



Le Corps

Notre corps est notre temple, il est la maison de notre conscience ou de notre âme pour les plus spirituels. Cependant, contrairement à une maison dont nous pouvons déménager au gré de nos changements de vie, notre corps n'est pas interchangeable ; nous devons donc le chérir et en prendre soin car nous ne pouvons en changer.

Notre corps est unique : il a une façon unique de fonctionner et une façon unique de dysfonctionner ; il est donc très important d'être régulièrement à son écoute pour apprendre à connaître ce qui lui convient et ce qui ne lui convient pas. Mieux nous connaissons notre corps et mieux nous sommes à même de le soigner ou d'orienter le médecin dans la bonne direction quand il est malade.

Notre corps est un pôle d'énergie. En effet, sous l'effet, entre autres choses, des pulsations de notre cœur, de la circulation sanguine qui en découle et de l'activité électrique de notre cerveau, notre corps vibre et cette vibration évolue tout au long de notre vie, selon notre état émotionnel et selon notre âge : par exemple, le métabolisme de notre corps se ralentissant quand nous vieillissons, sa vibration change également. Il est intéressant de noter que, selon des études récentes, ce sont les vibrations de notre corps qui attirent les moustiques et non le goût ou l'odeur de notre sang.

Notre corps a besoin de [nourriture](#) et de repos pour fonctionner correctement. Là aussi, le fonctionnement de notre corps est très spécifique : nous n'assimilons pas tous les mêmes aliments de la même façon – certains nous permettent d'être en bonne santé, d'autres nous rendent malades – et nous n'avons pas tous besoin du même temps de [sommeil](#).

Notre ventre est notre centre de gravité – il est le point d'équilibre de notre corps – et notre centre d'énergie – c'est par lui que transite l'énergie avant d'être dispatchée à travers nos membres, nos organes et notre cerveau. Il est également le centre de nos [défenses immunitaires](#), qui prennent leurs



sources dans notre flore intestinale. Selon la façon dont nous respirons et ce que nous ingérons comme aliments, notre ventre est notre source de bien-être ou notre source de perturbation.

Notre peau est notre enveloppe protectrice qui, comme notre corps, est unique ; elle a un équilibre spécifique très fragile qui lui permet de se défendre contre les attaques extérieures : Le froid, le chaud, les rayons du soleil, les infections...

Notre corps est genré : nous sommes soit des femmes, soit des hommes. Cela n'a rien à voir avec notre orientation sexuelle, ni avec ce que nous ressentons être à l'intérieur de nous-même. Il s'agit simplement d'une capacité liée à la reproduction de l'espèce.

En revanche, contrairement à ce que la société nous amène à penser, notre corps n'est pas sexuel. Il est l'enveloppe qui nous permet d'évoluer dans le monde physique mais le sexe de notre corps ne nous définit pas. L'activité sexuelle qu'elle soit récréative ou liée à la reproduction n'est qu'une activité parmi tant d'autres auxquelles le corps peut s'adonner.

Notre corps n'est ni beau ni moche ni à caractère sexuel, que ce soit tout ou partie ; il est parfait dans sa fonction de corps car c'est juste ce qu'il est : notre corps. En tant que partie intégrante et essentielle de notre être, il convient de l'aimer, de le respecter dans ses forces et ses faiblesses, et d'en prendre soin du mieux que nous pouvons.