

# INFO LETTRE

## INS'TRUC'SANTÉ

N°2 FÉVRIER 2024



### LES TENSIONS

#### CORPS

Le corps humain subi des tensions. Il y a les tensions que l'on ressent et celles qu'on ne sent pas. Les tensions les plus facilement identifiables sont les tensions corporelles, il est bien plus difficile d'identifier une tension d'un organe, d'une glande ou d'une cellule. Et pour tant tous ces éléments peuvent être tendus.

#### ÉMOTION

Une émotion, de par sa définition, est une réaction physique. Définition d'émotion : état affectif intense, caractérisé par des troubles divers : pâleur, accélération du pouls... Les troubles physiques exprimant une émotion peuvent être très perceptibles comme ceux énoncés ci-dessus ou plus discrets, par exemple l'augmentation de la production d'une hormone. Dans tous les cas, ces troubles sont le résultat de tensions.

#### ÉNERGIE

L'énergie est le résultat d'un mouvement. L'énergie du corps est donc le résultat de ses mouvements intérieurs : cellules, liquides, etc. S'il y a des tensions dans le corps, l'énergie générale du corps est affectée. L'énergie du corps influe sur la physiologie du corps. La physiologie du corps influe sur le corps physique, sur les émotions et le système nerveux. Ainsi l'énergie influe sur le mode de raisonnement et de réflexion.

#### RÉFLEXION

**Je voudrais attirer ton attention sur les tensions. Elles sont à l'origine de tous les déséquilibres du corps et peuvent se transmettre de génération en génération. Si ton objectif est de prendre soin de ton corps, je t'encourage à explorer l'état de tension de ton corps. Tant qu'on n'explore pas, il est difficile d'évaluer l'impact des tensions en soi. N'hésites pas à explorer et pourquoi pas me partager tes observations**

# POURQUOI JE TE PARLE DE TENSIONS?

## »»» LES ÉNERGIES DU MOMENTS

Les énergies du moment sont la résultante de tous les mouvements extérieurs, du monde, de l'environnement, des planètes. Les énergies présentes en ce moment poussent à prendre de l'expansion, à se rapprocher de désirs intérieurs, à être plus soi-même. Les mémoires collectives et les conditionnements de la société ont donné à l'humain une vision limitée de lui-même. En ce moment, nous sommes poussés à faire des prises de conscience et à ouvrir la porte sur des possibilités jusqu'alors inconnues ou invisibles. A l'échelle individuelle les limitations prennent leur source dans les tensions. En portant attention à ton corps et ses tensions en ce moment tu te permet de te libérer et de faire des prises de conscience. Je t'encourage à explorer.

## ÊTRE COMME DE L'EAU

**L'eau s'adapte à toute circonstances. Elle est souple et forte. Un corps libre de tensions retrouve souplesse et tonicité.**

**Ce qui impact la manière de penser : ouverture et créativité.**

## »»» LES OUTILS DE LIBÉRATION DE TENSIONS

Il existe plusieurs façons de libérer son corps de tensions. En premier : les étirements et assouplissements. Si tu prends le temps régulièrement de pratiquer de tels exercices, tu offres une détente à ton corps. La respiration, grâce à son action sur le système nerveux, agit directement sur l'état de tension du corps et permet de défaire certaines programmations corporelles.

La compréhension, le fait de comprendre à un effet de détente sur le corps. Plus tu comprends comment le corps fonctionne plus tu comprends que tout peut changer et donc plus tu te sens rassuré : tu as le pouvoir d'améliorer les choses. Ceci est un exemple mais tu peux l'appliquer à tout.

« Fais le vide dans ton esprit, sois sans forme. Informe, comme l'eau. Si tu mets de l'eau dans une tasse, elle devient la tasse. Tu mets de l'eau dans une bouteille, elle devient la bouteille. Si tu la mets dans une théière, elle devient la théière. L'eau peut couler ou elle peut écraser...  
Sois comme l'eau, mon ami. »

Bruce Lee

# OUTILS POUR TOI

## INS'TRUC'SANTÉ

N°2 FÉVRIER 2024



- liste de lecture détente
  - ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ
- livret Santé, Plaisir et Vous?
  - Microkiné thématique et questionnaire

## LES OUTILS D'INS'TRUC'SANTÉ

Je te présente ici mes outils pour faire face aux tensions. Je te partage mes outils gratuits et si tu veux aller plus loin mes services disponibles sur cette thématique. Pour toute questions n'hésites pas à me contacter : [contact@intrucsante.com](mailto:contact@intrucsante.com)  
Si tu aimes découvrir avec moi découvre le livret d'information Santé, Plaisir et Vous?

## LES OUTILS

### CORPS

Je te donne accès à une play liste de détente que je met régulièrement à jour.

Le soin de microkiné est idéal pour t'aider à te détendre.

Si tu veux aller plus loin choisis une microkiné thématique, ce soin te permet d'identifier les sources de tensions pour toi en fonction de tes programmes antérieurs et tes défis actuels.

### ÉMOTION

La prise de conscience des émotions n'est pas toujours évidente. Pour cela j'ai un questionnaire gratuit dans lequel je t'offre un décodage qui fait le lien entre ton corps et tes émotions. Si tu veux aller plus loin commande mon questionnaire de perception consciente.

La respiration peut t'aider à faire des prises de conscience toi-même. Si tu as besoin d'accompagnement, choisis l'accompagnement classique de 2h

### ÉNERGIE

Je te suggère d'explorer des outils d'ancrage. La liste de lecture de détente peut te servir d'ancrage. Dans la prochaine infolettre, je te parlerai plus d'ancrage.

Si tu veux découvrir l'impact des tensions dans ta vie, la réalisation de toi, ton rayonnement, je te propose de prendre un programme découverte incluant : un questionnaire de perception consciente et une microkiné thématique.