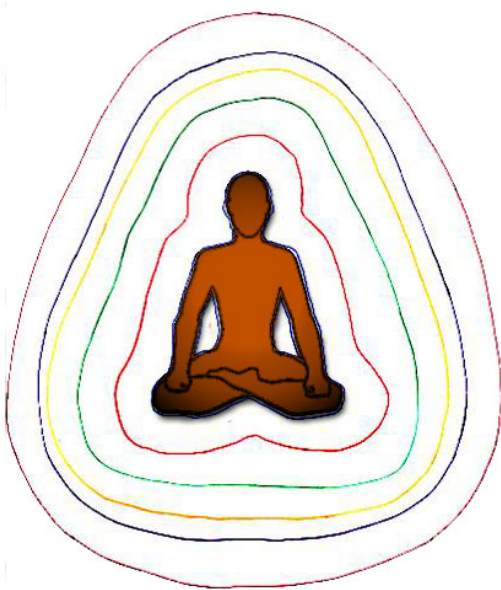


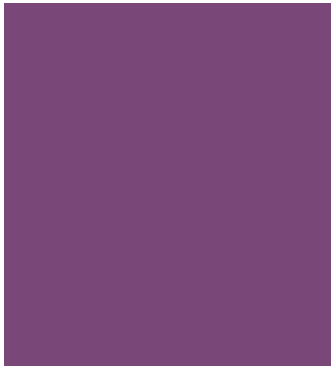


Les 4 corps subtils



Définition des corps subtils

Dans la philosophie yogique les corps subtils sont nos différentes enveloppes (corporelle, énergétique et émotionnelle, mentale et psychique) qui sont imbriquées et qui interagissent les unes avec les autres.



+ Le corps physique

Chakra Mooladhara

Ce corps est connecté au chakra Mooladhara dans sa forme impure et **Sahasrara** dans sa forme pure. Prend ses racines dans l'élément terre. Il est représenté par toutes les formes solides existant sur terre. Exemples vivants : arbres, végétaux, squelette, muscles, peau, chair, organes... Exemples non vivants : pierres, terre, métaux, cristaux, etc...

Purifier et entretenir ce corps sera la base de la transformation afin d'établir une vie en harmonie avec l'univers.

Aujourd'hui nous n'utilisons que 10% de l'énergie de notre corps physique ; 90% est endormie à la base de la colonne vertébrale.

Et ce sont les déséquilibres d'énergie qui apportent les problèmes physiques. Malheureusement notre médecine occidentale ne fait que soulager le problème dans l'instant présent et ne remonte jamais jusqu'à la source (qui n'est autre qu'un déséquilibre de nos énergies).

Ces énergies se bloquent en un endroit, ne circulent plus librement dans tout le corps et viennent petit à petit installer « une maladie ».

Le système endocrinien (organes qui gèrent la

sécrétion d'hormones) est contrôlé et harmonisé de telle sorte à ce que les glandes puissent sécréter des hormones variées en proportions suffisantes pour amener le bon fonctionnement du corps. Qu'une seule de ces glandes vienne se dérégler et la santé s'en ressent aussitôt. Il est donc primordial que le système endocrinien soit maintenu dans le meilleur état possible. Principaux avantages des asanas sur le corps physique :

- Les organes sont nettoyés et régénérés pour reprendre ou garder un fonctionnement normal.
- Ils assouplissent le corps.
- Ils maintiennent une bonne cohésion et coordination entre tous les systèmes : endocrinien, digestif, nerveux, hormonal, musculaire, etc...

Pour avoir un corps physique en harmonie il faut avoir une vie saine et équilibrée : le corps physique a un besoin impératif de se sentir en sécurité (alimentaire, financière, sentimentale, matérielle, et corporelle) pour s'épanouir. Aussi il est primordial de lui apporter tous ses réconforts car il est la base de la pyramide du développement de tous notre être dans sa globalité : « ce sont les fondations de notre maison ». Le corps physique n'est autre que l'enveloppe qui accueille notre esprit.