

CONSIDERATIONS FONDAMENTALES DE SANTE

Il est fondamental de considérer notre santé sous son vrai jour afin justement de pouvoir la conserver ou la retrouver.

La santé n'est pas le fruit du hasard, la maladie et la souffrance non plus c'est pourquoi il convient d'avoir un regard éclairé sur ce qui nous compose et son fonctionnement.

- **Notre corps est notre matériel de vie**, notre matière première et notre première Matière, sans lui point de vie.

- **Notre corps est unique** et sera le seul que nous aurons tout au long de notre existence pour effectuer toutes les tâches que nous lui confions à toutes les époques.

Il n'y aura pas d'échange standard à quelque époque que ce soit de notre vie et tout ce que nous lui faisons subir s'enregistre dans ses tissus.

- **Notre corps ne connaît pas non plus le sens des considérations mentales** que nous utilisons jour après jour pour organiser et gérer notre existence. Il ne sait absolument pas ce que veulent dire Obligation, Responsabilité, Honneur, Devoir, Argent, Avoir, Patron, Délais, Contrat, Morale, Il faut que, Il est normal de, Si je ne le fais pas personne le fera, etc...

- Nous pouvons changer d'idées, d'opinions, de conceptions, de convictions, de croyances, de religion, d'habitation, de profession, de conjoint, de pays, de nationalité, etc, mais **il est une seule Chose que nous ne pourrions échanger c'est bien notre corps.**

Quel que soit tous ces autres changements ce sera toujours le même corps, même renouvelé, qui sera le nôtre.

- **Notre corps aime certes le mouvement, l'activité mais aussi le repos et l'immobilité.**

C'est pour cette raison que **la sieste courte est une excellente activité pour la santé** et contrairement à une idée encore trop répandue ce n'est pas une perte de temps.

Lorsque nous allons boire un verre d'eau ou lorsque nous nous grattons la joue ce n'est pas pour gagner du temps ni pour en perdre c'est tout simplement parce que nous en ressentons le besoin.

Il n'est pas valable ni efficace de tout mesurer avec le temps, il est bien des cas où cet outil de mesure n'est pas du tout approprié.

A chaque fois que nous changeons de comportement, de position, de rythme notre corps change automatiquement et instantanément de physiologie, de chimie donc d'état.

Nous ne penserions jamais manger que des oranges ou que de la viande car nous le savons bien une alimentation variée est gage de santé et de plaisir. Dans le même ordre d'idées il est nécessaire de proposer, à celui qui nous héberge et qui nous fait vivre tout un panel de comportements variés pour

qu'à chaque fois il puisse se « nourrir » de cette variété qui lui est nécessaire et profitable.

Le repos, l'apaisement, la non projection dans l'avenir ni le retour dans le passé sont autant de nécessités mentales dont se sert l'organisme pour épanouir sa physiologie dont nous serons les premiers bénéficiaires par le confort ressenti voire la santé retrouvée.

- Autre véritable Normalité, **il est normal de prendre soin de nous-même** et ce quel que soit notre histoire de vie, quel que soit notre enfance et notre présent.

- Aussi curieux que cela puisse paraître, **notre corps est capable de lire nos intentions**, il le fait d'ailleurs sans arrêt.

Si celui-ci estime que nous dépassons les bornes sans qu'il ait sa contrepartie, il est aussi dans la capacité de nous stopper dans nos activités mêmes « obligatoires » car ce qui compte uniquement pour lui est notre préservation dans notre état de vie.

Nos arguments mentaux, sociaux, professionnels, parentaux, et autres ne font pas le poids par rapport à la Science, à la Sagesse de notre Corps. C'est pourquoi c'est lui qui a toujours le dernier mot.

- L'auto-maltraitance, le jugement incessant, **la critique de soi, la dureté envers soi sont autant de poisons qui entravent la pleine physiologie.**

Nous confondons trop souvent la sensation que nous ressentons de nous-mêmes, qui émane de notre corps, l'image que nous avons de nous, ce que nous pouvons devenir et ce que nous sommes réellement. Il est nécessaire de faire cette distinction car il s'agit là de considérations complètement différentes.

- **Afin d'accéder à une aisance personnelle** accrue il est obligatoire d'être de connivence et non en compétition avec soi. Nous sommes toujours avec nous alors autant faire bon ménage avec notre personne aux vues des conséquences que cela entraîne.

- **Pour un équilibre à la fois psychologique et physique** il est fortement souhaitable d'avoir, de pratiquer une activité strictement personnelle qui n'a rien à voir avec le travail, la famille, et toutes nos obligations. Cette activité pratiquée régulièrement quel que soit nos circonstances de vie, hormis bien-sûr dans les cas d'urgences, présente l'avantage de pouvoir nous permettre de nous retrouver à titre personnel. C'est pour cette raison que toutes les grandes pratiques, toutes les thérapies efficaces ramènent inmanquablement l'individu à lui-même dans le moment présent.

- Enfin pour terminer avec cette liste non exhaustive, il est très important de garder à l'esprit que **nous qui voulons souvent aider nos proches**, et notamment nos enfants, que la première aide que l'on peut leur apporter est de ne pas leur donner de soucis en restant en bonne santé. C'est en effet en restant en bonne santé que nous pourrons leur permettre de se consacrer pleinement à leur existence en ayant l'esprit libre et dégagé par rapport à nous.

Prenez soin de vous et la vie fera la même chose.

