



Mon dos est mon tronc,
la tige d'une fleur qui supporte sa couronne et
ses feuilles,
Mon dos est la manifestation d'un pilier qui
relie ciel et terre,
Mon dos est l'arc en moi, l'arc en JE.
Mon dos est le symbole de ma résistance
physique,
Mon dos est le représentant de ma santé
physique,
Plier mon dos symbolise une acceptation.
Tourner mon dos témoigne d'une décision de
changement.
Le bas de mon dos est le siège de ma liberté,
ma liberté de mouvement,
ma liberté de me choisir,
ma liberté de vivre.
Mon dos est le soutien de mon corps mais il est
également le soutien de mon être.
Lorsque je mon dos me fait souffrir au niveau
de ma taille, mon dos cherche à me rappeler
que je ne dois chercher le soutien à
l'extérieur, car ce soutien demeure en moi.
Car ce soutien demeure en moi, il est une partie
fondamentale de moi-même,
ainsi, moi plus que personne mérite mon propre
soutien.

Lorsque le haut du dos me fait souffrir, je dois
prendre conscience que l'affection que je
recherche est celle que je ne me donne pas à moi-
même.
Mon dos me rappelle qu'il est présent,
qu'il est le soutien manifesté que j'attends à
l'extérieur.
Mon dos est fort et fragile,
car il est le garant de mon équilibre.

Mon dos est mon tronc,
Mes membres sont les feuilles,
Ma tête est ma couronne.
Je rends grâce à mon dos
de m'indiquer par ses maux
ce que je cherche ailleurs
et qu'il incarne à l'intérieur.
Le dos est la note de mon premier chakra
les racines de mon tronc,
la terre qui sculpte mon corps,
les fondations qui soutiennent mon être.

Je rends grâce à mon dos
de m'amener sur le chemin de l'équilibre.