



Kinaïi



Les Kilos Émotionnels

Retrouver légèreté, amour de soi et équilibre
intérieur

Par Kinaïi

Harmonisation âme, corps et beauté

“L’intuition au service de votre beauté
intégrale.”

Kinaii

Introduction :

Quand le corps porte nos émotions
Le corps est un miroir de notre âme. Chaque tension, chaque petite rondeur ou sensation de lourdeur peut être la trace d'émotions non accueillies, d'expériences refoulées ou de blessures anciennes. Ces "kilos émotionnels" sont des messages que notre corps nous envoie.

Objectif de cet ebook :

Comprendre où et pourquoi les émotions se logent dans le corps.

Apprendre à libérer ces émotions avec des exercices émotionnels et corporels.

Découvrir comment les soins holistiques de Kinaii accompagnent ce chemin.

Chaque chapitre se termine par des exercices pratiques, combinant respiration, mouvement conscient, visualisation et écriture intuitive.

Kinaii

Comprendre les kilos émotionnels

Les kilos émotionnels apparaissent lorsque certaines émotions restent non digérées : peur, colère, tristesse, culpabilité ou anxiété. Le corps “stocke” ces émotions sous forme de tensions ou de graisses comme un signal de protection.

Pourquoi les régimes ne suffisent pas

Les régimes agissent sur le corps sans traiter la cause émotionnelle, donc même en perdant du poids, le stress ou la colère peut faire revenir les kilos.

Exercice émotionnel : Le journal des émotions alimentaires

Notez chaque repas et vos émotions avant et après. Identifiez si la faim était physique ou émotionnelle. Respirez profondément et observez vos sensations corporelles.

Exercice physique doux :

Respiration consciente

Inspirez profondément par le nez pendant 4 secondes.

Retenez votre souffle 2 secondes.

Expirez doucement par la bouche pendant 6 secondes.

Répétez 5 à 10 fois, mains sur le ventre.

Kinaii

Où les émotions se logent dans le corps

Zone du corps	Émotion principale	Signification	Exercice émotionnel	Exercice physique
---------------	--------------------	---------------	---------------------	-------------------

<u>Ventre</u>	Peur / insécurité	Protection, peur du manque	Écrire "Ce que je crains de perdre"	Massage doux du ventre + respiration abdominale
---------------	-------------------	----------------------------	-------------------------------------	---

<u>Hanches / cuisses</u>	Colère / frustration	Blocages émotionnels	Visualisation du pardon	Étirements doux / marche consciente
--------------------------	----------------------	----------------------	-------------------------	-------------------------------------

<u>Bras / mains</u>	Surmenage	Trop de responsabilités	Méditation sur le lâcher-prise	Mouvement libre ou danse douce
---------------------	-----------	-------------------------	--------------------------------	--------------------------------

<u>Poitrine</u> / cœur	Tristesse / amour non exprimé	Cœur fermé	Exercice du cœur ouvert	Étirements du buste et posture du cobra
------------------------	-------------------------------	------------	-------------------------	---

<u>Dos / épaules</u>	Fardeau, lourdeur	Porter trop de poids	Lettre à soi-même	Posture du pont, relaxation allongée
----------------------	-------------------	----------------------	-------------------	--------------------------------------

Exercice complémentaire :

Observer la tension

Fermez les yeux, scannez le corps du sommet de la tête aux pieds.

Repérez les zones de tension.

Notez l'émotion associée et expirez en visualisant la tension se dissoudre.

Kinaii

Le langage émotionnel du corps
Le corps communique par douleurs, tensions et kilos localisés. Comprendre ce langage permet de transformer ces blocages en énergie positive.

Exercice pratique :

Tremblements doux
Debout, pieds écartés, laissez votre corps trembler doucement.
Commencez par les mains, bras, épaules, puis tout le corps.
Visualisez les émotions s'échapper à chaque tremblement.

Exercice physique :

Mouvement conscient
Marchez lentement, yeux fermés si possible.
À chaque pas, sentez le contact des pieds au sol.
Imaginez que vous libérez chaque émotion bloquée.

Kinaii

Libérer et transformer les émotions

Écriture intuitive :

Notez toutes les émotions sans filtre.

Respiration consciente : Inspirez l'émotion, expirez-la en la dissolvant.

Mouvement libre :

Dancez ou bougez sans jugement.

Exercice émotionnel :

Le flot des émotions

Visualisez un flux lumineux dans votre corps.

Chaque émotion est transformée dans ce flux.

Exercice physique : Yin Yoga

Papillon : assis, pieds joints, genoux ouverts. Respirez profondément.

Posture de l'enfant : genoux au sol, front vers le sol, bras étendus.



Se nourrir avec conscience et amour
Écoutez votre corps : faim physique ou émotionnelle ?
Mangez lentement, savourez chaque bouchée.
Privilégiez les aliments naturels.

Exercice émotionnel :

Repas conscient
Respirez 3 fois avant le repas, remerciez votre corps.
Mangez lentement, observez saveurs et textures.

Exercice physique :

Marche méditative après repas
Marchez 5 à 10 minutes, conscience de chaque pas,
libération des énergies stagnantes.



Kinaii

Se réconcilier avec soi-même

Affirmations positives :

“Je suis digne d’amour et de légèreté.”

Auto-massage :

bras, épaules, jambes, ventre. Visualisez les tensions
se dissoudre.

Kinaii

Programme d'harmonisation sur 21 jours

Semaine 1 :

Observation et conscience
Journal émotionnel et alimentaire
10 min respiration consciente
Yin Yoga 3x/semaine

Semaine 2 :

Libération active
Danse libre 15 min/jour
Écriture intuitive le soir
Tremblements doux 10 min/jour

Semaine 3 :

Intégration et ancrage
Affirmations positives matin
Marche méditative ou yoga doux
Rituel de gratitude soir



Kinaii

CONCLUSION :

LÉGÈRETÉ RETROUVÉE

LIBÉRER SES KILOS ÉMOTIONNELS EST UN VOYAGE
INTÉRIEUR. CHAQUE ÉMOTION ACCUEILLIE, CHAQUE
TENSION RELÂCHÉE RAPPROCHE DE LA LÉGÈRETÉ,
JOIE ET HARMONIE.

Kinaii

HARMONISATION BY KINAII

MASSAGES INTUITIFS : LIBÉRATION DOUCE DES
TENSIONS ET ÉMOTIONS.

RITUELS BEAUTÉ : SOINS NOURRISSANT CORPS ET
ÂME.

GUIDANCE : COMPRÉHENSION DES BLOCAGES
ÉMOTIONNELS.

YIN YOGA : POSTURES MÉDITATIVES ET RELAXATION
PROFONDE.

COORDONNÉES :

 RUE DU CHANOINE BERCHTOLD 8, 1950 SION

079/286.33.83

 WWW.KINAII.CH

 KINAII@BLUEWIN.CH

 INSTAGRAM : @KINAIISOINETBIENETRE

“L’INTUITION AU SERVICE DE VOTRE BEAUTÉ
INTÉGRALE.”