



LES 7 PILIERS DE LA SANTÉ

ATTITUDE ÉNERGIE SANTÉ





BONJOUR,

Nous sommes très heureuses de vous offrir cet ebook qui est le fruit de plusieurs années d'expérience. Nous l'avons écrit pour vous aider à comprendre notre façon de travailler et d'envisager la santé.

Embarquez avec nous dans cette belle aventure afin de devenir acteur de votre vie !

Belle lecture à vous.

Nicole et Laetitia



Notre chaine Youtube



Introduction

Alors... Quels sont ces mystérieux sept piliers de la santé ? Et bien, autant vous le dire toute de suite, rien de mystérieux mais tout simplement revenir au naturel de la vie qui se déroule. En matière de santé, concrètement, qu'est ce que le naturel de la vie ?

Nous sommes sûres que vous pourriez tous nous les citer... car dans le fond, nous savons exactement ce qui est bon pour nous, tel le petit enfant qui connaît ses besoins et qui les réclame... pas besoin de réfléchir, d'établir de grandes théories, juste se mettre à l'écoute de son équipe personnelle.

Mais de quelle équipe allons-nous vous parler ? L'Être Humain est constitué d'un corps, d'un mental et d'un système émotionnel. Pour que tout fonctionne en homéostasie, il est nécessaire que chacun des membres de cette équipe soit satisfait, soit en équilibre, que lui soit apporté chaque jour de quoi combler ses besoins (et oui même ceux du mental, essentiel à nos vies).

Et pour ce faire, chacun des sept piliers que nous allons vous détailler dans ce livre, a son rôle à jouer.

Donc oui, il est simple de trouver ces sept piliers, mais pour autant, il n'est pas facile de se mettre à l'écoute de notre équipe Corps-Mental-Emotionnel et de mettre en pratique, à chaque instant de nos vies, ces sept fondamentaux à notre bien-être.





PREMIER PILIER

RESPIRER





RESPIRER

Oxygéner correctement nos cellules est primordial pour rester en bonne santé ou guérir d'une maladie. Que fait le nourrisson à peine venu au monde ? Il pousse un cri et prend une grande bouffée d'oxygène ! Et c'est parti pour la grande aventure de la vie incarnée !

Mais à quoi sert la respiration ?

- Elle module les échanges gazeux (souvenez vous des cours à l'école, l'oxygène et le gaz carbonique), notre respiration nourrit nos globules rouges qui, à leur tour, distribuent l'oxygène dans nos organes et nos tissus.
- Elle a un rôle de premier rang dans l'équilibre acido-basique.
- Le terme « respiration » désigne également la production d'énergie par les cellules.

Nous avons deux manières de respirer

Une respiration dite basse, profonde, calme et paisible, c'est celle de la détente et du « tout va bien ».

Une respiration haute, thoracique, celle qui survient quand nous n'arrivons plus à respirer, que l'anxiété nous gagne, qu'un état de stress est présent.

En conclusion, pour installer la paix dans notre équipe, il faut tout d'abord... respirer

En respirant, nous nourrissons globalement notre organisme et une belle énergie s'installe.

Sans cette respiration, on ne va pas très loin. Une bonne respiration nous permet de calmer nos émotions, réguler notre stress...

Cependant bien respirer ne va pas de soi. Car si notre corps physique est fait pour une respiration parfaite, le mental et les émotions qui nous habitent affectent grandement notre façon de respirer. D'ailleurs, nous disons souvent : "J'ai le souffle coupé".



Pour aller plus loin



AMUSONS - NOUS

Nous vous proposons d'installer dans votre quotidien un petit exercice tout simple : lorsque vous constatez un stress (soudain ou chronique), faites une pause...

OBSERVER ...

Où votre respiration se situe-t'elle ?
Est elle haute, thoracique ou basse, ventrale ?

Si elle est haute, tranquillement la ramener consciemment dans le ventre... Et la laisser s'installer, ressentir le calme qui s'installe.



DEUXIÈME PILIER

S'HYDRATER





S'HYDRATER

Avec l'oxygène, l'eau est la deuxième base indispensable à la Vie.

Nous sommes constitué pour au moins deux tiers d'eau. Et pourtant, nous passons notre temps à l'éliminer, pourquoi cela ?

L'eau est éliminée de notre corps lorsque celui-ci :

- digère ;
- élimine les toxines via l'urine ou la transpiration ;
- subit un facteur de stress ;
- exerce une activité sportive...

Il est vrai que notre corps à ses propres ressources hydriques, mais il est nécessaire d'en apporter chaque jour de l'extérieur sinon elles finissent par se tarir. Toutes les fonctions, qui sont optimales en présence d'eau, ne seraient plus alors aussi efficaces, voire réduites ou supprimées.

Vous comprenez donc que, sans eau, le corps ne fonctionne plus aussi bien... et si la situation perdure des problèmes vont s'installer et devenir chroniques.

Lorsque le corps « dérive », cela s'impacte sur le mental et les émotions tel le principe des vases communiquants.

Chaque cellule dans notre organisme a besoin d'eau pour effectuer son travail, se nettoyer et se réparer. Aucun autre liquide que l'eau n'est en capacité de traverser la membrane de la cellule pour pénétrer en intracellulaire. En effet, le diamètre des aquaporines, les petits canaux de passage, sont calculés pour que seule la molécule H₂O, puisse traverser. Et, encore à une condition fondamentale, c'est que l'on soit détendu(e), sinon le canal est rétréci et l'eau ne passe pas...



Pour aller plus loin ...



AMUSONS - NOUS

Une fringale vous prend.

Avant de manger n'importe quel aliment,
qui vous tombe sous la main, commencer
par boire un petit verre d'eau plate, juste
quelques gorgées.

Reprendre une respiration ventrale et...

OBSERVER ...

Aviez-vous faim ou tout simplement soif ?

Prendre le temps de goûter cette
découverte : la soif n'est pas la faim et
s'engager à proposer plus souvent au
corps un verre d'eau.

Ressentir la profonde relaxation qui s'en
suit : le corps est à l'aise et acquiesce.





TROISIÈME PILIER

BIEN MANGER





BIEN MANGER

Sans doute le pilier qui a fait couler le plus d'encre ! Chacun y va de sa théorie... il faut manger comme ceci, comme cela...

Les magazines croulent sous les méthodes, les régimes.

Et si « bien manger » était plus simple que tout ça ?

Pourtant notre corps est fait depuis la préhistoire pour alterner des périodes de jeûne et d'alimentation. Et ce corps n'a pas tant changé que ça en plusieurs millénaires.

Or aujourd'hui, pour la plupart d'entre nous il est suralimenté !

Et si déjà « bien manger » c'était avant tout retrouver la sensation de faim ? dans notre société moderne, le frigo est toujours plein, on mange parce qu'il est l'heure, parce que c'est convivial, parce qu'on est stressé.... notre appareil digestif n'est jamais au repos et nous disposons de tellement de choix alimentaires que notre mental s'épuise à essayer de trouver la bonne manière de s'alimenter !

Quelques conseils de « bon sens »

Composez-vous de belles assiettes Santé-Vitalité avec :

- une bonne quantité de légumes et de fruits, de saison, de culture locale et bio.
- des aliments naturels, non transformés : cuisiner à la maison chaque fois que c'est possible. En effet, faire une omelette et une salade de tomates ne demande pas plus de temps que de mettre un plat surgelé au micro-ondes.
- des graines germées, des oléagineux, des herbes aromatiques, des épices.

Faites plaisir au mental aussi de temps en temps, c'est essentiel pour l'équilibre de notre équipe !

Et puis demandez-vous si ce simple « effort » de « bien manger » n'est pas une façon de prendre soin de soi et donc par là de s'aimer avant tout ?

Manger détendu permet de mieux assimiler, d'être moins stressé et donc de créer moins d'inflammation au quotidien.



Pour aller plus loin ...





AMUSONS - NOUS

Nous savons que trouver l'alimentation idéale, la même pour tout le monde, un peu comme cette pilule miracle qui guérirait tout et tous, est totalement illusoire.

Alors, nous vous proposons un exercice tout simple ... se mettre à l'écoute de nos cellules, faire la part des envies du mental et des besoins du corps.

OBSERVER ...



Avant de commencer à manger, s'installer confortablement, prendre le temps de respirer.

Se reconnecter à la respiration ventrale et entrer en contact avec les aliments qui composent votre assiette.

Bien mastiquer et goûter chaque aliment, chaque saveur, chaque texture... et remercier.



QUATRIÈME PILIER

BIEN BOUGER



BIEN BOUGER

Une patiente nous a confié, il y a quelques temps, avoir réalisé qu'elle vivait assise ! « je me lève le matin pour m'asseoir à la table du petit déjeuner, puis je m'assoie dans ma voiture pour aller travailler, ensuite je passe ma journée assise à mon bureau (avec une petite pause assise à la cafétéria pour déjeuner) et puis le soir je rentre épuisée de ma journée de travail et je m'affale dans mon canapé devant une série, avant de m'écrouler dans mon lit »

Cette situation est le quotidien de nombreuses personnes dans le monde du travail tel qu'il est vécu aujourd'hui Et même si vous n'êtes pas dans cette situation extrême, réfléchissez un moment aux nombres d'heures que vous passez assis(e) par jour ?

Quant à ceux qui ont un travail « physique », éreintant, demandez vous si c'est vraiment un « bouger » bénéfique. Si vous le faites dans la détente et la sérénité alors génial, si ce travail est lui aussi rempli de stress alors.....

En effet, bouger ne veut pas dire fournir un effort exceptionnel, courir à fond.. Bouger pour faire du bien à notre équipe, cela doit se faire dans la joie et la détente. Ainsi juste descendre une station de métro avant votre destination et flâner dans les rues, aller faire un tour de quartier, profiter du dimanche matin pour juste marcher quinze minutes dans le petit parc derrière chez vous... cela peut déjà aider votre corps à redémarrer.

A chacun et chacune de trouver « son activité physique », qu'il fait avec plaisir et surtout, évitez les contraintes.



Pour aller plus loin...



AMUSONS - NOUS

Et si vous tentiez une petite balade de quelque minutes autour de chez vous ? Dans l'idéal, choisir un lieu au milieu de la nature : parc, forêt, bord de rivière...

Vous profiterez de l'air pur de la nature, des ions négatifs et des phytoncides.



OBSERVER ...

- la tranquillité que cela vous apporte
- ce temps que vous offrez à votre équipe pour qu'elle se décontracte, se retrouve
- ce bien-être que cela procure à votre corps, cette saine fatigue
- c'est l'occasion de faire le point avec lui.





CINQUIEME PILIER

BIEN DORMIR



BIEN DORMIR

Le travail c'est la santé, ne rien faire c'est la conserver ;-) et oui dormir le corps en a besoin ! Mais pas seulement lui, le mental aussi.

L'ensemble de l'équipe a besoin de ce moment de récupération et de repos. Et pourtant nous ne restons pas vraiment inactif en dormant. Le sommeil est propice à une activité intense de nettoyage, réparation et régénération.

Bien dormir, c'est avant tout :

- se reposer : et oui cela paraît évident mais c'est une base , il s'agit de refaire son stock d'énergie ;
- se réparer : récupérer des forces physiques, retrouver la forme ;
- obtenir de meilleures performances intellectuelles, le cerveau fonctionne mieux reposé, les neurones se refont, les connexions sont meilleures, la vigilance est accrue quand on a bien dormi ;
- avoir une bonne activité de synthèse, c'est à dire fabriquer tout ce dont le corps à besoin pour fonctionner : comme les protéines, les hormones, les neuro-médiateurs ;
- renforcer son système immunitaire ;
- mettre son système digestif au repos : et oui, on jeûne sans le savoir tous le jours. Et nous comprenons mieux l'intérêt d'augmenter la durée de ce jeûne nocturne dans l'idée de nettoyer, réparer et régénérer les cellules.

Et surtout un bon sommeil favorise la bonne humeur !

Chacun a son propre rythme de sommeil... Pour des raisons qui nous sont propres (travail, physiologie, habitudes...) nous ne dormons pas tous de façon équivalente.

Là encore, il est bon d'écouter les besoins de l'équipe Corps-Mental-Emotionnel.



Pour aller plus loin ...





AMUSONS - NOUS

Pour l'exercice de ce pilier, nous allons vous demander de vous poser un instant face à vos besoins : les connaissez-vous ? Etes-vous en accord avec votre sommeil ? Trouvez-vous que vous dormez assez ? trop ? bien ? mal ? Parlez quelques minutes avec votre corps et demandez lui...

Et puis, ce soir, avant de rejoindre les bras de Morphée, un nouvel exercice de relaxation utile que l'on dorme bien ou mal. C'est toujours mieux de dormir détendu...

OBSERVER ...

- Se remémorer trois moments agréables de la journée (oui même dans les mauvaises journées, il y a moyen d'en trouver ... ne serait-ce que l'odeur du café le matin, le sourire d'un inconnu dans les transports, ce petit oiseau qui a chanté sur le balcon au moment où le mental se met à faire le vélo...
- Prendre une inspiration profonde et basse.
- Retenir l'air dans les poumons 3 à 5 secondes.
- Souffler doucement le plus longtemps possible par la bouche.
-
- Vous pouvez répéter cet exercice deux ou trois fois... et faites de beaux rêves !





SIXIÈME PILIER

BIEN GÉRER LE MENTAL



BIEN GÉRER LE MENTAL

Dans ce domaine également, beaucoup d'encre a coulé... Les méthodes de gestion du mental fleurissent, pour nous apprendre à le diriger, le guider, le faire taire, voir l'empêcher de nous dominer, et pire parfois, même l'annihiler... Et bien là, nous disons STOP !

Le mental n'a pas à être malmené, il a aussi ses besoins, et c'est souvent lui qui nous protège et nous maintient en vie ! alors plutôt que de l'étouffer, pourquoi ne pas l'écouter et le rassurer ?

Plutôt que de définir le mental, réfléchissons aux liens qu'il tisse, au sein de notre équipe, avec :

- notre état émotionnel d'abord, essentiellement les peurs qui nous habitent ;
- notre mémoire, c'est à dire aux événements de notre passé, qui ont fait de nous ce que nous sommes aujourd'hui ;
- notre mémoire ancestrale, notre hérédité, à ce que nos parents nous ont transmis ;
- bref à tous nos formatages de vie, que nous portons en nous, et qui sont autant de fausses identités limitantes.

Nous vous proposons donc, non pas de le faire taire, mais de vous mettre à son écoute... et s'il a peur, de le rassurer.

S'en refaire un ami, qui nous conseille, qui nous prévient des dangers mais qui accepte les nouvelles expériences et les intuitions venant de la petite voix intérieure.

Bien sûr, réapprendre à communiquer avec ce mental ne se fait pas du jour au lendemain, alors jouez avec lui, plaisantez avec lui, quand il s'emballe, prenez un instant et souvenez-vous. Avez vous déjà vécu cette scène ?

Rappelez lui que ce n'est pas parce qu'un événement a eu lieu dans le passé qu'il va inexorablement se dérouler aujourd'hui de la même manière, que cette peur de l'avion que nous a transmise maman, n'est pas la notre...

Pour aller plus loin ...



AMUSONS - NOUS

Nassrine Reza nous a dit un jour :

« lève toi le matin en te disant : chic, ça se réveille, encore une nouvelle et belle journée pour s'amuser ».

Les premiers moments du matin sont essentiels pour l'énergie de toute la journée.

Démarrer avec de la gratitude envers la Vie, peut tout changer dans le déroulement des actions, des paroles, des échanges.

A votre tour , demain matin au réveil, ouvrez les yeux et proposez ce deal à votre mental : « ah super, j'ouvre les yeux, une nouvelle journée m'est offerte, amusons-nous ! »

OBSERVER ...

- la meilleure qualité d'énergie qui s'installe grâce à cet exercice matinal ;
- le lever et la mise en route ne sont plus des contraintes ;
- les évènements de la journée sont vécus différemment, plus légers ;
- le sacré réhabite votre quotidien.





SEPTIÈME PILIER

BIEN GÉRER LES ÉMOTIONS





LA GESTION DES ÉMOTIONS

Nous l'avons vu, le mental et les émotions sont intimement liés... ils ont ensemble un fort impact sur l'état de santé du corps... Lorsque les émotions nous dominent, nous submergent, le mental panique, et c'est bien souvent la porte ouverte aux diverses maladies.

Et si, nous cessions un instant de voir des émotions dites positives (joie, amour, gratitude, fierté...) et des émotions négatives (colère, amertume, tristesse...).

Et si, toutes ces émotions avaient juste le droit d'exister ? d'être là et d'être accueillies ? de s'ex-primer telles des amies qui nous passent elles aussi un message, qui permettent à l'énergie qui nous fait vivre de circuler.

Et si, au lieu de lutter contre ces émotions, nous leur ouvrons enfin la porte, leur donnions le droit de vivre, afin qu'elles s'ex-priment au lieu d'être enfouies dans nos profondeurs ?

Prenons l'exemple de la colère... regardez le petit enfant... il laisse la colère s'exprimer, sortir, puis il repasse dans la joie de vivre et les rires, avec une facilité déconcertante pour l'adulte.

Nous avons appris que la colère est mauvaise conseillère, que cela ne se fait pas de crier... alors nous la gardons en nous, jusqu'à la laisser nous consumer de l'intérieur... et pourtant la colère est saine. La Médecine Traditionnelle Chinoise définit la colère comme le mouvement d'énergie du printemps, jaillissant, se déployant en puissance. Aucun jugement dans cette définition, juste une énergie qui jaillit à la manière de la montée de sève dans les végétaux, qui, si elle n'est pas entravée saura être épanouie en été et se ramasser sur elle-même à l'automne, moment d'intériorisation pour se replier en profondeur en hiver. C'est tout simplement le cycle de la vie

Un autre exemple : la joie... Vous nous direz tout ce suite : mais c'est bien d'être joyeux, c'est une belle émotion... et pourtant regardez ce qui se passe quand on laisse s'exprimer cette joie de façon trop intense : « regarde le celui-là qui exhibe son bonheur...regarde moi ce frimeur... » Souvent on réprime nos éclats de rire, de peur de passer pour quelqu'un d'exubérant. Regardez autour de vous, qui a vraiment un rire franc et puissant, ce vrai rire du petit enfant, littéralement explosif ?

Et la peur, autre émotion forte que nous connaissons tous : peur de ne pas être aimé(e), d'être jugé(e), d'avoir mal, de mourir, peu importe. La peur est là, tout les jours... et cette émotion est peut-être celle qui nous malmène le plus...

En fait plus une émotion est réprimée plus elle essaye de prendre sa place, provoquant des dégâts.

Mais alors que faire ? Comment reconnecter avec nos émotions ? et bien en leur laissant toute leur place, et non pas en les enfouissant à l'intérieur de nous, mais en acceptant qu'elles existent en nous... qu'elles font partie intégrante de notre équipe, et surtout en étant indulgent avec soi même. Les émotions sont là, nous donnent des informations, cela résonne en nous et pour nous et c'est accueilli.

Pour aller plus loin ...



AMUSONS - NOUS

Se placer face à soi-même et parler à son équipe Corps-Mental-Emotionnel, prendre un temps pour dialoguer avec chacun.

Accueillir le corps tel qu'il est, dans ce qu'il a à dire.

Laisser s'exprimer les pensées et les émotions, sans jugement, juste dans l'écoute bienveillante.

Prendre l'habitude de dire tout simplement :

"je t'aime, toi qui es unique et parfait, toi qui me permet de goûter la Vie à chaque instant.

OBSERVER ...

- la détente générale qui s'installe et la respiration ventrale
- le sourire qui apparaît sur votre visage ;
- la vitalité que cela vous procure ;
- la joie qui s'installe et rayonne.





IL ÉTAIT UNE FOIS 7 PILIERS SIMPLES, LÉGERS ET JOYEUX

Je me pose et je prends conscience de ma respiration, si nécessaire je la ramène vers le ventre

Je bois un verre d'eau, tranquillement, en continuant à respirer,

Je me reconnecte à ce qui m'entoure,
je prends conscience d'Etre

Je fais de l'exercice physique et je me mets à l'écoute des besoins de mon corps

Je laisse venir à moi les moments positifs de ma journée

A partir de ces instants, je me reconnecte à l'envie de m'amuser, de vivre joyeusement que j'avais naturellement petit enfant

Je m'aime, tout simplement.





CONCLUSION

Et voilà, nous arrivons à la fin de cet ebook. Comme nous vous le disions en introduction, **la Vie peut être tellement simple et belle.**

Lorsque nous parvenons à laisser celle-ci couler en nous, en laissant ces sept piliers prendre toute leur place alors :

- la **capacité d'auto-guérison** si magnifique, que notre corps possède naturellement en lui, peut se révéler et se déployer ;
- il n'est plus besoin de maladie ou « mal a dit », puisque **nous écoutons régulièrement les messages de notre « équipe Corps-Mental-Emotionnel »** avant même que des symptômes n'apparaissent ;
- nous **accueillons nos émotions**, sans jugement, comme de simples mouvements d'énergie ou des informations et elles prennent alors leur juste place ;
- il n'est **plus nécessaire de « gérer le mental »**, celui-ci devient notre meilleur ami, un allié qui nous permet d'analyser chaque événement de la vie.

La vie est un retour incessant vers l'Equilibre, elle trouvera toujours un chemin pour avancer, celui qu'elle sait être juste pour nous, à une seule condition : que nous soyons dans l'accueil, dans la détente.

Le mot « homéostasie » vient du grec : « stabilité, action de se tenir debout, garder l'équilibre ».



Une vie harmonieuse, en équilibre, dans la simplicité, la légèreté et la joie, est propice à l'homéostasie et donc à la santé.

Alors que tout état de lutte, de tension, que ce soit au niveau du corps, du mental ou du système émotionnel, va mener à des déséquilibres d'abord énergétiques, puis fonctionnels. C'est l'état de malaise ou de mal-être qui s'accompagnent souvent d'un sentiment de lourdeur, de vivre à côté de sa vie.

Si rien ne se rectifie, les déséquilibres s'installent sur le plan organique



nouvelles façons de faire et d'être.

