endroits où nous ressentons habituellement de la douleur et leurs racines émotionnelles.

Comment cela fonctionne

- Rechercher une sensation d'oppression ou de douleur dans une partie spécifique de ton corps.
- Repenser au début de ces symptômes. Te souviens-tu de leur apparition ? Que se passait-il dans ta vie à l'époque ?
- Est-ce que la douleur revient souvent ?
- Est-ce que des émotions (colère, peur, frustration, épuisement, stress, dépression) rendent la douleur plus forte ?
- Demande-toi : cette douleur est-elle là pour m'enseigner quelque chose ?

Le Dos

En haut du dos : trop d'attentes
placées sur vous,
perfectionnisme

Milieu du dos : Peur du
futur, insomnie,
anxiété

Bas du dos : problèmes
financiers, émotions
refoulées

Les Hanches

Douleur émotionnelle, colère,
tristesse

Les Genoux

Inflexibilité, être coincé
dans son ego masculin

Les Pieds

Négativité, être dur avec soi-même

L'Épaule

Se sentir porter le poids du monde sur ses
épaules.

Le Cou

Stress, inquiétude, anxiété, raideur

La Main

Incapacité de se connecter
avec les autres

Le Coude

Résistance au
changement, obstination

Les Mollets

Stress, tension, tension émotionnelle,
jalousie

Les Chevilles

Instabilité, incertitude, résistance au plaisir



Garde à l'esprit que ce diagramme est plus lié à certaines douleurs chroniques et profondes qui ne sont pas expliquées par une cause physique. Je t'invite toujours à consulter ton médecin généraliste pour un traitement plus approfondi.

Ces informations ne sont pas scientifiquement prouvées et ne sont pas destinées à traiter, diagnostiquer ou guérir des maladies, mais simplement te renseigner sur les causes émotionnelles de certains de tes problèmes physiques.

Curieux d'en savoir plus sur toi-même ?

Réponds au quiz gratuit pour découvrir ton dosha sur
www.ojasandsoma.com

Savitri, Justine Gilodi
Consultante en Nutrition végétale et Ayurvédique