

Comment conserver son axe?



La vie est un chemin semé d'embûches et de difficultés.

Et lorsque la tempête fait rage, le plus important est de rester centré, c'est-à-dire : "conserver son axe".

Même si cela semble difficile voire impossible, voici quelques points et conseils qui pourraient vous aider.

Garder la tête froide

Dans les pratiques énergétiques, on évite de trop accumuler d'énergie au niveau de la tête car cela favorise l'emballement du dialogue intérieur et la production de chaleur.

Le vide mental demande de l'entraînement à travers la méditation ou l'Attention Juste mais il est aussi tout-à-fait réalisable lorsque nous sommes dans l'action.

Il faut bien définir cette notion d'action. Il est question ici d'agir avec son corps, en lui faisant confiance et en suivant ce qu'il nous dit. C'est la notion d'instinct ou de feeling.

La première conclusion pour conserver son axe, c'est d'être ancré le plus possible dans son corps. "Penser" et "agir" avec son corps.



Se détendre et éliminer les tensions

Toute tension physique ou crispation empêche la circulation de l'énergie vitale. L'inconfort s'installe d'abord, puis les douleurs et la fatigue.

La clé indispensable qu'il faut mettre en pratique tous les jours c'est : respirer. Peu importe la technique, apprenez à respirer pleinement afin que cela devienne un réflexe.

La régulation du système nerveux a d'autres vecteurs.

Les excitants nerveux doivent être pris de façon parcimonieuse car ils vont plus vous épuiser à terme que vous stimuler.



Il existe de nombreuses plantes calmantes, qui ont fait largement leurs preuves et que vous pouvez prendre en infusion. Il y en a pour tous les goûts : verveine citronnée, camomille allemande, marjolaine, tilleul, lavande (à petite dose sinon elle est excitante), mélisse (fraîche si possible), aspérule odorante, petit grain bigaradier et tant d'autres.

Si vous vous sentez en état de surmenage, il existe encore d'autres plantes qui pourront vous aider. Il s'agit du groupe des plantes adaptogènes qui regroupe notamment la rhodiola, l'astragale de Chine, le ginseng et l'éleuthérocoque. Ces plantes vont vous aider à potentialiser vos ressources intérieures.

La phytothérapie ou l'herboristerie ont plus d'une corde à leur arc pour nous aider dans les situations difficiles.

La deuxième conclusion pour conserver son axe, c'est donc de faire confiance aux plantes en les choisissant bien et de respirer pleinement.



Avoir une alimentation complète et se faire plaisir



L'alimentation est un facteur déterminant. A la fois très simple dans ses principes, elle peut se révéler complexe si l'on suit tous les avis et conseils (parfois contradictoires).

Le plus important à comprendre sont ses composantes émotionnelles. La notion de plaisir restera donc indispensable.

Favoriser les aliments végétaux sans pesticides, éviter les produits trop transformés et surtout mastiquer. Il faut prendre le temps de manger.

Malgré tous nos efforts, une supplémentation sera très utile pour aider le corps à fonctionner à son optimum. Penser à une cure de magnésium, de vitamine C, de vitamine D3, de vitamines B et d'acides gras de type oméga 3. Pour ces éléments, il faut privilégier les sources naturelles le plus possible. Bon nombre d'aliments en sont très riches, on pourra déjà augmenter leur quantité dans notre assiette.

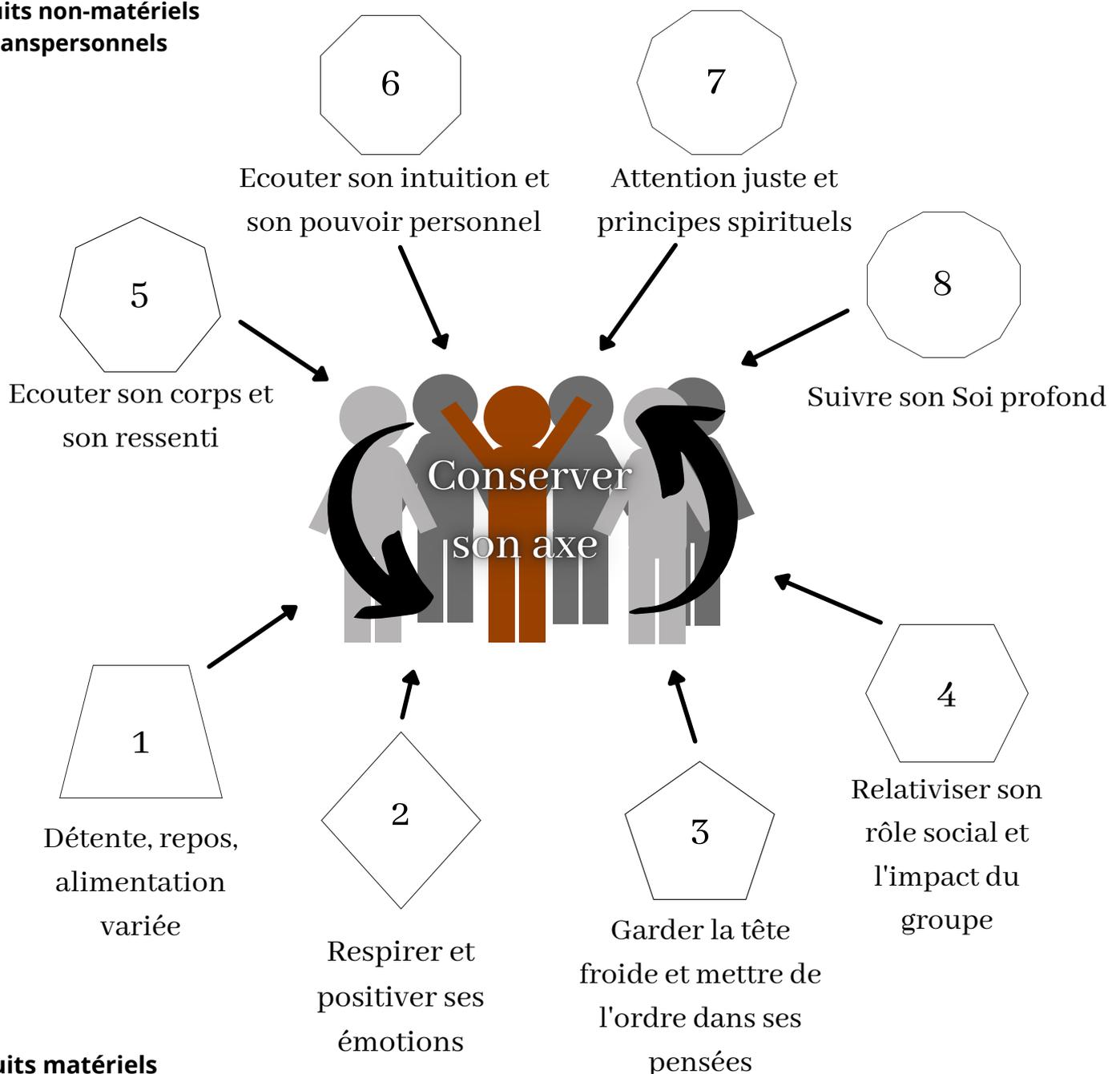
Un système digestif qui fonctionne bien, c'est le garant d'un corps sain et d'un système nerveux qui fonctionne au mieux. La concentration, la mémoire et la gestion du stress n'en seront que favorisés.

La troisième conclusion pour conserver son axe, c'est de faire de son alimentation un véritable allié santé, en associant le plaisir et les apports nécessaires au fonctionnement optimum de notre corps.

Conserver son axe demande donc une action globale, c'est-à-dire holistique.

Nous pouvons transposer tous ces éléments à travers le modèle des 8 circuits et comprendre encore mieux l'interdépendance et la synergie des vecteurs d'actions.

**Circuits non-matériels
ou transpersonnels**



Circuits matériels



www.vie-en-harmonie.fr
www.8cc-holistic-care.com