

Nâître ou ne pas Être



Chrystel Rogers

A propos de l'auteure



Passionnée par la beauté et la santé au naturel depuis plus de quinze ans, Chrystel Rogers, naturopathe de formation, nous livre dans cet e-book la synthèse de ses expériences personnelles et de ses connaissances. Elle nous expose ici dix points clés importants à reconsidérer pour réfléchir ensemble à une nouvelle vision de notre humanité. Dans un monde en pleine transformation, elle nous suggère différentes idées ainsi que des techniques pour devenir conscient et solide.

Chrystel anime depuis de nombreuses années des conférences, des stages et des ateliers sur les différents thèmes évoqués. Elle a récemment créé son propre concept d'accompagnement et de soins énergétiques dans la nature.

Cet e-book est pour elle l'occasion de partager avec le plus grand nombre, des idées novatrices et évolutives. C'est un encouragement à la créativité et à la responsabilité, véritable source de liberté.

L'expression artistique sous toutes ses formes est pour Chrystel un moyen merveilleux pour chacun de donner de la beauté. C'est une des plus belles façons de s'exprimer sincèrement sans jugement. Elle illustre d'ailleurs elle-même cet e-book avec ses propres dessins. Et comme toujours, que ce soit pour ses chansons ou ses tableaux, Chrystel « ose » dire à chacun que tout est possible dans la vie. Alors vous aussi dévoilez vos envies de créer et offrez au monde vos réalisations !



Remerciements

En tout premier lieu, j'aimerais remercier **Jean-Michel**, un ami sincère qui m'a donné le fameux « dé clic » pour rédiger cet e-book. Cela illustre bien ma croyance en la créativité et le partage. Notre rencontre a stimulé chez moi l'envie de transmettre une synthèse dynamique de mes connaissances et de mes expériences.

Un grand merci également à **Eric**, fidèle compagnon de route et génie de l'outil informatique sans lequel rien ou presque ne pourrait être diffusé d'une si belle façon.

Merci à ma tendre famille si incroyable dans son évolution et sa compréhension de mon parcours de vie peu banale.

Merci à tous les « maîtres » qui m'ont guidée tout au long de mon existence avec autant de qualités humaines de valeur. Je citerais entre autres **Robert Masson**, mon initiateur pour la Naturopathie, **Mireille Adotevi**, « la déesse de la beauté » à l'état pur, **Paul François Blanc**, iridologue hors pair, **Mr Binz**, guérisseur remarquable, **Stéphane Schneider**, pour ses principes spirituels de l'Essentiel...et encore beaucoup d'autres que j'aime profondément.

Plus récemment, un grand merci à **Elizabeth Murillo**, thérapeute de qualité qui m'a toujours laissée exister telle que j'étais et m'a permis d'innover de nombreuses techniques.

Merci à **Muriel** du Hammam Renais'Sens pour ces merveilleux massages qui m'ont souvent « ressuscitée ».

Merci à **Bérangère Vitale**, « une fée des étoiles » qui m'a guidée et encouragée.

Merci à **Patrick Evans** et ses merveilleux cours de chant qui ont été pour moi de véritables séances de thérapie et d'expression personnelle.

Merci à **Patrice Fiducia** qui m'a permis de réaliser un de mes plus précieux rêves celui de « Chanter l'Amour » !

Et bien sûr, un grand merci à tous « mes amis-clients » qui ont été si inspirateurs et tellement bénéfiques dans ma vie.

Le Déclit

Voilà un ouvrage concret, innovant et plein de vitalité !

Imaginez, être capable de redécouvrir **l'essence de notre personne** et lui apporter tous les éléments nécessaires à son épanouissement : **le rêve !** Enfin des notions simples, précises et concrètes sur l'être humain qui désire **trouver le sens de sa vie** et la gratitude de cette expérience de l'incarnation !!!! Oh là là, c'est un peu exagéré ! Eh bien non, au contraire c'est d'une grande actualité à une époque où tout se mélange, se contredit... Les informations foisonnent, les technologies se multiplient, les institutions s'essouffent, les systèmes s'effritent dans tous les domaines, bref **où est-tu « petit bonhomme d'être humain » ?**

Et si on reprenait tout à la base !!!!

Imaginez cette fois la naissance d'un « petit être » à qui l'on va essayer de donner tous les éléments nécessaires **pour grandir d'une façon naturelle et saine jusqu'à sa maturité d'« être adulte responsable » donc libre !** Nous allons donc visiter ensemble les divers besoins incontournables de l'être humain dans toutes ses facettes. Et au détour de « **ce parcours de santé** », j'espère que cet ouvrage sera pour vous « **un réel déclit** » pour aborder votre vie d'une manière plus consciente et joyeuse, et peut-être modifier certains aspects de votre quotidien qui pourrait bien être redéfini d'une manière plus authentique et sereine !!!

Pour cela, je vous propose une **synthèse en dix chapitres relativement courts** afin de vous donner des éléments de réflexion sur ces sujets. Chaque chapitre pourrait d'ailleurs donner lieu à une formation plus complète ou vous inviter à explorer de façon plus précise le sujet qui vous interpelle le plus. Je vous invite à utiliser un bloc note et à y écrire tout ce qui vous passe par la tête à la lecture des différents thèmes évoqués. Soyez curieux, réceptifs et créatifs grâce aux idées proposées. Cet **e-book** se veut **très pratique** et a surtout pour but de vous donner des informations sur notre état actuel et sur tous les axes de bon sens que l'on devrait aujourd'hui revisiter ! Nous étudierons ensemble **les aspects multidimensionnels de l'être humain** et par conséquent la palette de tous les éléments nécessaires à son déploiement !

Naturopathe de formation, je m'appuie en premier lieu sur des connaissances simples et de bon sens afin d'orienter notre cheminement tout au long de cet e-book. Tout l'ensemble est ensuite le fruit de mes études, de mes expériences et de mes propres observations de l'existence. Rien n'est définitif ni imposé, au contraire **c'est un outil « pour jouer »** et toujours reconsidérer la vie à chaque instant « **dans sa magie et son impermanence** » !

Quelques précisions sur la Naturopathie :

Cela regroupe l'ensemble des méthodes naturelles qui ont pour but d'amener l'individu à son état d'équilibre physiologique c'est à dire à sa condition **d'homme heureux et en bonne santé !** Ainsi par un ensemble de moyens et de techniques complémentaires telles que **l'alimentation, l'activité physique adaptée, la relaxation, la pratique de massages spécifiques, la supplémentation nutritionnelle ...**, l'être humain peut retrouver son bien-être et sa joie de vivre.

Sommaire

- 1) **L'oxygène** : Première nutrition de « notre nouveau-né »
- 2) **L'alimentation** : Une énigme des temps modernes
- 3) **L'environnement** : Un contexte sain et naturel
- 4) **Le corps et ses mouvements** : Un besoin essentiel
- 5) **Les relations** : Bases de l'échange humain et repères pour l'enfant
- 6) **Le psychisme** : Un état d'esprit et des pensées positives
- 7) **La manifestation de nos dons** : Unicité de chaque être et mission de vie
- 8) **Le domaine spirituel** : Quelle réalité aujourd'hui ?
- 9) **La grande question de l'Amour** : Définition, croyance ou espérance ?
- 10) **Le nouveau Monde** : A nous de le créer beau et positif !



*L'*oxygène : Première nutrition de « notre nouveau-né »

Respirer, voilà le premier besoin que notre « nouveau-né » découvre en arrivant sur terre ! Réaliser ce fait nous montre à quel point l'oxygénation de nos poumons est essentielle. Alors, prenons conscience de notre rythme de vie asphyxiée qui réduit cette fonction d'une façon très nocive pour nos santés actuelles. En effet, il suffit de s'observer au quotidien et de s'apercevoir à quel point nous négligeons notre respiration.

Nos visages sont souvent tendus, nos esprits contractés, nos bouches fermées... bref, notre respiration naturelle n'est plus respectée et une asphyxie bien subtile s'installe peu à peu !

Or dans le respiration, **tout est important** : il s'agit d'un procédé aux multiples vertus. Depuis des millénaires, la respiration est utilisée comme un moyen d'équilibrer l'organisme, de nettoyer les cellules, de purifier l'esprit voire même de guérir ! Eh oui, toutes les techniques de relaxation et de méditation utilisent **le souffle** comme un moyen naturel et inné pour unifier tous les aspects de l'être humain. **La méditation** demeure un outil extraordinaire pour la santé mentale et physique ! Elle n'est pas encore assez répandue dans nos pays occidentaux et nous avons tout à découvrir à son sujet ! Bien sûr, cela demande une bonne guidance au départ afin de découvrir des techniques accessibles et facilement réalisables pour nos esprits encore novices. Mais, très rapidement avec un peu d'entraînement et de persévérance, on peut se prendre au jeu et apprécier la méditation d'une façon surprenante.

Voici quelques idées pour **vous initier** et vous donner **envie d'expérimenter**. La façon la plus agréable et concrète que j'utilise avec mes élèves est, au départ, d'utiliser un mouchoir sur lequel on dépose **quelques gouttes d'huiles essentielles** (lavande, romarin, eucalyptus...). Et tout simplement, on va respirer en conscience avec ce mouchoir au niveau des narines. L'utilisation d'un élément extérieur, le mouchoir associé au parfum de l'huile essentielle, aide pour faire les premiers pas et **accéder à une méditation simple et pratique**. Les huiles essentielles agissent **au niveau olfactif** et vont agir en profondeur au niveau du système nerveux. Une première idée de « la décompression » que la respiration consciente engendre peut ainsi être découverte !

La deuxième méthode que j'utilise est **une respiration alternée très spécifique** que j'utilise personnellement tous les jours tellement ses bienfaits sont immédiats et concrets. Le principe est simple : il suffit **d'inspirer par la narine gauche** en fermant la narine droite avec le pouce et **d'expirer par la narine droite** en bouchant cette fois la narine gauche avec l'index. L'**inspiration** se fait toujours **par la narine gauche** et l'**expiration** se fait toujours **par la narine droite**. Les effets de détente et de relaxation sont impressionnants. Très rapidement, on ressent une impression de légèreté et de clarté au niveau du cerveau. Je vous conseille vivement d'essayer cette technique simple, rapide et très efficace ! Ce qui est assez remarquable avec ces exercices de méditation, c'est qu'il y a **une action réelle** en profondeur au niveau des connections nerveuses du cerveau. Ainsi, dans la méditation proposée, **le fait d'inspirer par la narine gauche** interfère avec des zones spécifiques du cerveau et cela va engendrer une nouvelle perception des choses et une nouvelle clarté pour votre situation ou votre état présent. Vous pouvez ainsi accéder à une façon différente de voir vos problématiques et même envisager de nouvelles perspectives ! De même, **le fait d'expirer par la narine droite**, permet de libérer des zones du cerveau qui contiennent des conditionnements qui ne vous sont plus utiles. Cette expiration volontaire à droite fait « lâcher » de vieilles habitudes et de vieilles façons de réagir face à certaines situations. Des dépendances peuvent disparaître, des comportements dépassés peuvent être éliminés...bref, un véritable nettoyage s'effectue laissant la place à de nouvelles attitudes plus appropriées !

Voilà **deux exemples de respiration** qui peuvent vous donner un aperçu des bénéfices de la méditation. Celle-ci peut se pratiquer de très nombreuses façons et il existe une multitude de possibilités. Certaines méditations s'effectuent en silence et d'autres sont accompagnées de « mantras » c'est-à-dire de chants ou sons sacrés répétés. Un fois encore, chacun peut découvrir la méthode qui lui convient le mieux selon son expérience, ses goûts et son temps disponible. Certains pourront **se satisfaire d'une méditation unique** qu'ils répèteront inlassablement chaque jour à une heure fixe et pendant une durée déterminée. D'autres, au contraire, auront **besoin de variété** aussi bien dans le choix de la méditation que dans le choix du lieu, de l'horaire, de la durée et de la manière de pratiquer (avec ou sans mantra). A chacun de ressentir ce qui lui est bénéfique et de l'adapter à sa personnalité. On découvre ainsi une des plus grandes règles pour notre existence humaine : **Chacun peut et doit expérimenter ce qui est bon pour lui afin de découvrir sa propre vérité**. Chaque être est unique et a besoin de découvrir par lui-même ce qui est bon pour lui. **Cette « aventure » est propre à chacun** et représente le véritable chemin **vers la maturité et la responsabilité individuelle**. L'oxygénation consciente par la respiration et la méditation est indispensable à l'heure actuelle car elle permet véritablement **un pont entre notre corps et notre esprit**. C'est elle qui nous permet l'équilibre, la stabilité et la cohérence à une époque de profonds changements. Nous devons pour cela être « très solides de l'intérieur » et trouver un repère vrai en nous : les méthodes de respiration et de méditation sont **le moyen d'accéder à cette source unique et infini** au plus profond de nous-mêmes !

Allez, je vous sens motivés, alors je vous transmets **cette troisième méditation** très utile de nos jours : **une technique pour trouver unité et cohérence avec nous-mêmes** ! Elle peut être très bénéfique à certains moments ! En voici la description :

Assis en tailleur avec le dos bien droit, amenez les mains à la hauteur du plexus solaire. Les doigts de chaque main se touchent à leurs extrémités de telle sorte que le pouce droit touche le pouce gauche, l'index droit touche l'index gauche, le majeur droit touche le majeur gauche, l'annulaire droit touche l'annulaire gauche et l'auriculaire droit touche l'auriculaire gauche. Les pouces sont tirés vers l'arrière et pointent vers le torse. Les paumes sont séparées. Il faut exercer une pression sur l'ensemble du bout des doigts de manière à sentir une force entre les mains. La respiration s'effectue de la façon suivante : **on inspire lentement et longuement par le nez puis on expire sur huit expirations successives égales et vigoureuses avec la bouche en forme de « 0 »**. Sur chaque expiration, tirez le nombril vers l'arrière. Continuez pendant 3 minutes et augmentez lentement la durée jusqu'à 11 minutes. Pour terminer, inspirez profondément, gardez les poumons pleins pendant 10 à 30 secondes, et expirez. Inspirez à nouveau et secouez les mains. Détendez-vous.

Cette méditation utilise une technique qui fait pression sur les 10 points des doigts qui correspondent aux zones du cerveau dans les deux hémisphères. Cette pression entraîne une **sorte de communication et de coordination entre ces deux côtés**. L'inspiration profonde confère **endurance et calme**. L'expiration par la bouche **renforce le système nerveux parasympathique** en agissant sur une zone réflexe située dans la gorge. **Cela calme les réactions dues au stress**. L'expiration en 8 parties stimule l'hypophyse et **optimise la clarté, l'intuition et l'aptitude à prendre des décisions**. Cette méditation résout de nombreux conflits intérieurs, particulièrement lorsqu'ils sont causés par la concurrence entre différents niveaux de votre fonctionnement, par exemple : entre spirituel et mental, entre mental et besoin physique ou de survie. Cette méditation se nomme : **Equilibre au-delà du stress et de la dualité** ! Voilà déjà quelques possibilités de méditations à expérimenter. Commencez progressivement par ce qui vous attire le plus et vous verrez que c'est non seulement très efficace mais en plus très agréable à pratiquer ! **Alors, à vous de respirer !**



Je vous ai également parlé de méditations accompagnées de chants et de sons sacrés et je vous propose donc un texte sur les dix bonnes raisons de chanter. La vie et la santé sont indissociables de la joie c'est pourquoi retrouver des activités telles que le chant, la danse...**(tout ce qui est artistique en général!)** est très intéressant de nos jours ! Je vous laisse donc découvrir ce texte et réaliser à quel point il ne faut pas se priver de tels plaisirs !

- Chanter permet de réduire l'anxiété et la dépression

En combinant le son, la respiration et le rythme, **les « mantras-méditations »** ouvrent un circuit d'énergie à travers le corps et l'esprit qui régule la composition chimique de notre système interne et équilibre le fonctionnement de nos hémisphères cérébraux. C'est cet équilibre physico-chimique qui est responsable de nos émotions de peur et d'angoisse. **En harmonisant le système nerveux**, le chant régularise le stress chronique et la tension quotidienne devenue « normale » dans nos vies « hyperstimulées ». Ainsi en équilibrant le système endocrinien, **chanter** normalise la production d'hormones ce qui équilibre nos humeurs et plus que tout **notre sensation de bien-être !**

- Chanter libère des peurs et des névroses

Le chant nous délivre de la préoccupation excessive de nos corps et de nos problèmes matériels. Il nous délivre de la crainte de la vieillesse et de la mort. On commence alors à **s'identifier à la dimension infinie de l'âme** et donc par conséquent à s'éloigner de nos habitudes névrotiques qui ne nous servent plus et qui ne semblent plus appropriées. En nous ramenant à **ce qui est essentiel**, le chant dissipe d'anciens schémas de fonctionnement. Relié par le rythme stable de la Terre et par les vibrations qui nous unissent tous, nos pensées s'accordent ainsi **au mouvement sain universel**. Tout comme le capitaine d'un bateau qui met sa voile au vent, se mettant ainsi hors de danger, c'est **par les mantras** que nous pouvons également nous dégager de nos propres mers houleuses et se diriger vers de nouvelles eaux claires.

- Chanter est très relaxant

La puissance des mantras est signifiée dans les racines du mot sanscrit, **MAN**, signifiant **l'Esprit** et, **TRA**, signifiant **la Délivrance ou la Projection**. Ainsi, chanter des sons sacrés nous délivre de nos dépendances aux sens, de nos habitudes forcenées pour la recherche de gratifications, de plaisirs... Plaisirs qui sont et seront toujours passagers et limités - combien pouvez-vous manger ? Ou boire ? Ou acheter ? La satisfaction de ces sens ne nous comblera jamais réellement. Nous nous sentons toujours dans ces cas-là insatisfaits, non comblés avec un sentiment de culpabilité souhaitant ne jamais avoir succombé ou désirant toujours plus.

Chanter est un plaisir qui dépasse les sens et qui nous emporte au-delà des limites du temps et de l'espace (c'est pourquoi il n'est pas nécessaire de comprendre le mantra). Ainsi cela nous apaise à un niveau très profond, à un niveau cellulaire intérieur. Le chant nous permet de relier **notre identité finie à la dimension infinie de notre « être »**. Il nous soulage de la vue, des bruits et des stimulations du monde matériel et nous emmène dans un espace spirituel où **la présence de Dieu nous remplit**. Les besoins matériels sont réduits à une dimension plus petite et sont relativisés par rapport à des besoins plus essentiels tels que l'humanité, la fraternité, l'amour... A travers **la douceur d'un lâcher prise confiant avec le chant**, le mantra transforme le négatif en positif. Voilà une citation très intéressante : **« Tout comme la musique a le charme d'apaiser une bête sauvage, de même, la mélodie spirituelle d'un mantra a le pouvoir d'apaiser le mental sans repos ! »**.

- Chanter engendre la compassion

Alors que le premier effet des mantras est de nous délivrer de nos esprits en perpétuelle agitation et de nos pensées obsédantes, le chant nous ramène surtout à nos expériences d'êtres incarnés avec une dimension d'« êtres spirituels ». Il ouvre la dimension de nous-mêmes rattachée à une dimension bien plus grande, celle du **« Grand tout »**, de l'**Univers**. Cela éveille **notre part de lumière divine et d'amour inconditionnel !** Comme George Harrison le disait au cours de sa pratique de **« chanting »**, chanter est une **« connexion directe avec le divin »**. Lorsque notre identité spirituelle est éveillée, nous expérimentons l'unité avec **toute La Vie, ce qui ouvre nos cœurs et notre capacité de compassion** et nous permet en conséquence de vivre nos existences matérielles libre de toute animosité, de jalousie et d'orgueil.

- Chanter augmente l'immunité

Cela concerne l'**hypothalamus**, une des glandes très importantes du cerveau. Il s'agit de la **« Tour de contrôle » du cerveau** qui équilibre la communication entre le système nerveux et les glandes endocrines. Elle reçoit toutes les informations du corps entier avant de les transmettre en utilisant des circuits biochimiques de l'organisme. Ces transporteurs « messagers » tels que la dopamine et la sérotonine sont appelés les **« hormones du bonheur »** en raison de leur impact sur nos humeurs.

L'hypothalamus est comme le **« Bureau » des fonctions**, responsable de beaucoup de fonctions physiques que nous avons tendance à penser comme automatique, comme la température, le métabolisme et le système nerveux, aussi bien que la sécrétion pituitaire, affectant tout, de l'humeur à l'appétit jusqu'au sommeil. C'est peut-être **la liaison essentielle la plus importante dans le rapport « corps-esprit »**. Ce que les manuels occidentaux communs ne vous diront pas, c'est que **c'est le souffle qui « tourne la clé »** de ce super-circuit, ce centre central, ce cerveau d'intelligence.

Le souffle aide à ajuster tous les rythmes de notre corps non seulement les rythmes circadiens familiers mais aussi le rythme ultradien, le moins connu des rythmes, qui contrôle les cycles d'énergie d'échelle plus petite qui arrivent pendant la journée. Parce que l'on surmène souvent nos systèmes nerveux, ces rythmes sont complètement déséquilibrés. Mais **par la technologie du son**, nous pouvons commencer des « réparations ». Et quand **le souffle est harmonisé aux sons, c'est remarquable!** Les effets positifs sur le système parasympathique – c'est-à-dire la partie du système nerveux qui nous dit que tout va bien - sont multipliés, la réponse « guérissante » est déclenchée et cela se traduit **par des guérisons effectives et une immunité plus forte.**

- Chanter, c'est facile

Vous n'avez **pas à savoir chanter** car ce n'est pas du chant au sens habituel du terme. Nous n'avons pas à apprendre des paroles complexes, à avoir le sens du solfège ni à évoluer sur scène en solo. Que l'on pratique seul ou en groupe, « **chanter des mantras** » produit ses effets puissants. Qu'il soit effectué d'une voix douce ou pleine voix, le chant apporte tous ses bienfaits dès qu'il est **pratiqué avec le cœur** et avec le ventre. Pour que l'effet soit encore plus optimisé, nous pouvons ajouter la concentration de notre attention **sur le troisième œil** (point situé entre les sourcils) et **le placement de nos mains en « mudra »** (position des doigts spécifique). Ces techniques sont simples et faciles à incorporer progressivement à votre pratique.

- Chanter, c'est libre

Tout ce que vous devez faire est de **le pratiquer !**

Comme **Krishna Das** a dit, « il ne fonctionnera pas si vous ne le faites pas! ». La seule chose nécessaire est **un peu de temps et un cœur ouvert**. Les bienfaits du chant ne peuvent pas être établis par le raisonnement et l'intellect. Ils peuvent seulement être éprouvés, ressentis par **la dévotion, la foi et la répétition constante des mantras.**

- Chanter ouvre l'intuition

En énonçant les mantras, **la langue touche certains points à l'intérieur de nos bouches**, envoyant des signaux à l'hypothalamus qui, à son tour, règle l'activité chimique coulant dans toutes les parties du cerveau et de l'organisme. Cela pourrait être assimilé au fait d'enfoncer les touches d'un piano, à l'intérieur du coffre, un marteau rebondit en haut et frappe les cordes qui sont accordées pour produire une note spécifique et prévisible : **derrière les rideaux un processus vibratoire remarquable se passe.**

Le Rythme : Par la répétition du mantra, les modèles du son s'inscrivent sur le cerveau. L'inconscient devient conscient, l'automatique devient délibéré, le stupide devient cordial. La répétition nous libère de **notre "fixation de destination"**, de notre besoin de se précipiter à la fin. **La répétition est le point essentiel.** Par la répétition, le mantra se déverse sur nous, comme les vagues de la mer qui nous mouillent progressivement. **Il nous dissout dans l'unité qui est l'essence du yoga.** Nous "mourrons" dans le sens où notre ego s'efface dans l'infini grâce au pouvoir éternel du son qui l'absorbe inévitablement.

La Projection : Quand nous chantons du point du nombril en articulant le mantra, nous stimulons non seulement le palais supérieur, mais **nous faisons également vibrer le canal central par lequel le prana ou la force de vie circule** – lequel a été reconnu par les yogis depuis des millénaires comme le « shushmuna ». On dit que **ce processus** nous emmène dans le « royaume d'anahat », **le royaume infini "sans limites."**

- Chanter augmente le rayonnement personnel

Nos pensées reflètent et affectent notre humeur, notre attitude et notre ténor général. Nos pensées sont **des sons silencieux très subtils**. De plus, les sons sont des vibrations électromagnétiques. Plus nos pensées sont raffinées, plus nos vibrations sont élevées, plus on se rapproche d'un niveau vibratoire élevé, plus on se rapproche de « **notre pure essence divine** ». L'univers entier a été construit sur le son, qui n'est autre **qu'une vibration**. En vibrant sur une certaine combinaison de sons, nous pouvons nous aligner sur divers niveaux d'intelligence ou de conscience. Ainsi, « **chanter des mantras** » est une méthode consciente pour contrôler nos humeurs et augmenter le niveau de fréquence à laquelle nous vibrons donc **notre éclat et notre radiance dans le monde**.

- Chanter : un acte sacré

En Inde et dans les traditions Dharmic qui utilisent la méditation de mantra comme une pratique régulière, vous constaterez qu'il existe **un mantra pour chaque chose ou évènement** - pour chaque maladie et chaque défi. Pour noter juste quelques exemples, **dans la tradition tibétaine**, le mantra Om Mane Padme Hum a été utilisé pendant des siècles pour invoquer les bénédictions de compassion. **Dans la tradition hindoue**, le mantra Om Ganesh est chanté pour la déité à la tête d'éléphant pour enlever des obstacles. Et, **dans la tradition de Yoga Kundalini**, le Siri Gaitri Mantra Ra Ma Da Sa est chanté pour la guérison.

Pour vous initier aux mantras, je vous invite à découvrir **les merveilleux CD de Snatam Kaur et de Deva Premal** entre autres car ils vous donneront une magnifique idée de la beauté des chants sacrés. Ce sont « **des chanteuses de l'âme** » qui touchent au plus profond et qui agissent sur l'équilibre général de l'organisme. Ecoutez-les et vous serez surpris de l'effet et des sensations que vous ressentirez !



L'alimentation : Une énigme des temps modernes

Manger, voilà le deuxième besoin essentiel de « notre nourrisson ». Qu'en est-il de ce sujet !

Naturopathe et bio-esthéticienne depuis plus de quinze ans, c'est le domaine de la nutrition qui m'a le plus passionnée et permis d'aider le plus de personnes. Voici donc quelques grands principes fondamentaux concernant l'alimentation : Sujet si subtil, si complexe et pourtant si présent au quotidien !

Pour commencer, je rappelle simplement ces deux citations qui demeurent éternelles :

« **Nous sommes ce que nous mangeons** »

« **La diététique doit être considérée comme la médication la plus essentielle et la plus puissante** » Hippocrate

Avec toutes les dernières informations au sujet de la qualité des aliments, il y a vraiment de quoi s'interroger **sur la façon de se nourrir en 2011 !** Vraiment, je crois qu'honnêtement personne, aujourd'hui, ne détient la vérité sur ce que nous devons manger ! Seul **le bon sens et votre propre expérience personnelle** pourront vous guider ! Une chose est certaine, consommer des aliments les plus naturels possibles et les moins industrialisés est essentielle. Revenir à **une consommation locale et consciente** est un des points importants de notre avenir à tous les niveaux. Ceci étant dit, je vous propose quand même, un de mes articles écrits il y a déjà quelques années **au sujet de l'équilibre alimentaire au quotidien**. Vous pouvez y trouver une base intéressante à partir de laquelle on peut personnaliser les données et ainsi répondre à certaines nécessités de structurer notre alimentation tout en restant souple et adaptable ! Une chose est sûre, soyons conscients du rôle fondamental de notre alimentation pour une vie épanouie et sereine. Même sans être spécialiste, il existe **5 grands principes clairs et faciles à intégrer** avec bon sens dans son rythme au quotidien.

- Premièrement, **l'alimentation doit être naturelle** : une évidence qui ne l'est plus de nos jours avec le développement d'une consommation industrialisée effarante.

Exemple parlant : Chaque année, nous absorbons de 1 à 3 Kg de pesticides, de fongicides, de conservateurs. Ces molécules inconnues pour le corps vont être à l'origine de fatigue chronique, de dérèglements hormonaux, de perturbations générales pour la santé. De plus, un aliment est un tout indissociable dont le corps a besoin dans son ensemble et qui doit être consommé dans son état d'origine. C'est pourquoi notre assiette doit se composer d'aliments les plus naturels possibles, sans transformation, sans adjonction de produits chimiques, sans raffinage, sans cuisson intempestive. Notre alimentation doit être 100% biologique, fraîche, colorée, vivante et crue au maximum.

La solution de nos jours est donc un retour à la nature avec une nutrition de base simple et saine !

- Deuxièmement, **l'alimentation doit être digeste** et pour cela deux grandes règles sont à connaître : celle concernant la durée d'une digestion et l'autre concernant les mauvaises associations.

En effet, la digestion est un processus très long et très complexe pour l'organisme. Elle dure entre quatre et six heures au minimum, elle mobilise une énergie considérable dans le corps et elle est responsable de la bonne distribution des nutriments au niveau cellulaire. Lorsque l'être humain ingère un aliment, une programmation très précise se met en place au niveau du cerveau pour enclencher la digestion correspondante en fonction de la nature, de la qualité, de la quantité de l'aliment. Si entre-temps, un nouveau repas est absorbé, le corps arrête la première digestion en cours et reprogramme une deuxième digestion en fonction du dernier repas pris. Les aliments de la première digestion sont alors bloqués au niveau de l'estomac et demeurent en suspens dans le corps. Ce phénomène occasionne alors des fermentations avec la multiplication de bactéries toxiques. Ces bactéries vont ensuite migrer dans les différentes parties du corps et être à l'origine de divers troubles selon la sensibilité de chacun : Migraines, acné, douleurs articulaires, inflammations, eczéma, fatigue, ballonnements.... Il est donc très important de respecter les temps de digestion entre les repas et par conséquent de supprimer le grignotage, responsable de nombreux problèmes notamment allergiques chez les enfants sans parler des infections chroniques à répétition (bronchite, otite, rhinite...). L'idéal est d'avoir un rythme de trois repas réguliers avec un petit goûter de fruits.

Il existe également une catégorie d'aliments spécifiques à connaître car leur digestion s'effectue d'une manière particulière et différente des autres aliments. C'est pourquoi, ces aliments devront toujours être consommés seuls loin des heures de repas. Il s'agit des fruits, des jus de fruits, des tomates, des sodas, du coca-cola, du miel! Le meilleur moment pour bénéficier de leur apport se situe vers 11h00 en fin de matinée (environ deux heures avant le déjeuner) ou vers 17h00 en fin d'après-midi (environ deux heures avant le dîner). Par contre, pris en fin de repas, le corps est incapable de les digérer correctement avec les autres aliments (tels que pain, viande, riz.....), à nouveau il y a stagnation des aliments au niveau de l'estomac avec fermentations, productions de bactéries toxiques, migrations de poisons dans les zones fragiles de l'organisme.

Il ne faut donc pas terminer un repas avec un fruit, un yaourt nature ou aux fruits. De même, il faut éviter les tomates à un repas ainsi que tous les sodas, les jus de fruits, le coca et le miel. Cette règle digestive est certainement la moins connue du grand public et c'est pourtant celle qui donne les résultats les plus rapides et les plus efficaces. En effet, les mauvaises associations sont à l'origine d'une acidité très nocive dans l'organisme qui « grignote » petit à petit le système nerveux d'où une hypersensibilité à l'origine de l'agressivité permanente de beaucoup d'individus.

Nos digestions sont donc intimement liées à notre bien-être et à notre énergie vitale!

- Troisièmement, **l'alimentation doit être équilibrée** c'est à dire que la composition de nos repas doit couvrir tous les besoins de l'organisme. Pour cela, une nutrition correcte se doit d'être diversifiée sans excès ni carences. Bien sur, un apport d'éléments crus tels les fruits et les légumes est fondamental. Grâce aux crudités variées telles que les salades vertes, les carottes, le céleri...sauf les tomates à considérer comme des fruits, le corps puise sa dose en enzymes, en vitamines, en minéraux. Avec les protéines d'origine animale (viande, œufs, poisson) ou d'origine végétale (soja, tofu, légumineuses), le corps peut satisfaire ses besoins en acides aminés pour la construction cellulaire, les hormones, les neurotransmetteurs.. Avec les légumes crus et cuits, le corps utilise les fibres indispensables au bon fonctionnement intestinal. Avec les glucides (Pain, pâtes, riz, pommes de terre, céréales..), le corps utilise l'énergie issue de la transformation de ces molécules complexes. Et finalement, grâce aux fruits mangés en dehors des repas, le corps trouve sa source de sucre naturel avec des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments.

L'idéal est donc dans l'équilibre et la diversité des apports quotidiens avec des aliments naturels de base!

- Quatrièmement, **l'alimentation doit être mesurée** et à ce niveau, c'est la notion de quantité qui prend toute sa valeur. Notion bien difficile à appréhender de nos jours dans une société où tout pousse à l'excès.

En effet, nous consommons beaucoup trop par rapport à nos besoins physiologiques réels. Pour cela, il suffit d'examiner la taille de nos organes (foie, estomac, intestins, pancréas, etc.) pour réaliser le contenu effectif de notre système digestif et se rendre compte que la plupart du temps notre organisme est surchargé et débordé par nos prises alimentaires. Il serait donc fondamental de reprendre conscience de notre corps et de ses réels besoins afin d'ajuster nos quantités lors des repas. Les civilisations qui vivent encore de façon naturelle ont une espérance de vie saine et active qui atteint facilement 120 ans. Leur secret : Une alimentation très simple avec peu de mélanges et une grande frugalité dans leurs portions alimentaires.

Des apports réguliers et modérés sont donc la clé de la longévité en bonne santé !

- Cinquièmement, **l'alimentation doit être individualisée** et c'est certainement là que réside le secret d'un bon programme alimentaire. En effet, nous sommes tous différents dans notre façon de penser, d'agir, de parler, de bouger, d'aimer et nous le sommes donc encore plus nutritionnellement.

C'est une réelle prise de conscience de notre être profond et de ses besoins individuels qui permet d'atteindre le bon équilibre alimentaire à l'origine d'énergie, de vitalité et de joie de vivre. Et pour cela, de nombreux paramètres entrent en jeu : l'âge, le sexe, le passé, les habitudes, les origines, les expériences diverses, le patrimoine génétique, le groupe sanguin, la situation familiale, le travail... Grâce à la synthèse de ces éléments au moment présent, on peut finalement établir un programme personnalisé qui permette de trouver la nutrition adaptée à chacun. Il ne faut donc jamais envisager de régime, ni être rigide en ce qui concerne l'alimentation car celle-ci est semblable à notre être c'est à dire en permanente évolution. **La vérité, c'est l'écoute profonde de ce que nous sommes vraiment et ce dont nous avons réellement besoin pour être en bonne santé.**

Les grandes règles énumérées précédemment sont donc des éléments de guidance et elles ne demeurent que d'humbles informations à partir desquelles chacun peut trouver son équilibre nutritionnel qui lui est propre. Beaucoup d'autres points pourraient être envisagés tels que la suppression des produits à base de lait de vache, la suppression des produits à base de blé...

Mais déjà, se respecter et respecter une alimentation naturelle, digeste, équilibrée, mesurée et individualisée représente un bel accomplissement personnel pour sa santé et celle de ses proches. Le secret : Etre à l'écoute de ses besoins réels !

Et pour les personnes désireuses d'avoir plus d'informations, je vous invite à **télécharger les feuilles suivantes qui sont un récapitulatif de ma synthèse alimentaire**. Il ne s'agit ni d'un régime, ni de croyances imposées mais au contraire d'une base sensée sur l'équilibre alimentaire à partir de laquelle chacun peut trouver des repères et personnaliser son quotidien nutritionnel. Ces feuilles peuvent d'ailleurs servir de support pour les personnes souhaitant **une consultation individuelle en nutrition soit en cabinet soit par téléphone !**

NUTRITION NATUROLOGIQUE



Au réveil : 1 verre d'eau chaude citronnée (Action sur le nettoyage de l'organisme au niveau de la vésicule biliaire, de la circulation sanguine, du drainage de la lymphe...)

LES PETITS-DEJEUNERS

Objectif : Connaître différents petits-déjeuners selon la faim du matin, le besoin énergétique de la journée, l'envie du moment, les possibilités digestives de chacun, ...

1) Petit-déjeuner avec du pain

- **Pain biologique à 1 SEULE CEREALE** + purée d'oléagineux (Amande, noisette, sésame)
- **Pain biologique à 1 SEULE CEREALE** + beurre cru biologique

2) Petit-déjeuner avec des céréales

- **1 Bol de flocons de céréales 1 SEULE CATEGORIE A LA FOIS + 1 Lait végétal** (Amande, Soja, Noisette, Quinoa ...) + Raisins secs
- **1 Bol de flocons de céréales 1 SEULE CATEGORIE A LA FOIS + 1 Lait végétal** + Poudre d'amande ou de noisette

3) Petit-déjeuner avec des fruits

- **Des fruits frais biologiques et 1 SEULE CATEGORIE A LA FOIS** choisie selon la saison
- **Des fruits secs biologiques REHYDRATES et 1 SEULE CATEGORIE A LA FOIS** à bien mastiquer en bénéficiant du jus de trempage naturel

4) Petit-déjeuner salé comme un repas

- **Des œufs frais biologiques (Omelette, pochés, à la coque...)** + salade verte + légumes cuits verts
- **1 Source de protéines (Viande, fromage, galette végétale ...)** + légumes cuits + 1 source de glucides (Pain, quinoa, millet...)

5) Petit-déjeuner léger

- 1 Yaourt au lait de chèvre ou de brebis
- 1 Yaourt au soja
- 1 Entremet au lait de riz

Boisson chaude du matin : Sans lait de vache, sans sucre blanc raffiné.
Au choix : Infusion de plantes, Chicorée soluble, Thé léger sans théine, Café biologique de qualité, Boisson à base de caroube, ...



CAS DES FRUITS EN GENERAL



**EXCELLENT POUR LA SANTE AVEC UNE REGLE DIGESTIVE A
CONNAITRE**

- ❖ **A CONSOMMER SEULS LOIN DES HEURES DE REPAS**
- ❖ **1 SEULE CATEGORIE A LA FOIS**
- ❖ **FRAIS, DE SAISON, BIOLOGIQUE**

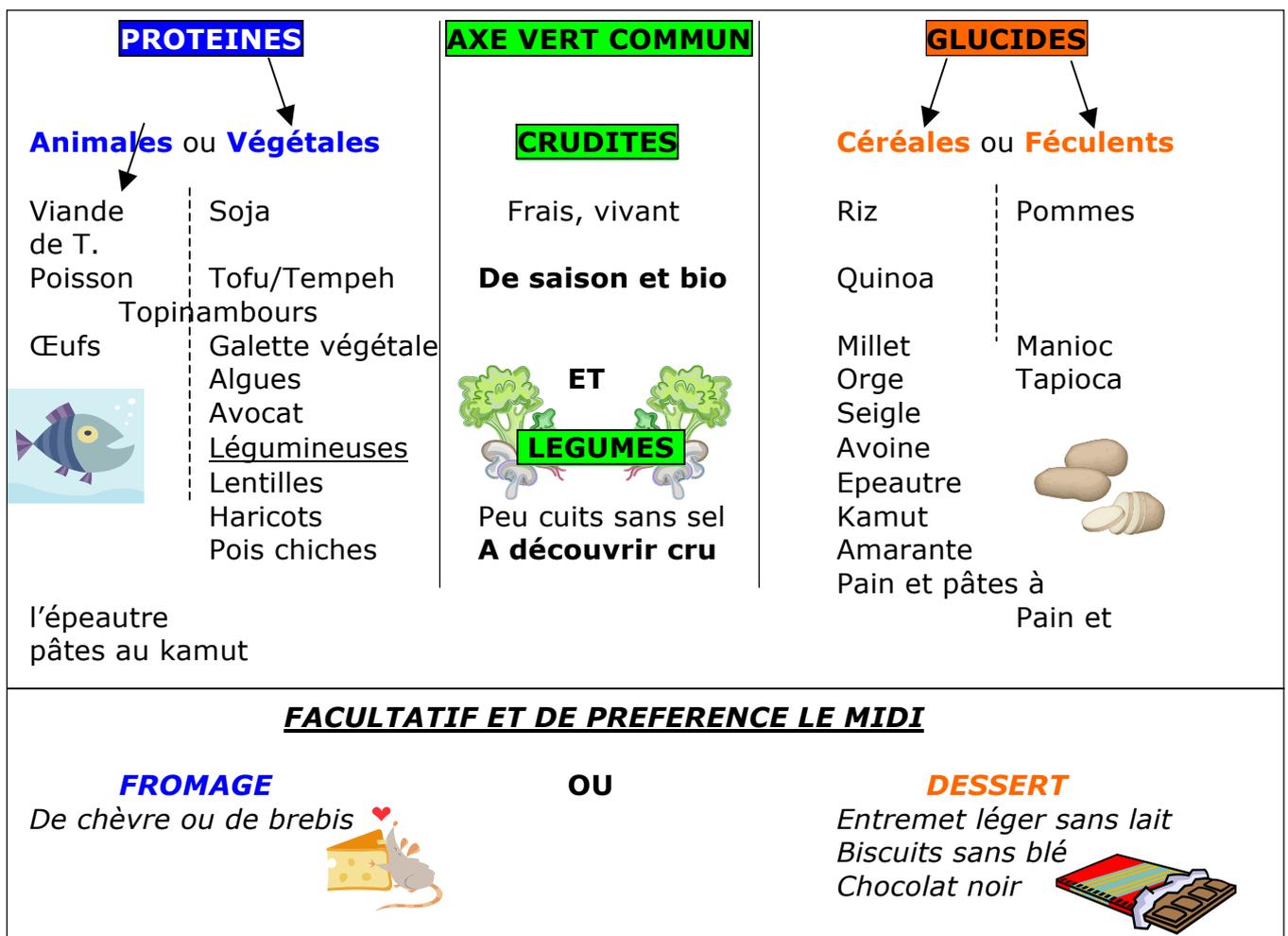
IDEAL : VERS 10H30-11H00 (Milieu de matinée)
VERS 17H00-18H00 (Milieu d'après-midi)



SURTOUT PAS EN FIN DE REPAS !!!!

LES REPAS PRINCIPAUX AU QUOTIDIEN

Objectif : Connaître les grandes catégories d'aliments et leurs associations. Personnaliser les repas en fonction de l'âge, du sexe, du groupe sanguin, de l'activité, du besoin physique du moment, de l'état de santé...



LES ASSOCIATIONS

- 1) Equilibre quotidien du midi et du soir : **TRIADE VITALE** composée **d'1 PROTEINE**, **d'1 CRUDITE-LEGUME** et **d'1 GLUCIDE**.
- 2) Allègement digestif et amincissement : **DISSOCIATION DES PROTEINES ET DES GLUCIDES** qui permet une simplification de la digestion en accentuant les éliminations.

MIDI : **1 PROTEINE** + **1 CRUDITE-LEGUME**

SOIR : **1 GLUCIDE** + **1 CRUDITE-LEGUME**

- 3) Cas des enfants en croissance : **TRIADE VITALE** composée **d'1 PROTEINE**, **d'1 CRUDITE-LEGUME** et **d'1 GLUCIDE** + **Petits repas complémentaires**

Importance d'apports réguliers, équilibrés avec une variété d'aliments de chaque catégorie à chaque repas.

+ **Apports complémentaires sous forme d'en-cas dans la matinée et dans l'après-midi** (Plusieurs possibilités à adapter : Fruits frais, compotes de fruits, fruits secs, oléagineux, biscuits ...)



CAS PARTICULIER DE LA TOMATE : Attention car il s'agit en fait d'un **FRUIT** donc à consommer seul en dehors des heures de repas ! En tout cas, à ne pas mélanger avec la catégorie des **GLUCIDES**.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

❖ L'ASSAISONNEMENT

- Huile d'olive 1^{ère} pression à froid (Varier les huiles végétales)
- Citron
- Sel marin
- Epices (Gingembre, Curcuma, Cumin, Fenugrec ...)
- Herbes fraîches (Persil, Ciboulette, Coriandre ...)
- Graines (Lin ou Tournesol ou Sésame ou Courge)
- Graines germées (Radis, Alfafa, Fenouil, Poireaux ...)



+ **Vinaigre spécial UBERTI** pour enrichir l'alimentation en éléments nutritifs équilibrants (+ Nombreuses autres utilisations à découvrir)

❖ LES FRUITS SECS ET LES OLEAGINEUX

➤ **En petits repas comme collations**

Seuls (1 catégorie à la fois) **ET loin des repas** (Comme pour les fruits en milieu de matinée ou en milieu d'après-midi)

- **Fruits secs** : Abricots, Figs, Raisins, Pruneaux ...
- **Oléagineux** : Amandes, Noisettes, Noix de Cajou ...



A réhydrater la veille de préférence car beaucoup plus digeste et plus vitalisant grâce à l'apport de l'eau dans les aliments !

REFLEXE REHYDRATATION A ADOPTER POUR TOUS LES ALIMENTS

Céréales avant cuisson, Fruits secs la veille ou quelques heures avant de les consommer, Graines avant de les utiliser... Car apport d'eau = Vitalité des aliments et processus de germination enclenché avec une grande richesse en enzymes, vitamines, minéraux et oligo-éléments !!!

EXCELLENT POUR LA SANTE !!!

❖ LES ŒUFS



➤ **Aliment complet en lui-même : Très bonne source de PROTEINES mais à voir selon le potentiel digestif de chacun (Attention pour les faiblesses hépatiques)**

- Peut se consommer seul cru (le matin ou le midi)
- Peut se consommer avec des crudités vertes et des légumes verts uniquement (De préférence le midi, pas le soir)
- Eviter le mélange avec d'autres aliments (Surtout avec les farines)

❖ LES BOISSONS

- **L'EAU** : Seule boisson indispensable !!!
A consommer plutôt loin des heures de repas



- Utiliser une eau peu minéralisée, de source naturelle
- **INFUSIONS ET TISANES DE PLANTES :**
Idéal 20 min avant les repas pour la circulation et le drainage
Eviter en fin de repas car dilution du bol alimentaire et donc digestion plus longue
 - **THE, CAFE, ALCOOLS, SODAS ...**
Occasionnellement mais à éviter au quotidien si possible
Importance de la qualité biologique

❖ LA CUISSON DES ALIMENTS



Cuisson la plus douce possible, à température la plus basse possible !!!

- **NE PAS SALER LORS DE LA CUISSON**
- **NE PAS RECHAUFFER UN PLAT DEJA CUIT**



LES POINTS ESSENTIELS



- 1) **Consommer des aliments frais, de saison, biologiques et les plus naturels possibles**
- 2) **Eviter de mélanger trop d'aliments au cours d'un même repas**
- 3) **Consommer des fruits frais de saison en dehors des heures de repas**
- 4) **Réduire voire supprimer la consommation des produits laitiers**
- 5) **Réduire la consommation des produits animaux (Viandes et Poissons)**
- 6) **Consommer plus d'aliments frais et crus sous toutes leurs formes**
- 7) **Réduire la consommation de céréales et surtout celle du blé contenu dans les farines, le pain, les pâtes ...**

*L'*environnement : Un contexte sain et naturel

Après avoir reconnu le besoin essentiel en oxygène, dispensé une alimentation naturelle, digeste, équilibrée, individualisée et mesurée à « notre nourrisson », étudions ensemble **un environnement bénéfique à sa croissance.**

A ce sujet, j'aimerais partager quelques informations très intéressantes avec vous concernant **le magnétisme** qui influence chaque jour notre organisme et vous faire part de **quelques éléments protecteurs pour notre santé.**

Le magnétisme est vital pour notre corps et le premier magnétisme dont nous avons fondamentalement besoin est celui de **la Terre.** Or, de nos jours, nous sommes complètement coupés et déconnectés de cette source essentielle qui a pour rôle tout l'équilibre énergétique de nos cellules. C'est pourquoi, on conseille souvent de marcher pieds nus sur le sol naturel afin de réactiver nos circuits par la plante des pieds. Vous trouvez également dans ce même but la proposition de semelles magnétiques contenant des aimants pour repolariser le corps. En effet, le béton, le revêtement artificiel des sols, le plancher des voitures, la matière synthétique des chaussures nous isolent littéralement **du magnétisme vital de la Terre.**

De même, **le magnétisme humain** qui résulte d'échanges positifs entre les individus est complètement dévalorisé. Et de nombreuses frustrations relationnelles peuvent être remarquées dans tous les domaines de notre vie (domaines professionnel, scolaire, politique, etc.). Bref, nous sommes aujourd'hui tous en **manque de communication réelle** et nous souffrons donc en conséquence de séparation et d'isolement aussi bien psychique que physique.

Que se passe-t-il donc sur notre planète ?

Depuis ces cinquante dernières années, une accélération considérable de l'évolution technologique s'est produite. Elle a permis certes de nombreux progrès mais elle est aussi responsable **d'une perte progressive de notre contact naturel et essentiel avec notre environnement.** En effet, l'être humain s'est pris au jeu des techniques nouvelles et a complètement oublié ses priorités existentielles. Il a perdu toutes notions de santé naturelle, négligé son corps et ses besoins, frustré ses élans de vie partagés ... **bref, il s'est déshumanisé !** Une des preuves de **cette dégénérescence** est le nombre croissant des maladies dites de « civilisation moderne » telles que la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer, les maladies qui touchent le système nerveux, le système musculaire, le système immunitaire ... Et une des causes de toutes ces perturbations physiologiques est **une déficience de magnétisme naturel au détriment d'un excès de magnétisme artificiel.** En effet, il est fondamental de réaliser que nous sommes traversés à chaque seconde par un nombre incroyable d'ondes électromagnétiques artificielles perturbatrices pour notre métabolisme humain. **Et cela à tous les niveaux de notre existence ! Tout ce qui nous entoure nous « bombarde » littéralement de milliers d'ondes et celles-ci interagissent avec les échanges cellulaires de notre corps !**

Que ce soient les lignes à hautes tensions qui quadrillent notre ciel, les lignes téléphoniques qui sillonnent les routes, les ondes des ordinateurs qui habitent nos bureaux, les ondes des fours à micro-ondes qui peuplent nos cuisines, les portables qui sont devenus indispensables pour les petits comme pour les grands Et la liste est longue en ce qui concerne **tous les appareils émetteurs d'ondes électromagnétiques artificielles !**

Sachez simplement que toutes ces émissions d'ondes ne sont pas sans conséquences pour notre santé et de nombreux troubles ont pour origine un déséquilibre électromagnétique de nos cellules si sensibles à tous ce qui les traversent. Il y a déjà plus de cinquante ans, plusieurs hygiénistes naturopathes évoquaient le danger de toutes ces technologies modernes et ils annonçaient des problèmes de dégénérescence des tissus notamment au niveau des organes reproducteurs avec une augmentation de la stérilité. C'est d'ailleurs ce qui est remarqué à l'heure actuelle avec de nombreux problèmes hormonaux chez les femmes.

De même, toutes les maladies liées au système nerveux ont en commun une dégradation de nos membranes cellulaires due à un excès de stimulations et une vitesse de renouvellement excessive par rapport à un rythme biologique naturel. **Notre cerveau reçoit aujourd'hui en une journée plus d'informations à traiter que nos grands-parents en cinquante ans de vie !** Pour évoquer toutes les influences des ondes électromagnétiques qui nous traversent, il faudrait des pages et des pages. C'est pourquoi, **cet écrit est une invitation à réfléchir sur notre mode de vie actuel et essayer de l'aménager au mieux pour préserver notre santé !**

Je trouvais donc intéressant dans ce cadre de vous faire partager mon expérience **avec les produits CMO** qui nous permettent, sans nous couper de l'évolution et des moyens modernes de communication, **de protéger notre capital santé !**

En effet, **grâce à l'utilisation des puces CMO (Oscillateur Magnétique de Compensation) pour téléphones portables et ordinateurs**, les radiations émises par ces appareils ont un effet largement réduit sur notre organisme. Les interférences électromagnétiques sont largement amoindries et déstabilisent beaucoup moins notre équilibre intracellulaire. J'ai eu l'occasion de **le tester moi-même** et de comparer avec un téléphone portable personnel équipé de **la puce CMO** : L'utilisation de ce téléphone ne me causait aucun désagrément alors **qu'avec mon téléphone portable professionnel sans puce protectrice, j'avais constamment mal à la tête, des sensations de brûlure sur la peau au niveau des joues (zone en contact direct avec le téléphone), une dilatation des vaisseaux sanguins avec rougeurs sur le visage et une fatigue nerveuse très rapide.**

De même, **pour l'utilisation de l'ordinateur sans puce protectrice CMO, j'ai remarqué l'apparition de fourmillements dans les jambes avec des troubles circulatoires notables, une fatigue rapide des yeux et du système nerveux, des maux de dos dus à la multitude d'ondes électromagnétiques qui nous traversent lorsqu'on reste longtemps devant l'écran ...**Voici quelques manifestations physiologiques qui peuvent survenir lors de l'utilisation de nos moyens modernes de communication sans équipement de prévention adapté. C'est pourquoi, **je vous invite vivement à découvrir ces éléments de qualité** qui permettent, sans se couper de notre mode de vie moderne, **d'utiliser avec sagesse et respect de notre santé** nos téléphones portables et tous les autres outils émetteurs d'ondes électromagnétiques mis à notre disposition !

Pour plus d'informations, **vous pouvez vous renseigner sur internet pour connaître les sociétés qui distribuent ces puces.** Elles sont également disponibles en magasin bio. Ce sont des éléments qui deviennent **indispensables** pour toutes les personnes désireuses de **trouver l'équilibre entre l'évolution technique de notre « société ultramoderne » et les besoins vitaux du corps.**

Prévention et hygiène de vie sont fondamentales à l'heure actuelle c'est pourquoi il est important de découvrir et d'utiliser des moyens de haute qualité pour bénéficier d'une santé épanouie ! Mais bien sûr rien ne vaut **un environnement 100% naturel** dans lequel l'organisme peut « **se recharger** » de façon complètement naturelle. Et un enfant élevé au contact de la nature, des animaux, des saisons biologiques, des activités de la terre...développera une santé et une conscience très différentes des enfants qui grandissent en ville. Il n'y a aucune comparaison possible à ce sujet. Tous les paramètres de croissance de l'enfant sont optimisés **dans un cadre sain et naturel**. Sa façon de s'alimenter que ce soit alimentaire, visuel, sonore, tactile... sera intégrée d'une manière réelle et vivante grâce à l'encadrement vrai dont il peut bénéficier dans la nature ! Ses sens pourront s'ouvrir à toute une palette de sensations et de repères en accord avec son développement psychique et physique. L'espace dont il peut bénéficier dans un cadre naturel lui donnera **un contact naturel avec son corps et avec l'extérieur**. Il pourra ressentir les différents aspects de sa croissance de manière naturelle et agréable. Il ne sera pas assailli par des tensions excessives provenant d'un environnement pollué et électrique. Une fois encore, des choix s'imposent pour essayer d'harmoniser un mode de vie qualifié de « moderne » et le respect des besoins essentiels pour une croissance saine et la plus naturelle possible de l'enfant.

Comment optimiser l'environnement ? Une fois de plus, du bon sens et « une pointe de discipline » peuvent tout de même améliorer les conditions. Déjà, proposer un lieu de vie propre est un point de départ. Habituer l'enfant à vivre dans un logement avec de la propreté et de l'ordre va contribuer à lui donner des repères sains pour son avenir. Ensuite, privilégier des éléments les plus naturels possibles et éviter d'être « envahi » par les éléments modernes technologiques partout dans l'espace de vie et à n'importe quelle heure. Cela peut déjà être une source de « **compromis équilibrant** » où on ne refuse pas tout mais on l'ordonne de manière plus consciente afin de « ne pas se couper du monde normal » mais de respecter tout de même notre organisme pour ne pas le détériorer inutilement et trop rapidement ! Autre axe d'amélioration, emmener nos chers bambins le plus souvent possible dans des endroits de nature où ils peuvent s'amuser, se détendre, se régénérer, se ressourcer, rencontrer d'autres enfants... bref, une véritable richesse comparée à rester enfermé à jouer aux jeux vidéos ! De même, être à l'écoute des vrais besoins des enfants c'est également leur proposer des activités en accord avec leurs goûts. Et très souvent, ils n'ont pas besoin de grand-chose : un morceau de bois, construire une cabane, observer des insectes...Voilà quelques idées qui les enchantent et qui les ravissent en plein air ! Donc tout comme pour nous les adultes, se retrouver dans des environnements naturels est toujours source de bien-être et d'équilibre !

Dans ce chapitre, soyons donc bien conscients **de l'impact de l'environnement** dans lequel nous vivons. Réalisons à quel point la pollution électromagnétique est présente et néfaste dans nos quotidiens. Essayons donc de nous protéger au maximum par des outils de qualité si on le peut mais surtout allons dans des endroits naturels le plus souvent possible. La nature reste « **l'élément de santé** » le plus essentiel à l'heure actuelle. Vivons de plus en plus proche d'elle ! Emmenons nos enfants le plus souvent possible à son contact ! Respirons-la, célébrons-la, honorons-la...

Que la nature redevienne notre guide ! Et grâce à elle, retrouvons le chemin d'une vie consciente, réalisée et évolutive dans tous les aspects de notre existence !!!

Le corps et ses mouvements : Un besoin essentiel



Désormais bien lucide sur l'importance de l'environnement, comment allons-nous initier notre « petit être » **aux mouvements de son corps** ? Sans mouvement, tout est figé, rien ne bouge ! Et ce qui fait le propre de l'homme, c'est justement **qu'il peut bouger** au contraire d'un arbre, même si celui-ci a son mouvement propre à l'intérieur. Alors comment caractériser le mouvement ? Tout simplement comme **un élément vital essentiel à la Vie** !

Appartenant au règne animal, nous sommes donc capables par opposition au règne végétal de mouvements. **Et ces mouvements sont multiples** : des plus visibles tels que ceux créés par notre corps physique lorsque nous nous déplaçons aux plus subtils tels que ceux de notre cœur qui permettent à notre sang de parcourir nos veines et donc de vivre, la palette est très vaste ! De plus, il existe tous les mouvements liés à notre humanité avec nos pensées en perpétuelle transformation, nos émotions si mobiles, notre conscience en évolution... Bref, tout est mouvement et **tout est intimement lié à l'intérieur et à l'extérieur de nos êtres**. Il est donc passionnant et intéressant de prendre conscience que **la « Magie de la Vie » se manifeste par le mouvement** !

Si nous partons de l'**Univers**, l'entité la plus grande connue, pour aller vers la **Cellule**, l'entité la plus petite, nous voyons que chaque système a son propre mode de fonctionnement avec ses mouvements caractéristiques spécifiques. Ainsi les planètes se déplacent et ont des trajectoires bien précises. De même, les cellules possèdent leurs propres rythmes de multiplication et de division. Et nous, les êtres humains, nous nous caractérisons par notre mobilité physique. Il est donc essentiel de respecter notre capacité à nous mouvoir et cela par l'entretien de notre système articulaire.

Or de nos jours, le mode de vie moderne perturbe dangereusement **les mouvements sains et essentiels** que notre santé psychique et physique réclament de plus en plus. En effet, soumis à des stress excessifs avec un programme quotidien souvent trop chargé (aussi bien les enfants que les adultes), nos organismes souffrent de mouvements saccadés trop rapides. Le temps manque pour l'essentiel et nos échanges humains vitaux. Le corps et l'esprit sont soumis à une tension trop forte en permanence. **C'est le stress, le surmenage.** Le mouvement vital est alors perturbé ! A l'autre extrême, nous souffrons de lassitude, de manque de créativité personnelle, de manque d'espace pour exprimer qui nous sommes réellement et alors là, le mouvement est trop lent. **C'est la fatigue chronique, la dépression !** Entre ces deux extrêmes, il est donc grand temps de retrouver **un équilibre sain et le juste mouvement dans nos vies !!!**

Cela pourrait commencer par reprendre **une activité physique saine, simple et quotidienne.** En effet, il n'est pas nécessaire d'effectuer un marathon chaque jour. Simplement, vingt minutes de marche, effectuées en conscience avec une bonne respiration le matin et le soir, suffisent à mobiliser les articulations. Le sang est alors renouvelé et envoyé dans tout l'organisme afin d'oxygéner chaque cellule. Il est important de noter que le modernisme nous a petit à petit coupé de tous nos mouvements essentiels. Nos moyens de locomotion actuels ont progressivement remplacé l'usage de nos jambes. D'ailleurs, de nombreux troubles articulaires peuvent trouver leur origine dans un manque d'exercices au quotidien associé à une surcharge pondérale. Il est bon de revenir au bon sens et de commencer à réintégrer la marche consciente chaque jour. De plus, il existe de nombreux éléments naturels qui ont le pouvoir de régénérer les articulations. **L'algue lithotamne** est un bon exemple de complément qui permet d'apporter de nombreux minéraux et oligo-éléments à l'organisme afin de reconstituer les cartilages endommagés.

De même, **le bambou**, par sa richesse en silice, redonne souplesse et mobilité aux tissus articulaires. **L'harpagophytum** est connu depuis de nombreuses années pour ses qualités anti-inflammatoires naturelles. C'est une plante remarquable dans le cas de douleurs arthrosiques récurrentes.

L'utilisation de tisanes pour l'équilibre acido-basique de nos tissus peut également être d'un grand intérêt. En effet, **une tisane chaude prise vingt minutes avant un repas** donne d'excellents résultats car la chaleur apportée sous forme liquide a un effet bénéfique sur le système digestif. Le corps étant à jeun avant le repas, les principes actifs de la tisane passent directement dans le sang et apportent à l'organisme tous les bienfaits des plantes (par exemple : cassis, vigne rouge, reine des prés...pour leurs bénéfices sur les articulations, le drainage des toxines et la circulation du sang). De plus, cette astuce permet une meilleure préparation de la digestion avec un effet régulateur de l'appétit et une meilleure assimilation des nutriments contenus dans les aliments. **Voilà des idées simples, efficaces à découvrir !**

De plus, l'utilisation des plantes peut être une aide précieuse. Ainsi les vertus du **tribulus**, une plante qui améliore l'anabolisme des muscles, sont très intéressantes dans le cas de fatigue musculaire. Elle va permettre une meilleure nutrition des cellules musculaires et contribuer à leur régénération. De même, **la spiruline**, une algue très riche en chlorophylle et en protéines assimilables, est un excellent supplément pour relancer l'activité métabolique du corps et notamment du système musculaire. Il est bon de rappeler que les protéines sont dégradées en acides aminés au cours de la digestion et que ces molécules représentent les « briques de construction » du corps. Les acides aminés sont des constituants essentiels pour nos muscles. Cependant, tout cela n'est valable que si notre corps est en mouvement.

Naître ou ne pas Etre

C'est pourquoi supplémenter un corps avec des compléments alimentaires n'est bénéfique que si nous pratiquons une activité physique. Sinon le bénéfice des suppléments est très limité. Le corps peut même se sentir « surchargé » sans avoir l'occasion d'utiliser tous ces « super nutriments ». Il peut dans certains cas avoir des difficultés à éliminer ces surplus. A ce sujet, l'« intelligence » qui anime notre corps est remarquable et il faut savoir qu'un organe, qui n'est pas utilisé par le corps, est petit à petit délaissé voire détruit.

L'organisme ne dépense pas d'énergie inutile et si nous ne respectons plus nos jambes par exemple, en ne leur accordant pas une activité adéquate telle que la marche, les muscles des jambes vont peu à peu se détériorer et perdre leur vitalité. Pour illustrer cet exemple, avez-vous remarqué la finesse des jambes surtout chez les hommes qui sont assis toute la journée devant un écran informatique. En effet, l'énergie est mobilisée au niveau cérébral (activité intellectuelle la majeure partie du temps) et progressivement, l'énergie vitale se retire des jambes. D'ailleurs, à ce sujet, des hygiénistes annonçaient l'apparition de problèmes génitaux chez les hommes et les femmes à cause de la modernisation de notre mode de vie (alimentation très chargée en produits chimiques associée à une sédentarité croissante). Et cela, il y a déjà plus de cinquante ans ! Alors, comment éviter la sédentarité si présente dans nos vies modernes ? Tout est assisté et dénaturé pour l'être humain : ses déplacements sont remplacés par tous les moyens de locomotion modernes, ses loisirs sont remplacés par une surabondance de programmes télévisés, informatiques, ses relations sociales et amicales se font par internet... Bref, l'être humain, même sans bouger, peut répondre à presque tous ses besoins ! Cependant, cette « **immobilité active** » ne peut remplacer des mouvements essentiels et notamment ceux dans la nature. A mon avis, le seul contexte nécessaire dont l'être humain ne peut se passer est celui de la nature. C'est le seul endroit où il peut réellement se connecter à sa véritable identité.

C'est uniquement les pieds sur la terre au milieu des plantes et les yeux vers le ciel que nous pouvons retrouver un centre en nous-même, un sens à la vie authentique et donc un mouvement de vie heureux !

Un exemple parlant : à force d'avoir les yeux rivés sur les écrans de toutes sortes (télévision, écran d'ordinateur, téléphone portable...), les muscles de nos yeux s'atrophient c'est-à-dire que les yeux ne regardent que dans une seule direction toujours la même et cela avec une tension forte. Dès lors, tous les autres petits muscles, qui permettent les mouvements oculaires dans d'autres directions, ne sont plus utilisés et de ce fait dégénèrent. Nous perdons alors l'amplitude de la vue, nous resserrons notre vision, nous limitons donc nos possibilités. C'est pourquoi un exercice simple à effectuer dans la nature chaque jour consiste à retrouver la mobilité de nos yeux en regardant successivement en haut, en bas, à droite, à gauche, en diagonale... C'est simple, efficace et indispensable pour garder la souplesse de nos yeux et donc être toujours capable de voir grand, loin et d'envisager toutes les possibilités de mouvements dans nos vies.

Il existe, à cet effet, des séries d'exercices simples à découvrir : ceux-ci sont faciles à réaliser et peuvent aisément s'intégrer à la vie quotidienne. Un très bon exemple d'ouvrage est le livre de **Dr Stephen T. Chang** intitulé Les Exercices Internes. En effet, il propose des enchaînements d'exercices à réaliser chez soi avec des méthodes de respiration appropriées (cf. les exercices de base tels que la tortue, la grue, le cerf). Effectués régulièrement, ils améliorent réellement l'état général du corps. De même, **en kinésiologie**, l'exercice en huit de chiffre génère une énergie intéressante en reconnectant le cerveau gauche et le cerveau droit.

Facile à expérimenter pour tout le monde, il détend, améliore la présence à soi, préserve la souplesse des jambes et des épaules...excellent pour les enfants et leur apprentissage. Des mouvements d'ancrage et de centrage sont également simples à apprendre. Il suffit d'intégrer une habitude de quelques minutes par jour afin de s'accorder une pause de mouvements essentiels à l'équilibre psychique et physique. A ce sujet, de nombreuses techniques sont passionnantes à découvrir : **la gymnastique sensorielle de Danis Bois, la méthode Alexander, la méthode Feldenkraïs...**Elles ont toutes en commun le fait que le psychisme et le physique de l'être humain sont intimement liés et qu'une bonne communication entre notre intérieur et le monde extérieur est gage d'une bonne mobilité. Leurs bénéfices sont multiples car ces techniques permettent non seulement un entretien en douceur de notre appareil locomoteur mais aussi une meilleure compréhension de nous-mêmes avec la prise de conscience de nos pensées, habitudes mentales, émotions...**Bref, une belle façon d'apprendre à bouger en évoluant sainement !**

Une fois l'activité physique adaptée retrouvée, le corps retrouve **un élan vital sain**. La silhouette s'équilibre naturellement, l'énergie vraie et saine apparaît de nouveau, le teint s'éclaircit, le moral est vivifié et présent. Ouf, le corps revit ! Avec cette réhabilitation, des besoins naturels, des phases de repos vont se manifester. En effet, c'est l'alternance activité/détente qui garantit l'équilibre à long terme. On retrouve ainsi notre sujet actuel : Le mouvement. Principe fondamental que l'on peut identifier avec l'alternance nuit/jour, yin/yang, féminin/masculin, intérieur/extérieur...Et oui, c'est lorsqu'on apprécie une activité juste que la phase de détente devient elle aussi une évidence qui permet de se ressourcer, d'apprécier, d'intégrer de nouvelles informations. Et quand on voit l'engouement actuel pour **le yoga, le taï-chi, la relaxation...**, on comprend que nos phases de repos sont à découvrir. « Vivre sur la corde raide » en permanence, ce n'est vraiment pas le mouvement essentiel de l'être humain. Bien au contraire, nous avons beaucoup à apprendre surtout en Occident sur le fait que le mouvement vivant à l'intérieur de nous est aussi vital que le mouvement extérieur. Et être au repos ne signifie pas « ne rien faire » bien au contraire, c'est « laisser faire » l'essence de nos êtres c'est-à-dire « œuvrer » à l'intérieur de nos cellules et plus particulièrement de nos cœurs. Une fois encore, des mouvements simples de respiration, de relaxation sont impressionnants par leur simplicité et leur efficacité pour le fameux « lâcher prise » !

Et grâce au « lâcher prise », après la tension, après la détente, il y a tellement de choses à découvrir sur nous-mêmes. En effet, c'est au cœur de nos mouvements intérieurs les plus intimes que l'on peut retrouver la joie de vivre. La joie de vivre, c'est elle qui génère les vrais mouvements justes à l'origine de nos plus belles réalisations. En découvrant nos désirs, nous devenons conscients de ce qui met en mouvement notre cœur. Une nouvelle énergie engendrée par des émotions positives va alors créer des impulsions fortes et motrices au niveau du cerveau. Une succession d'évènements intérieurs va ainsi nous amener à puiser dans notre créativité personnelle et nous aider à formuler des pensées heureuses. Puis ces idées novatrices vont être exprimées, véhiculées par la parole et finalement, une mise en œuvre réelle matérielle pourra en émerger. Voilà l'exemple d'un merveilleux mouvement créateur propre à l'être humain capable de ressentir, de conscientiser un désir et de le mettre en œuvre grâce à son mouvement intérieur personnel. Avec cette idée, on rejoint le Yi-King, le livre des transformations. En effet, il s'agit du plus ancien texte chinois qui explique bien cette réalité du mouvement dans nos vies. Tout est mobile dans nos existences et la transformation d'un état à un autre est le principe même de la vie et de l'évolution. A notre époque, il est essentiel d'intégrer ces notions de mutations permanentes car le niveau vibratoire de la planète change et nous devons nous adapter à de nouvelles façons de vivre.

L'harmonie, la simplicité, l'amour, la fraternité, la créativité...voilà, les nouveaux moteurs de l'avenir qui permettront un mouvement sain et naturel pour l'humanité. Le mouvement est donc un sujet d'actualité que l'on doit comprendre dans sa globalité avec sa part de connu, d'inconnu, de vitesse, d'immobilité...A nous de découvrir et de suivre ces nouveaux élans !

Dans le cadre de ces nouvelles initiatives individuelles et novatrices, j'aimerais vous présenter **le concept des « Mouvements Essentiels »** que j'ai créé. En effet, dans la nature, tout vit et possède ses propres mouvements : les saisons, les cycles de végétaux, les rythmes des animaux...Tout suit un ordre précis naturel et fonctionnel. C'est pourquoi s'oxygéner dans la nature est à mon sens le plus puissant moyen de retrouver un mouvement vrai et juste avec soi-même. **Le concept des « Mouvements Essentiels »** pratiqué en plein air est une création personnelle qui résulte de mes multiples pratiques physiques. En effet, ayant toujours aimé les activités sportives et grandi au milieu des poneys et de la forêt, j'ai été imprégné de la bonté et du pouvoir de la nature. Par la suite, grâce à mon « parcours de santé » avec la naturopathie, j'ai expérimenté et travaillé avec de merveilleuses personnes et techniques psychocorporelles. De l'équitation à la danse en passant par le stretching, le vélo, la natation, le roller, la gymnastique sensorielle, l'eutonnie, le yoga, la relaxation, la méditation et le chant, je suis aujourd'hui persuadée que l'activité du corps est essentielle à l'équilibre de l'être humain. Alors, j'ai créé une synthèse de toutes mes expériences et connaissances en proposant **ce concept des « Mouvements Essentiels »**. Il s'agit d'enchaînements corporels précis effectués dehors en pleine nature et en musique. En effet, la musique est un élément incroyable pour harmoniser nos énergies. Elle a un effet équilibrant et guérissant à tous les niveaux. Cette méthode s'appuie sur des mouvements essentiels au bon fonctionnement de nos systèmes articulaire et musculaire (étirements en douceur des tissus, libération des articulations, oxygénation en profondeur du corps...). Des intentions verbalisées accompagnent les séries d'exercices physiques associant ainsi le mouvement de nos pensées aux mouvements visibles du corps. Tout l'être est ainsi mobilisé ce qui rend ces séances très intéressantes pour le corps et l'esprit !

De plus, **l'environnement naturel** est le meilleur moyen pour nous, les êtres humains de se ressourcer, se rééquilibrer et retrouver notre essence. Les couleurs naturelles, les parfums spécifiques, la qualité de l'air, le contact avec le sol réactivent tous nos sens et apportent bien-être à tout l'organisme. Rien n'est plus puissant qu'une promenade en forêt ou qu'une ballade en bord de mer.

A cette occasion, l'être prend du recul sur son existence et retrouve également sa place juste dans l'univers. Tout se relativise, l'essentiel apparaît et l'évidence peut se manifester dans nos vies. Les constatations sont nombreuses et immédiates à la suite des séances de **« Mouvements Essentiels »** : la détente est assurée et s'accompagne d'un regain d'énergie vitalisante. Nos sens sont à nouveau ouverts. Le corps est souple et tonique. La respiration est amplifiée et les poumons sont oxygénés. L'esprit s'éclaircit et une nouvelle lucidité apparaît. Des solutions jusqu'alors non envisagées peuvent émerger de nos cerveaux et de nos cœurs. Un nouvel optimisme est créé. Le corps retrouve une certaine paix qui génère de belles énergies et une joie de vivre ravivée. La musique et les chants sacrés utilisés donnent légèreté et rythme aux séances qui deviennent alors des moments de plaisir à partager. Effectuées en groupe, la convivialité et l'amitié se créent redonnant ainsi l'occasion de communiquer simplement de façon authentique et naturelle. C'est donc une occasion d'entretenir sa santé physique, psychique et sociale de façon humaine et réjouissante. Voilà donc un moyen innovant régénérant et tout à fait adapté à nos besoins actuels de reconnexion avec la nature qui assure bien-être et joie au rendez-vous. **A découvrir avec enthousiasme !**

Naître ou ne pas Etre

Pour plus d'informations, je vous invite à visiter mon dernier site internet sur lequel je propose des séances de Coaching Grandeur Nature :
<http://www.Coaching-GrandeurNature.com>.

Avec toutes ces informations sur le mouvement au naturel, j'espère que vous aurez envie de reprendre contact avec votre corps et avec la nature afin de découvrir **vos propres mouvements et votre propre rythme de vie saine**.

Une certitude : le mouvement, c'est la vie !

A nous de jouer et de créer « **notre plus belle danse de la vie** » tous ensemble pour un avenir lumineux et sain ! Aujourd'hui, beaucoup de choses sont entre nos mains pour assurer un nouvel avenir respectueux de nos existences et de l'environnement. Toutes ces réflexions proposées s'inscrivent donc dans le cadre de cette co-création pour des lendemains avec du bon sens et de la santé belle naturelle à tous les niveaux.

Soyons donc responsables de tous nos mouvements essentiels qu'ils soient physiques, psychiques, émotionnels ou spirituels afin qu'ils soient porteurs d'énergies nouvelles pour la planète ! **Aujourd'hui, tout change et tout change vite, alors nous aussi changeons pour le meilleur de nous-mêmes et pour le monde à venir !**



Les relations : Bases de l'échange humain et repères pour l'enfant

Et voilà, « notre bébé » qui grandit peu à peu riche de son oxygène, de son alimentation saine et consciente dans un environnement le plus naturel possible et heureux de sa liberté de mouvements adaptés à ses besoins. Alors qu'allons-nous lui donner pour continuer son évolution et lui apporter des éléments vivants pour son épanouissement ? Eh bien, tout simplement **la notion de relation et d'interdépendance** si complexe à la fois et pourtant si vitale pour son épanouissement !

Eh oui, jusqu'à présent, nous avons étudié les besoins essentiels et individuels de « notre nouveau-né » mais très vite c'est **dans l'échange avec les autres** que la maturité va pouvoir se manifester ! Car même si la vie est unique et propre à chacun, c'est grâce à nos interactions avec les autres que notre expérience humaine se construit. Alors très jeune, apprenons à **accueillir les rencontres** comme une source d'enrichissement inestimable. Le rapport avec les autres nous permet de découvrir des univers très différents du nôtre. La vision du monde peut ainsi s'élargir et nous laisser entrevoir la richesse et l'amplitude de l'existence. J'ai toujours été fascinée par le fait qu'au même moment sur notre planète, des milliers d'individus manifestaient leur existence de milliers de façons différentes : certains êtres pouvaient être au Pôle Nord en train de pêcher, d'autres pouvaient faire un safari en Afrique, d'autres pouvaient tricoter dans leur chalet, d'autres pouvaient danser sous les Tropiques.... Bref, quelle diversité et « quelle incroyable magie de la vie » qui peut prendre **tant de formes différentes !** Et si les relations nous permettaient aussi de visiter tous « **ces possibles** » de **vie sans avoir forcément besoin de tous les concrétiser!**

Voilà donc une facette de notre existence à faire découvrir à notre « nouveau né » afin qu'il puisse bénéficier des relations humaines. Apprenons-lui à s'émerveiller de la rencontre et de la différence. Apprenons-lui à observer les autres **avec intérêt et bienveillance**. Indiquons-lui comment communiquer avec gentillesse et une curiosité saine pour mieux comprendre nos particularités et ainsi évoluer avec ces échanges humains. Et tout d'abord, en étant ses parents, surtout, ayons « la noblesse » **d'être à son écoute** et d'être des modèles pour lui sans jamais imposer un mode de fonctionnement particulier en terme de communication. Une fois de plus, notre rôle est de lui proposer une structure de base avec une éducation solide qui lui permette ensuite de faire ses propres expériences et de créer à son tour un modèle d'échange qui lui sera propre. Car après tout, c'est bien cela le sens de la vie, naître, apprendre, grandir et surtout **créer et se créer** selon ce que l'on expérimente et **ce que l'on est réellement !**

Un autre point important sur les relations humaines : elles servent également à **nous rencontrer nous-mêmes au travers des autres**. Eh oui, lorsqu'on apprécie quelqu'un c'est une part similaire de nous-mêmes que nous aimons chez l'autre. Et vice-versa, lorsque nous n'aimons pas quelqu'un, c'est la part de nous-mêmes que nous rejetons et que nous dénigrons chez nous. Donc, les rencontres nous permettent également, « **de nous regarder en face** » et d'améliorer toujours plus notre personnalité. Il s'agit de « **l'effet miroir** » qui nous indique les aspects de nous-mêmes qui sont **en lumière** et ceux qui sont encore **dans l'ombre**. Nos échanges et nos rencontres sont donc **une grande source d'évolution**. A ce sujet, je vous conseille vivement un livre très parlant à ce sujet, il vous permet de découvrir tous les aspects cachés de votre être intérieur souvent responsables de conflits inconscients cf. [La part d'ombre du chercheur de lumière](#) de Debbie Ford.

Une fois de plus, j'aimerais vous faire remarquer à quel point **tout est changeant dans la vie** donc également dans nos relations humaines. Rien n'est définitif et très souvent une relation peut énormément **se transformer** au cours du temps. Reprenons l'exemple de « notre bébé » ! Au début, il est **totalelement dépendant** de ses parents et de sa mère notamment pour son alimentation. Puis peu à peu, poussé par son désir de croissance, cette relation de dépendance va se transformer en une nouvelle étape durant laquelle l'enfant prend ses parents comme exemple. Déjà, une certaine distance s'amorce. L'enfant ne veut plus que l'on fasse pour lui, il préfère **imiter et commencer à faire par lui-même**. Puis vient le moment, très rapidement d'ailleurs, où l'enfant débute ses propres explorations de la vie et initie par lui-même des actes, des comportements personnels. A nouveau, une distinction s'effectue entre lui et son entourage proche. Et ainsi de suite, de l'adolescence jusqu'à sa totale autonomie, l'être que nous avons mis au monde se modèle progressivement selon son destin. On peut alors observer toute l'évolution de la relation qui s'est ainsi effectuée : d'un moment où nous étions « la source nourricière » avec toute l'importance et la valorisation que cela nous conférait jusqu'à une étape où nous sommes des êtres adultes égaux avec tout le détachement et l'amour inconditionnel que cela demande! Voilà le plus bel exemple de **métamorphose de la relation humaine** que nous pouvons expérimenter au cours d'une vie.

De plus, lorsque l'on considère que chaque rencontre est « **un morceau du schéma familial de base** », on réalise à quel point la vie nous permet toujours de grandir. Si on agissait avec la conscience que chacune de nos relations est présente pour guérir un aspect familial de notre histoire, on serait bien plus attentif les uns aux autres. Nos difficultés relationnelles ainsi que nos attirances auraient un sens et nous aurions ainsi la chance de mieux nous rencontrer sans nous rejeter avant d'avoir compris le cadeau que nous réservaient ces relations. Et pour cela, pas le choix ! **La clé est une communication claire, simple et honnête** avec les autres bien sûr mais en premier lieu **avec nous-mêmes**. Je vous recommande d'ailleurs à ce sujet le livre de Don Miguel Ruiz Les Quatre Accords Toltèques. Un ouvrage très facile à lire qui expose d'une façon très lucide la puissance de la parole bien orientée ! A lire par tous ! Donc, une fois de plus, retour à une responsabilité et une autonomie de nos pensées, de nos paroles et de nos actes au quotidien.

Une des leçons essentielles que l'on pourrait désirer donner à « notre petit bonhomme » serait donc de l'encourager au maximum à s'exprimer. Pour cela, on pourrait lui apprendre à ne pas refouler ce qu'il ressent en lui permettant de **se familiariser avec ses émotions et ses pensées**. Il serait alors encouragé à communiquer directement avec son entourage en livrant ses besoins ou ses incompréhensions car pour moi il n'existe pas de réelle difficulté mais **simplement des incompréhensions avec nous-mêmes** qui bloquent nos énergies d'expression personnelle. Il est important à ce stade que la relation avec les adultes soit basée sur de l'écoute, une vraie disponibilité pour l'enfant et un dialogue enrichissant pour tout le monde. Alors non seulement, on invite l'enfant à aimer communiquer avec les autres mais en plus on l'initie à **la richesse du partage humain**. Avec cette attitude, on instaure également **une grande sécurité** chez l'enfant qui intègre que communiquer dans l'instant en toute simplicité sera souvent source de compréhension sincère et donc d'évolution positive grâce à un soutien réel dans son apprentissage des relations humaines ! Pour cela, l'entourage adulte doit être lui-même très réceptif et surtout non dirigiste envers l'enfant. Au contraire, il doit lui apporter des repères sains et donner un appui sur lequel l'enfant peut se construire !

Alors pour ce chapitre, je vous invite à faire un petit bilan sur vos relations familiales, amicales, professionnelles...et à remarquer l'évolution de ces relations avec le temps : celles qui ont changé, celles qui se sont arrêtées, celles qui vous ont surprises, celles qui vous ont apportés.... Bref, un tour d'horizon humain pour mieux réaliser leur impact dans votre existence ! Et vous verrez que toutes ces relations vous ont réellement été utiles, nécessaires, bénéfiques, évolutives et belles finalement !

Le psychisme : Un état d'esprit et des pensées positives



Voilà tout devient de plus en plus cohérent, c'est comme si les pièces du « **puzzle humain** » s'assemblaient progressivement. On comprend de mieux en mieux **la complexité et la subtilité de notre vie** qui demande vraiment beaucoup d'attention et de « soins » ! Et pour continuer cette exploration, nous nous rendons maintenant au niveau du mode de pensée de « notre petit bonhomme ». Car là encore, nous pouvons le guider et l'initier à des méthodes évolutives et surtout bienfaisantes. De nos jours, **la notion d'énergie vibratoire** devient de plus en plus évidente. Si nous considérons que **tout est énergie**, alors la médecine quantique qui se révèle depuis ces dernières années prend toute sa dimension. **L'idée de la résonance** apparaît alors comme une réalité qui se manifeste concrètement !

A partir de cette hypothèse, nous allons ainsi aider notre progéniture à agir avec conscience mais surtout lui montrer comment **penser de façon constructive et saine**. Ainsi, très jeune, il sera habitué à envoyer **des messages positifs dans l'univers**. Entourés de parents avec une attitude positive, l'enfant, qui prend exemple, peut se développer d'une façon sereine et surtout déjà **manifeste le pouvoir de ses pensées créatrices**. Pour cela, l'entourer d'idées belles et orientées vers l'évolution représentera pour lui un repère très intéressant pour son avenir d'adulte responsable. Si on considère que **chaque pensée est créatrice** et résonne avec une réalité qui va se concrétiser, imaginez la puissance de nos capacités psychiques ! On ne se permettrait plus d'avoir des pensées négatives sur un sujet ou sur une personne. Et si on contraire, on nourrissait des pensées d'amour et de bienveillance à l'égard de tout ce qui nous entoure, on serait surpris de la beauté et de la générosité qui en résulterait ! Alors pourquoi ne pas essayer cette méthode simple et réelle. **Exercice concret** : pendant une journée complète, essayez de penser, de parler et d'agir uniquement dans un sens positif et constructif ! Transformez chaque acte en quelque chose de bon pour votre esprit ! « **Changez de lunettes !** » comme je le dis souvent à mes clients. Surprenez-vous à penser différemment et à considérer les choses sous un autre angle. Découvrez quel mystère ou quel trésor se cache derrière un aspect de votre vie « apparemment négatif ». Envoyer des « **e-mails** » ou des « **textos** » psychiques à l'univers, à vos proches et même à ceux que vous croyez négatifs pour vous !

Laissez « **la magie des bonnes ondes** » opérer et vous verrez les événements se modifier autour de vous ! De même, ne vous laissez plus empoisonner par des pensées inutiles et malsaines car au bout du compte, ce sera vous « **la victime de ces mauvaises ondes** ». **Des pensées mal orientées sont comme des fermentations dans votre corps !** C'est comme pour la nutrition, souvenez-vous, ces fermentations sont à l'origine de la prolifération de bactéries nocives à la santé qui vont peu à peu envahir le corps et être à l'origine de maladies. C'est la même chose pour notre esprit, avec des pensées malveillantes, **nous empoisonnons** notre espace psychique ! Celui-ci devra alors se débattre avec des mécanismes négatifs qui fatiguent le mental et freinent l'évolution naturelle de l'être. Notre organisme se retrouve alors « **coincé** » **par ces mauvaises vibrations** qui bloquent notre avancement psychique !

Riche de ces connaissances, aidons « notre petit bonhomme » à penser de façon constructive dès le début de son existence. Aidons-le à regarder la vie avec un regard compréhensif sans toutefois lui voiler le sens des réalités. Simplement, montrons-lui que ses pensées ont une influence sur son état et sur son environnement ! Dès lors, il peut commencer à **s'entraîner à « co-crée avec l'univers »** des étapes positives pour sa vie à venir. Il peut ainsi s'amuser à remarquer ce qui est important pour lui et influencer de façon évolutive tous les événements de son quotidien !

Et pour nous les adultes, **pourquoi ne pas jouer également à « ce jeu » ?** Essayez rien qu'une journée d'imaginer de façon positive votre plus belle existence et plutôt que de nourrir votre esprit des infos quotidiennes, apportez lui des « **éléments croustillants et savoureux** » pour passer une merveilleuse journée. Vous serez surpris si vous respectez bien les règles du jeu de voir votre journée se dérouler d'une manière inattendue et positive ! Voilà le secret, penser positif, ressentir positif, parler positif, agir positif.....**S'attendre au meilleur bien au-delà de nos espérances** et remercier pour tout ce qui nous permis et offert ! Cela est rendu difficile de nos jours car avec l'après-guerre est apparue une période d'abondance qui s'est transformée **en excès de tous genres** actuellement : Trop de nourriture, trop d'informations, trop d'assistanat, trop..... **Trop de tout !!!! Alors comment remercier et apprécier lorsqu'on n'est plus conscient de tout ce que nous avons !** Sachez que nos cerveaux humains reçoivent plus d'informations en une journée que nos grands-parents durant leur vie entière ! C'est incroyable les sollicitations que nous recevons dans notre quotidien moderne surchargé ! Alors c'est sûr pour faire le tri et **revenir à l'essentiel**, c'est un véritable chemin ! Pourtant, lorsqu'on commence à sélectionner ce qui est bon pour nous, à penser de façon positive et constructive, à remercier pour toute la bonté de la vie...
Je vous assure « **la vie est belle !** ».

Et pour optimiser cette façon de penser, n'oubliez pas **d'y ajouter « du cœur »**. Eh oui, les pensées sont « **énergie** » et les « **émotions-sentiments** » également. Donc, c'est à nous de faire « **vibrer nos pensées** » afin qu'elles deviennent vivantes et qu'elles puissent réellement prendre forme. A ce sujet-là, je vous invite à lire l'ouvrage Le Secret suivi Du Pouvoir écrit par Rhonda Byrne. Elle explique à merveille ce processus de matérialisation à partir de nos pensées et désirs. C'est impressionnant la dimension de la vie que l'on peut alors découvrir. Nous sommes loin de soupçonner **la puissance créatrice** qui réside en nous et qui demeure inexploitée la plupart du temps. C'est pourquoi donner ce type de repères aux enfants est très important à l'heure actuelle. Ils peuvent comprendre ainsi très jeune qu'ils sont réellement **créateurs de leur vie**. Ils deviennent par ce biais responsables et autonomes très rapidement et cela donne des adultes « équipés pour leurs propres vies » en accord avec leurs désirs et leurs besoins profonds !

Et en plus, à n'importe quel âge, cela fonctionne ! Alors, nous aussi, les adultes, redécouvrons notre plus belle puissance créatrice. Amusons-nous à recréer des facettes de notre existence qui ne sont pas ou plus en accord avec nous-mêmes. Nous pouvons à n'importe quel moment décider « **de réinventer une parcelle de vie** » afin qu'elle se transforme et nous apporte ce qui est précieux pour nous ! Le principe est simple, nous venons de l'enseigner à notre « petit bonhomme ». Tout d'abord, se mettre dans un état d'esprit positif et utiliser « les bonnes lunettes » afin de percevoir la réalité d'une façon objective et positive. Ensuite, croire en notre pouvoir créateur et être persuadé que tout est possible. Réinventer un aspect de notre vie qui n'est pas aligné avec notre être profond. Imaginer et visualiser « cette facette de vie recréer à votre image et selon vos désirs ». Surtout y mettre tout son cœur et ressentir le bonheur de cette manifestation arrivée dans sa vie. Nourrir avec foi et joie cette nouvelle idée jusqu'à ce qu'elle se réalise pour votre plus grand bonheur ! **La recette est simple, précise et très efficace lorsqu'elle est réalisée avec amour et constance !**

Je vous invite donc quoi qu'il arrive dans votre existence à accepter les événements tels qu'ils se présentent. Surtout ne les jugez pas et essayer au contraire de comprendre leurs messages afin de vous rapprocher encore plus de vous-même. A partir de là, vous pourrez réorienter vos besoins et vos désirs. Vous vous connaîtrez mieux et vous pourrez ainsi co-crée avec votre conscience supérieure une nouvelle situation ou étape de vie bien plus en harmonie avec vous !



La manifestation de nos dons : Unicité de chaque être et mission de vie

Et voilà « notre petit bonhomme » en bonne position, il a été **respecté** depuis sa venue au monde. On l'accueilli **avec joie et amour** : il respire bien, son petit corps s'est bien développé grâce à une nutrition intelligente, saine et naturelle. Il se déplace avec aisance et apprécie sa liberté physique. Il vit dans un contexte agréable et est souvent en contact avec la nature. Il sait également qu'il est « **une unité de vie sur cette planète** » et que les échanges avec d'autres personnes sont très enrichissants et évolutifs pour lui. Il a découvert que sa façon de penser est déterminante pour être « acteur et co-créateur » de sa vie d'adulte !

Sa prochaine étape est de découvrir qu'il est **unique** et que son intérieur recèle **des trésors** qui lui sont propres. En effet, en tant que parents, nous avons protégé « notre petit être » mais à un certain moment, il est temps de comprendre que nous devons le laisser **trouver son chemin par lui-même !** Nous n'avons plus qu'à encourager ce qui est en train de grandir en lui et donc de **faire sa propre expérience**. La seule chose que l'on devrait alors désirer c'est que nos enfants soient libres à tous les niveaux. Laissons donc « notre petite progéniture » suivre sa propre intelligence et même si elle commet des erreurs, elle sera de toute façon **sur son chemin de vérité et de responsabilité !** Alors, aimons nos enfants et surtout aimons leur liberté ! Et finalement, pour confirmer tout ce qui a été vu précédemment, pour l'éducation de nos enfants : un seul principe pourrait être retenu, **celui d'aider les enfants à être à l'écoute de leur corps et de leurs propres besoins !** Et sachez que les enfants ne sont heureux que s'ils deviennent « ce pour quoi ils sont venus ici ». **Ils ne peuvent devenir que ce qu'ils sont à l'intérieur !** Ce qui compte c'est qu'ils soient devenus ce qu'ils avaient sentis être leur potentiel. Et quand vous suivez votre potentiel, vous devenez toujours le meilleur, pas au sens orgueilleux du terme mais au sens noble. A ce moment-là, **vous honorez toute la vie** qui circule en vous. Eh oui, nous sommes tous porteurs d'une étincelle de vie incroyable qui ne demande qu'à se manifester. Nous sommes tous porteurs de talents trop souvent cachés ou gâchés par manque d'estime et de valorisation de nos êtres. Trop de conditionnements depuis l'enfance nous ont éloignés de notre réalité intérieure intime si bien que l'on ne sait plus qui on est réellement ! Aujourd'hui, beaucoup d'adultes aimeraient faire ce « **retour à leur essence** » pour retrouver harmonie et paix intérieure. Le bonheur d'être passe par la manifestation de nos talents personnels. Sans révéler « **ses dons uniques et propres à chacun** », l'individu ne peut connaître sa véritable identité et son vrai bonheur exprimé !

C'est pourquoi, de plus en plus, de nouvelles techniques telles que **le coaching** se développe car loin d'être des « vieilles thérapies fatalistes », ces nouvelles méthodes proposent un accompagnement **à la révélation de vos talents et donc de votre existence !** On comprend alors de mieux en mieux la complexité de l'être humain qui doit se développer de façon consciente et mature très tôt car il doit très vite devenir responsable de son corps, de son environnement, de ses relations et surtout s'attacher à exprimer et devenir l'être unique qu'il représente ! On ne peut connaître ni l'ennui, ni la dépression si on se met réellement à l'œuvre : « **l'oeuvre d'art que représente une vie réalisée** ».

Donc, dans ce chapitre, quoi retenir : Tout simplement, que nous sommes tous uniques et qu'un des buts de notre vie devrait être de découvrir et de manifester nos talents ! Je vous encourage vivement à vous faire aider et accompagner par un professionnel afin d'être suivi dans votre processus de « renaissance » !

Le domaine spirituel : Quelle réalité aujourd'hui ?



Nous avons fait « **un tour d'horizon** » assez vaste sur les éléments importants à donner à « notre nouveau-né ». Il commence d'ailleurs à bien se débrouiller avec ses besoins essentiels (oxygénation, alimentation, environnement, mouvements, pensées positives, relations humaines...). Qu'en est-il **du domaine spirituel et de « ce monde invisible »** qui nous entoure ? Et d'ailleurs, comment allons-nous aborder ce sujet !

Il n'est pas question de revisiter toutes les formes de religion car là n'est pas la question. Il ne s'agirait sinon que d'« **un débat de forme** » et cela n'est pas intéressant. Essayons plutôt de faire le lien entre toutes ces tentatives pour définir une réalité invisible mais bien réelle dont l'être humain a besoin et qu'il ne peut ignorer. C'est pourquoi comme toujours, je m'appuierais sur la nature et sur le cosmos car à ce niveau il n'y a tout simplement **pas de « luttes de pouvoir »**. Alors je commencerais avec « notre petit protégé » en lui montrant les étoiles et en lui expliquant qu'au-delà de notre petit véhicule physique, il existe un univers très vaste dans lequel cohabite une infinité d'existences très variées (planètes, étoiles, nuages, lune, soleil, plantes, animaux, esprits...). Je lui expliquerais qu'il y a des choses perceptibles par nos sens et d'autres formes de vies invisibles que l'on peut ressentir même si on ne les voit pas ! Pour cela, je lui proposerais de s'asseoir en silence la matin à l'aube et le soir au coucher du soleil afin d'imaginer cette immensité dans laquelle nous existons. Peu à peu, il pourrait de lui-même comprendre qu'il appartient à **un Grand Tout** et qu'il a sa place dans **cette Grande Famille de l'Univers** ! Et seulement là, le mot « **spirituel** » pourrait commencer à faire son apparition !

Car être « spirituel », c'est tout simplement être « réel » dans son corps humain, le respecter et l'utiliser avec dévotion pour manifester son plus beau potentiel c'est-à-dire sa divinité intérieure incarnée ! Voilà comment j'initierais « notre petit bonhomme » à la spiritualité par la nature une fois encore !

A partir de là, tous les questionnements et les hypothèses sont envisageables. Chacun peut créer les prières, les chants, les rituels... qui lui conviennent. Cela n'a pas d'importance, à un moment donné, on peut avoir besoin de structurer sa spiritualité et lui donner une identité précise avec des lieux sacrés et des concepts pratiques. A chacun de matérialiser son besoin qui peut d'ailleurs beaucoup changer au cours d'une vie humaine. Ce qui est important, c'est de savoir que l'on a **une expérience individuelle à vivre** mais que quelque part, on n'est jamais seul car **tout est relié**. Chaque particule vivante de notre être vibre à l'unisson avec l'univers. Chaque pensée, chaque parole, chaque acte a une résonance **avec La Vie !**

Rien n'est complètement séparé et tout se répond en permanence ! Si notre enfant grandit avec cette notion, il sera naturellement attentif à lui-même, à ses pensées, à ses paroles, à ses actes, à ses rapports avec les autres, à ses actions dans l'univers... Bref, naturellement et sans contraintes, il sera **un être mature et responsable**. On ne lui aura pas dit « fais ceci, fais cela.. ». Il fera de lui-même **les actions justes et en respect** de lui, des autres, de la vie qui l'entoure ! **Quel bonheur de voir son enfant exister par ses lois de la nature en toute liberté !** Déjà très jeune, il peut comprendre qu'il n'a rien à prouver et qu'il existe grâce à cet ensemble que représente l'Univers avec toutes ses facettes. Son seul devoir et sa seule préoccupation deviennent dès lors de tracer son propre chemin au gré de ses expériences afin d' « **être tout simplement lui-même** » par le déploiement de ses dons innés.

Comme **Osho** le dit lors d'une de ses sessions retranscrites dans ce magnifique ouvrage La liberté : le courage d'être soi-même, « un nourrisson vient au monde les mains fermées riches de tous ses talents cachés, le vieillard accompli meurt les mains ouvertes vides de tout ce qu'il a donné de lui au monde ! ». Il ne peut pas y avoir une plus belle image que celle-là pour notre expérience humaine. **Nous venons pour «être» et donner ce que nous sommes au monde !** Voilà la vraie spiritualité, le reste ne demeure que des moyens pour accéder à cette réalité de la vie en nous !

Alors, avec toutes ces données, voilà ce que je dirais à « notre petit bonhomme » :

« Va découvres cet univers si riche et si multiple, rencontres toutes les formes de vie sur ton chemin, respectes tout ce qui t'entoure et surtout donnes, donnes tout ce que tu as à partager : alors tu seras le Roi de ta Vie ! »

La vraie spiritualité est « **noble** » : elle est constituée de liberté consciente et respectueuse du Grand Tout et de toutes formes de vie sur la Terre !

Elle permet à chacun d'être ce qu'il est vraiment **par le don de ses qualités individuelles**. C'est une spiritualité qui donne de façon généreuse et honnête sans contrôle ni jalousie. C'est un concept qui permet d'aller plus loin avec soi et avec les autres, **de grandir en sagesse** donc « **en joie réelle du cœur** » !

Il s'agit d'une spiritualité du « maintenant » car le monde a besoin de changer et d'évoluer vers plus d'Amour partagé ! C'est une possibilité pour tous aujourd'hui de guérir et de construire « **du neuf et du beau** » pour tous à tous les niveaux de notre existence !

Tout le monde à un rôle important à jouer et nous avons besoin de chacun pour que l'édifice d' « une nouvelle humanité » soit possible rapidement !

Alors une fois encore, à nous d'être des « heureux responsables » fiers de dévoiler nos divinités incarnées pour les enfants de demain !

Et pour terminer ce chapitre sur l'aspect spirituel, je préciserais simplement que chacun peut choisir une forme de religion qui lui convient. Cela est très bien et ne pose pas de problème tant qu'on ne les oppose pas. **La Liberté et l'Amour** consistent justement à accepter ce que chacun a besoin et choisi pour lui-même afin de croître sur la terre. Ce qui est important c'est **le lien** que nous avons tous les uns avec les autres et avec cet univers qui nous accueille tous comme des enfants ! Donc, **soyons tous en Paix avec La Spiritualité** et osons simplement vivre ce qui est « **juste et bon** » pour nous. Laissons au contraire évoluer notre identité spirituelle tout au long de notre vie et de nos expériences. Osons chercher, essayer, nous tromper, deviner, croire...**Réalisons tout simplement que nous sommes.....Un avec La Vie et par-dessus tout que nous sommes Amour !....Pure et simple Amour !**

Je ne peux pas terminer le chapitre de la spiritualité sans évoquer un thème précieux pour moi : celui de **La Prière** ! Il ne s'agit pas de la prière ennuyeuse que l'on répète sans conviction ni présence. Non, je vous parle du plus beau dialogue que l'on puisse connaître avec la partie intime de soi-même. Je vous parle **d'un espace secret et sacré** où il est possible de tout dire, de tout confier à cette partie invisible et sans jugement qui se trouve au centre de notre cœur. Cet endroit est propre à chacun et est unique. Je vous invite à le découvrir et à y confier tout ce qui vous touche ! Là, vous pouvez trouver **La Paix** et surtout les réponses que personne ne peut trouver à votre place. C'est un lieu magique tellement doux et beau ! Cet endroit est une partie de vous qui connaît absolument tout de vous et qui vous aime tel que vous êtes avec vos fragilités, vos forces, vos expériences, vos succès, vos erreurs... Bref, tout cela n'est pas important dans ce lieu, ce qui compte **c'est la Lumière et l'Amour qui y règne**. Et ce sont cette Lumière et cet Amour qui peuvent vous accueillir à chaque seconde et vous remplir inlassablement ! Sachant cela, on n'a plus peur de rien car on sait qu'il existe un « **Refuge Secret** » où notre âme, notre corps, notre esprit... trouvent réconfort et paix. C'est là, la véritable **Source** indépendante de tout élément extérieur et où chacun peut véritablement se retrouver ! **Donc Prier, ce n'est pas démodé !** Cela fait partie au contraire de tout « cet essentiel » à redécouvrir dans notre monde accéléré. **Prendre le temps devient une nécessité urgente** si on désire **vraiment exister au sens noble du terme**.



Naître ou ne pas Etre

Voici deux beaux textes à méditer !

PRENDRE LE TEMPS

Prends le temps pour travailler

C'est le prix du succès

Prends le temps pour penser

C'est la source de la puissance

Prends le temps de la détente

C'est le secret de la jeunesse

Prends le temps pour rire

C'est la musique de l'âme

Prends le temps pour être aimable

C'est le chemin du bonheur

Prends le temps pour regarder

C'est le remède de l'égoïsme

Prends le temps pour vivre

C'est le fondement de la sagesse



J'aime le repos, dit Dieu.

Vous vous faites mourir à travailler.

Vous faites du surtemps pour prendre des vacances.

Vous vous agitez, vous ruinez vos santés.

Vous vous surmenez à travailler 35 heures par semaine,
quand vos pères tenaient mieux le coup à 60 heures.

Vous dépensez tant pour un surplus d'argent et de confort.

Vous vous tuez pour des babioles, Dites-moi ce qui vous prend ?

Moi, j'aime le repos, dit Dieu.

Je n'aime pas le paresseux. Je le trouve égoïste.

Car il vit aux dépends des autres.

Mais j'aime le repos, quand il vient après un grand effort
et une tension forte de tout l'être.

J'aime les soirs tranquilles après les journées dures.

J'aime les dimanches épanouis après les 6 jours fébriles.

J'aime les vacances après les saisons d'ouvrage.

J'aime la retraite quand la carrière est terminée.

J'aime le sommeil de l'enfant épuisé par ses courses folles.

J'aime le repos, dit Dieu.

C'est ça qui refait les hommes.

Le travail, c'est leur devoir, leur défi,

leur tâche, leur effort pour donner du pain et vaincre les obstacles.

Je bénis le travail, mais à vous voir si nerveux, si tendus,
je ne comprends pas toujours quelle mouche vous a piqués.

Vous oubliez de rire, d'aimer de chanter.

Vous ne vous entendez plus, à force de crier.

Arrêtez donc un peu, prenez le temps de perdre votre temps.

Prenez le temps de prier, changez de rythme, changez de cœur.

J'aime le repos, dit Dieu.

Et au seuil du bel été, je vous dis à l'oreille :

« Quand vous vous détendez dans la paix du monde,

je suis là, près de vous ...

et je me repose avec vous ».

Naître ou ne pas Etre

Une fois de plus, « **messagère de la créativité** », je vous invite à créer vos propres prières qui ont du sens pour vous et qui touchent votre cœur ! Soyez audacieux et généreux dans vos prières, **osez tout confier à l'Univers**. Parlez-lui et confiez-lui vos aspirations les plus profondes. Vous savez qu'il existe **un véritable « jardin secret »** pour chacun et que tout se qui est confié dans cet endroit est protégé et surtout écouté.

Alors tous, redécouvrons **des moments de silence avec nous-mêmes** afin de contacter cet endroit sacré où tout est limpide et lumineux. Arrêtons-nous dans nos courses folles et soyons **à l'écoute des messages de notre cœur !**

Prions, chantons et demandons la guidance de notre âme dans « les moments périlleux » de nos vies actuelles. C'est possible pour tous ! La prière est « un acte de santé oublié et malmené » qui doit aussi retrouver sa place de valeur dans nos quotidiens.

J'espère que je vous donne envie **de revisiter cet aspect de la spiritualité**. Essayez rien qu'un soir, avant de vous coucher de vous accorder un moment privilégié. Asseyez-vous tranquillement dans un espace calme en regardant le ciel et laissez-vous imprégner du silence de la nuit. Respirez doucement **La Paix de cet instant avec gratitude et sérénité**. Accueillez les pensées, les sentiments, les désirs, les frustrations...qui émergent de ce moment et laissez-les être transformés par l'énergie du cœur jusqu'à ce que vous vous sentiez disparaître dans l'Univers. Vous êtes alors **revenus à la Source** et vous ne faites **qu'Un avec La Vie !** Tout devient clair, vous êtes là, prêt à vous endormir totalement réunifié ! La nuit vous accueille et vous régénère en douceur ! Allez-y, expérimentez et voyez ce qui se passe !

Une prière simple et belle

PRIERE DE LA SERENITE

Univers, donnes-moi le **COURAGE** de changer
Ce que je peux changer

Univers, donnes-moi la **SERENITE** d'accepter
Ce que je ne peux pas changer

Univers, donnes-moi la **SAGESSE**
Pour faire la différence entre les deux

Merci

La grande question de l'Amour :
Définition, croyance ou espérance ?



Alors là, nous voilà confronter au sujet qui nous touche tous et qui a toujours fait couler beaucoup d'encre et de larmes tout au long de l'histoire humaine. Grâce à mon ami, **Franck Nabet** musicien et auteur-compositeur, j'ai découvert récemment l'origine du mot amour. Lors de la sortie de son dernier CD, « Le secret de l'Amour », Franck a fait des recherches et il nous révèle que « dans le langage sumérien, l'âme provient du mot *ama* qui veut dire Mère (dans son principe qui donne la Vie) et *ur* qui peut se traduire par le cœur. **L'amour est la connexion du cœur à la Source Originelle.**

A partir de cette information très précieuse, on peut enfin comprendre que l'amour n'est pas celui que l'on croit et qu'on le confond souvent avec attachement, dépendance, compromis, chantage affectif, passion.... Car d'après cette approche du langage sumérien, le véritable amour devient **un acte de création** qui part de **l'Energie Source de toute vie** et, celle-ci reliée au cœur va engendrer **un état vibratoire générateur d'Amour Vrai.**

On se rend alors compte qu'il s'agit d'un phénomène totalement indépendant qui n'est affecté par aucune intervention extérieure. Première conclusion, l'amour est **un acte de création personnelle** qui ne dépend pas des autres mais de notre propre capacité à faire le lien entre l'énergie originelle et notre cœur. Encore une fois, nous sommes ramenés **à cette notion d'autonomie** ! L'amour est en nous et c'est nous seuls qui pouvons le faire vibrer en nous, puis le faire jaillir hors de nous pour ensuite diffuser toutes ses ondes à l'extérieur. Surprenant de réaliser que l'on désire tous l'amour dans nos vies et qu'en fait, au lieu de le chercher chez les autres, c'est d'abord en nous qu'on doit le trouver et même l'initier ! Une grande partie de nos souffrances provient donc de notre confusion au sujet de l'amour. Ce n'est donc pas en multipliant les relations que l'on rencontre l'amour, **c'est en découvrant le principe de création à l'intérieur de nous-mêmes** qu'on peut contacter l'amour et ensuite le partager!

Et si finalement, l'amour n'était qu'**un émerveillement au quotidien de notre propre existence** avec toutes ses possibilités ! En effet, pourquoi ne pas se réveiller chaque matin dans un état de gratitude et d'extase devant cette nouvelle journée qui nous est offerte en se demandant quelle surprise et quel trésor elle nous réserve ! Alors dans **cet état de « béatitude »**, chacun pourrait **accueillir les cadeaux que l'Univers** lui a préparés ! Eh oui, cela paraît osé mais je vous conseille d'essayer rien qu'une journée : Levez-vous un matin avec cette attitude dans laquelle le meilleur vous a été réservé pour cette journée ! Souriez, regardez la vie et les autres avec émerveillement, agissez avec joie et bienveillance autour de vous, soyez reconnaissant pour tout...Et vous serez alors surpris de la façon dont les choses se dérouleront pour vous !!! **Allez-y ! Essayez rien qu'une journée !!**

Et c'est là que vous rencontrerez l'**Amour**, celui de la vie et donc le vôtre ! La véritable histoire d'amour commence donc **avec soi et la vie** ! A partir de là, tout est possible, vous êtes **en amour avec « Le Grand Tout »** ! Dans cet état vibratoire, vous allez rencontrer des personnes merveilleuses comme vous en accord avec les grandes lois de l'Univers. L'**Amour** vibrera dans vos cellules et attirera donc les mêmes vibrations au diapason avec les vôtres. Vous serez en communion avec les événements et les personnes qui vous correspondent. Eh oui, à ce moment-là, vous pourrez rencontrer la personne avec laquelle tout est harmonie, joie et paix parce que tout simplement vous serez vous-même **« Amour »**. Vous serez suffisamment **« plein de cet amour personnel-universel »** que vous ne chercherez rien chez l'autre, vous serez tout simplement heureux d'être à ses côtés sans demande, sans jalousie, sans contrainte...Et alors là, quel bonheur de connaître cette proximité partagée avec un autre être dans la liberté et l'autonomie de chacun ! **C'est ça l'Amour !**

Je vous recommande également la lecture d'un livre remarquable pour cette belle dimension de l'Amour, il s'agit de La Maîtrise de l'Amour de Don Miguel Ruiz. La présentation et le fond de cet ouvrage permettent de comprendre les grands principes d'un amour libre et libérateur ! Avec lui, **c'est l'amour dans toute sa splendeur !**



Quelques remarques supplémentaires à ce sujet

- l'Amour est la véritable énergie qui donne la vie

Quand on aime quelque chose ou quelqu'un, des vibrations nouvelles se manifestent dans notre organisme et des nouvelles énergies se mobilisent. Les pensées, les actes...se transforment de façon positive et de nouvelles perspectives se manifestent !

- l'Amour est une force créatrice

La créativité se manifeste grâce aux vibrations qui se dégagent de notre cœur. Au niveau biochimique, des substances sont créées par notre organisme lorsque nous sommes « en état d'amour ! ». Celles-ci permettent à notre cerveau d'être dans un processus de création générateur d'idées, de sentiments, de situations bénéfiques et bienfaitantes....

- l'Amour est source de partage et de joie

Quand on aime, on a envie de partager et de communiquer cet état avec les autres. On a envie de donner plus que de recevoir ! On est disponible pour soi et son entourage.

- l'Amour donne de l'énergie vitale

Aimer donne de l'énergie à tout l'organisme ! Je pense que la « fatigue-lassitude-dépression » assez fréquente de nos jours n'existe pas réellement. Je crois plutôt qu'il s'agit d'un manque de stimulation de nos énergies créatrices au niveau de notre cœur et de nos réels désirs d'épanouissement ! Si on réinvestissait nos vies de façon personnelle et responsable, l'ennui n'aurait pas de place. Chacun explorerait sa vie avec joie et enthousiasme !

- l'Amour agit sur le système immunitaire

Au niveau biochimique, le corps fabrique de nombreuses molécules de santé grâce aux sentiments d'amour. L'Amour renouvelle notre intérêt pour La Vie ! Et comme **Robert Masson** nous l'enseignait en formation de Naturopathie, dans les cas de dépression « Intéressez-vous ! Intéressez-vous à n'importe quoi mais retrouvez de l'Amour pour quelque chose ! ». Et vous irez mieux !

- L'Amour est source de beauté

Lorsqu'on aime quelque chose ou quelqu'un, une fois de plus, le niveau vibratoire de la personne change et une radiance naturelle émane alors naturellement de la personne. Il suffit d'observer un artiste en pleine création et vous verrez ces étincelles d'amour vibrées autour de lui. J'ai personnellement expérimenté cela avec **Patrice Fiducia** lors de la co-création de mes chansons. J'arrivais avec mon texte et ma mélodie. Et en quelques instants, il était capable de traduire avec sa musique toutes les vibrations que je voulais exprimer. Et là, c'était magique de le voir emporter par sa créativité et se fondre avec la mélodie. C'est cela aussi la beauté !

La liste pourrait être encore bien plus longue sur tous les effets et les bienfaits de l'Amour ! C'est éternel, c'est infini, c'est magnifique... C'est pourquoi, je vous invite à compléter cette liste et de noter tout ce que l'Amour vous évoque afin de le célébrer encore plus dans vos vies ! Et surtout, Aimez, Aimez, Aimez, ...

Le nouveau Monde : A nous de le créer beau et positif !



Riche de toutes ces informations, nous voilà à l'aboutissement de « notre voyage **initiatique** ». Et comme nous sommes prêts à tous les niveaux de notre être « à **naître en toute beauté** », je vous propose pour finaliser cet ouvrage d'imaginer la naissance d'un nouveau monde !

Chacun a une part à jouer, chacun est porteur d'un talent, d'un trésor qui est plus que nécessaire de nos jours. A une époque où tout bouge et se transforme rapidement, notre nouvelle responsabilité est **de partager nos dons** afin de co-créez tous ensemble une nouvelle humanité **plus saine et plus respectueuse de La Vie !** Et pas le choix, tout le monde est concerné. Imaginez **une immense « boîte à idées »** comme une urne géante dans laquelle chaque personne viendrait déposer ses qualités et ses compétences afin d'unifier tous nos dons et ainsi tout recréer ! Tout pourrait ainsi être réviser : toutes les institutions, les structures, les systèmes actuels pourraient ainsi être renouvelés avec des idées saines, fraîches et nouvelles ! Chacun pourrait partager ses idées et grâce à la mise en commun de tous les dons et talents de tous, une merveilleuse société pourrait voir le jour. On pourrait imaginer un immense orchestre et grâce à chaque instrument bien accordé et mis en commun avec l'ensemble, **la plus belle des symphonies** pourrait en émerger !

Rien de compliqué, juste la reconnaissance des dons de chacun et la mise en pratique de tous ces talents au service d'un monde nouveau ! Donc beaucoup de joie au rendez-vous car la mise en commun de nos dons permettrait à chacun de s'épanouir et de nous enrichir les uns les autres ! **Enfin quelque chose de réjouissant à organiser pour le plus grand bien de tous !**

Alors à vos crayons et je compte sur vous pour faire émerger de vous vos plus beaux aspects et vos plus belles qualités. La planète est prête, elle n'attend que nous ! Ne soyons pas timides et ne nous cachons pas derrière un orgueil mal placé. Il est grand temps de « **Tout recommencer** » ! **Mes chansons et cet e-book sont là pour vous encourager vous aussi à chanter, à écrire, à danser, à dessiner...**Rien n'est réservé à personne, tout le monde à le droit et doit aujourd'hui contribuer à une nouvelle ère : **celle du partage et de la créativité !** Je ne suis qu'un exemple de plus qui désire s'exprimer et donner à l'extérieur ce que j'avais à l'intérieur depuis longtemps. Je n'en sais pas plus que vous mais je suis sûre que vous aussi vous avez **des « merveilles » à dévoiler !**

Naître ou ne pas Etre

Alors, osez ! Je vous assure vous serez surpris de tout ce que cela réserve et du bonheur que cela engendre ! Et puis, je me sens un peu seule, alors venez me rejoindre à ce « **Grand Jeu de la Créativité et de la Nouvelle Humanité** » !

J'espère sincèrement que cet e-book vous a été utile et qu'il vous a apporté beaucoup d'énergie ! Je vous souhaite une vie riche de vous-même avec beaucoup de joie et de bonheur au rendez-vous ! Vous êtes prêt pour une nouvelle aventure et je vous accompagne avec « tout mon amour de messagère ».

Attention. Un, deux, trois.....Partez !

**Sincèrement.
Chrystel**



Le conte des autruches

J'aimerais pour terminer **cet e-book** vous offrir ce conte qui vient « **de l'au-delà** » !

Imaginez un instant, je vous emmène **au Pays des Autruches** dans une contrée lointaine. Des milliers d'autruches cohabitent dans cet immense espace verdoyant et lumineux. Vous n'avez jamais vu autant d'autruches de toute votre vie. Elles sont grandes, magnifiques, colorées... bref, un spectacle unique !

Mais voilà, quelque chose cloche! Quelque chose ne va pas du tout dans ce pays.

Les autruches **s'ennuient et ne sont pas heureuses**. Elles s'agitent. Elles tournent en rond. Elles piétinent. Elles s'exaspèrent. Elles se disputent. Elles sont déprimées... Le vrai chaos ! En fait, elles cherchent le sens de leur présence dans leur pays et le véritable sens de leur vie ! Perchées sur leurs grandes jambes et dotées de leurs immenses cous, elles s'affolent et courent partout. Elles cherchent désespérément dans toutes les directions des solutions et des indices pour leurs destinées !

Un « vrai bazar » où personne ne se retrouve et où tout le monde devient fou !

Un jour, un sage passe par **le Pays des Autruches**. Il est stupéfait du spectacle. Il assiste à un véritable « show » à en faire perdre la tête. Les autruches courent dans tous les sens, elles sont totalement déboussolées, leurs cous s'allongent, se croisent, s'entrechoquent.... C'est une véritable révolution !

Désirant arrêter cette folie, le sage se retira **un moment seul** à l'écart de cette course folle. Il s'assit sous un arbre **pour respirer un peu et écouter la sagesse de la nature**. Soudain, il eut une inspiration éclairée ! Il savait quoi faire pour sauver ces autruches !

Il retourna au beau milieu de toutes les autruches déchaînées, cria de toutes ses forces « **STOP** » ! Surprises, les autruches s'arrêtèrent toutes d'un seul coup ! Le sage ordonna alors « **toutes à l'intérieur** » ! N'ayant pas le temps de réfléchir, les autruches plongèrent leurs immenses cous à l'intérieur d'elles-mêmes. Un grand silence apparut.

Et soudain, une première autruche ressortit d'elle-même en criant : « ça y est ! j'ai trouvé ! je sais qui je suis et ce que j'ai à faire : je suis une couturière ! ». Et puis une autre suivit le mouvement en sortant le cou également : « ça y est ! moi aussi ! je sais maintenant pourquoi je suis là ! je suis une chanteuse ! ». Et puis une troisième d'annoncer : « et moi, je suis une architecte, je peux réaliser de merveilleux bâtiments ». Et encore une quatrième de dévoiler : « moi, j'adore les chiffres et je peux effectuer de nombreux travaux de comptabilité pour bien gérer des budgets collectifs ! ». Et ainsi de suite, toutes les autruches une par une révélèrent leurs dons et leurs qualités respectives ! Elles s'aperçurent alors qu'elles étaient uniques et complémentaires. Elles comprirent qu'elles avaient la chance de pouvoir s'allier et de pouvoir partager leurs spécificités. Riche d'elles-mêmes, elles pouvaient ainsi créer une société équilibrée dans laquelle chacun avait sa place et était respecté pour ce qu'il est ! Elles mirent en commun toutes leurs qualités et ainsi, eurent le bonheur de découvrir le privilège d'être elles-mêmes en partageant avec les autres ! Elles construisirent une immense famille dans laquelle chaque membre était heureux et fier d'exister tout en étant lié par des valeurs nobles de fraternité respectée. Elles innovèrent de nouvelles structures et façons de vivre si bien que tout était **harmonie et joie pour tous**.

Le respect et la liberté de chacun étaient **des bases importantes** tout en acceptant de mettre en commun le meilleur pour le plus grand bien de l'ensemble ! C'était une société en perpétuel mouvement toujours à l'écoute des nouvelles idées et prête à transformer ces principes en fonction de l'évolution du moment. Les jeunes étaient écoutés avec attention, les aînées plus âgées étaient consultées avec respect... Toutes les générations cohabitaient avec amour et joie ! La vie était passionnante et riche de chacun !

Le Pays des Aînées était sauvé !

Voilà un conte tellement riche et significatif. Pourquoi toujours chercher les réponses à l'extérieur de nous-mêmes alors que tout est toujours disponible **juste-là à l'intérieur de nous-mêmes à chaque instant !** Nous aussi, arrêtons-nous un instant et plongeons en nous-mêmes ! Le meilleur nous y attend ! Les réponses, nos vocations, nos vrais besoins, nos désirs, nos talents... tout cela n'attend que nous pour enfin sortir et se révéler ! Et quel cadeau on se fait à soi et aux autres lorsqu'on est enfin nous-mêmes ! **Tout devient alors possible avec de l'authenticité et de la vérité !** Le partage, la complicité, la complémentarité, l'amour, la fraternité...tout ! Alors, vraiment, j'espère que ce conte vous a plu et qu'il sera un « **délic** » pour oser « le grand plongeon à l'intérieur de vous ». Vous serez alors « **libre d'être** » et votre vie sera réellement la vôtre ! Ne loupez pas cela, c'est trop important et c'est bon ! Transmettez ce conte à tous les amis, parents, relations...à tous les gens que vous aimez ! Racontez ce conte aux enfants, ces petits génies porteurs de **la Lumière de Demain !**

Je vous dis maintenant au revoir en vous remerciant du fond du cœur de votre présence. J'espère sincèrement que ces écrits seront porteurs de bonheur dans vos vies ! Je vous transmets mes plus belles énergies et mes plus belles pensées !

Chrystel Rogers

Le 5 juillet 2011



Naître ou ne pas Être

Un e-book sympa, vrai et plein d'énergie !

Je vous propose une synthèse en dix chapitres des points clés pour une naissance en toute beauté ! La naissance de « votre véritable essence » avec joie et responsabilité ! Des idées, des éléments de réflexion, des astuces, des exercices... bref « un cocktail santé » à tous les niveaux ! Amusez-vous en le lisant et jouez avec tous ces ingrédients pour être encore plus conscient de la beauté de votre vie !

Chrystel Rogers