

LA VOIE DE L'ÉQUILIBRE



Comment tout a commencé !

Avant de commencer l'écriture de ce livre, je voyais planer différents sujets que je souhaitais développer dans mes prochains livres. Chacun des thèmes était en soi une source d'inspiration. Lequel choisir ? Ils me semblaient tous aussi passionnants les uns que les autres. Je me laissais bercer par les mots, les images et les messages en sachant que les réponses se présenteraient au moment opportun. J'avais cependant la conviction qu'il était important pour moi de démystifier l'équilibre acido-basique et de partager mes connaissances et mes apprentissages avec les lecteurs. Au cours de cette période, j'étais souvent invitée lors de chroniques radio, de conférences ou d'entrevues à parler de ce sujet. Voilà qui est clair ! Les étoiles s'alignaient, semble-t-il, pour ce thème qui suscite tant de questionnements et d'appréhensions au sein de notre société.

Me voilà donc convaincue et prête à commencer la création de cette nouvelle page de mon histoire. Je prends la route, le cœur plein de joie vers une de mes destinations préférées : la nature ! Je ne sais jamais ce que ces grands voyages intérieurs me réservent mais cette fois-ci j'avais la sensation que plus je m'approchais du chalet que j'avais loué, plus j'étais envahie par une grande

fébrilité. J'essayais de me détendre et d'être simplement à l'écoute de cette vague d'émotions, prémices d'un grand changement de cap ! Après une marche dans le bois, j'essaie d'allumer le foyer. J'ai beau lui parler en douceur, je lui explique que sa collaboration m'aiderait à me recentrer...non, il ne veut vraiment pas ! Bon, après tout, il ne fait pas si froid, me disais-je. Je m'installe avec un bon thé chaud et je regarde l'écran de mon ordinateur. Quelque chose me dit que ce n'est vraiment pas le temps d'écrire. Pour me consoler, je sortis ma peinture et mes pinceaux. La toile resta vierge m'invitant à écouter le silence de la nuit.

Déployer mes ailes et explorer l'univers

Ce fut un moment de grâce ! La tempête se calmait en douceur. Je m'assoupis en me laissant bercer par les étincelles de paix qui se frayaient une place à travers les vagues.

Lorsque j'ouvris les yeux, il était 3 heures du matin. L'horizon était clair et j'étais prête à parcourir de nouveaux sentiers. J'étais prête à parler de l'équilibre ! Ce mot que j'ai eu longtemps de la difficulté à prononcer et encore plus à épeler. Cet espace qui a suscité tant de questionnement et de remise en question. Cet univers qui m'a bousculée et néanmoins tant appris. J'ai toujours su qu'emprunter la voie de l'équilibre était une étape nécessaire pour mon bonheur, ma santé et mon bien-être. J'étais consciente que j'avais encore beaucoup à apprendre. Mais je me réjouissais de sentir que j'étais prête à m'affranchir des peurs et des résistances pour intégrer plus de conscience, d'amour et de douceur dans ma vie.

La voie de l'équilibre

Je suis fascinée par la passion et la création que nous portons au plus profond de notre être. Au cœur du silence, nous sommes

conscients de nos rêves et de la voie que nous devons suivre pour leur permettre d'émerger et de prendre place dans chacune de nos journées. Pourtant, nous avons souvent de la difficulté à leur donner vie. Nous nous sentons parfois limités par les appréhensions, les peurs et les doutes qui nous habitent. Le corps physique peut également constituer un frein qui nous empêche d'exprimer librement notre mélodie intérieure. La fatigue, la douleur, l'anxiété ou la maladie nous amènent souvent à nous éloigner de nos rêves. Dans un espace où nous luttons pour supprimer nos malaises, nous oublions de nourrir notre essence. Nous nous épuisons et le sentiment de vide semble de plus en plus grand. Nous attendons souvent que les tensions et les malaises s'effacent pour commencer à dessiner la toile de notre vie. Et si nous envisagions les peurs, les doutes, la fatigue, la douleur, l'anxiété ou la maladie comme des messagers qui nous guident vers notre santé et notre bien-être ?

Nous habitons un corps qui est témoin de nos émotions et de nos blessures. Notre corps est le témoin de notre passé. Nous souhaitons vivre intensément notre présent et une partie de nos pensées est constamment figée dans le passé ou l'appréhension du futur. Comment retrouver l'équilibre physiologique sans tenir compte de cet espace intérieur qui suscite tant de questionnement et de réflexion ? Nous sommes souvent convaincus de la voie à suivre pour retrouver notre équilibre physiologique. Mais nous avons souvent de la difficulté à apporter les changements nécessaires à notre bien-être sans brusquer notre corps et sans bousculer notre essence.

Pour vivre heureux et en santé, il est essentiel d'emprunter la voie de l'équilibre. Une voie où l'image n'est ni totalement blanche ni totalement noire. Une voie où les connaissances nous aident à

retrouver notre santé dans une compréhension globale de notre être. Une voie qui nous permet de retrouver notre énergie, notre vitalité et notre fluidité. Une voie où nous sommes animés par nos passions et notre créativité. Une voie qui nous aide à vaincre nos peurs et nos insécurités. Une voie qui nous accompagne pour franchir les étapes dans la simplicité. Une voie où la santé est synonyme de liberté.

Le corps, un précieux messager pour notre santé

Notre corps nous livre des messages à chaque instant. Autant il nous transporte vers des merveilleuses sensations de plaisir et de bien-être, autant il peut être le siège de nos malaises et de notre douleur. Pour atteindre la voie de l'équilibre, il est essentiel de considérer notre santé dans sa globalité. Imaginez un arbre malade au centre d'une forêt. Son écorce grisâtre et son feuillage terne reflètent les déséquilibres associés à sa maladie. Il est possible de porter uniquement notre attention sur les symptômes et d'essayer de les enrayer. Nous pouvons également choisir d'observer les symptômes et de tenir compte des besoins fondamentaux de l'arbre, de son environnement et de la composition de son terrain.

Supprimer les symptômes associés à une maladie sans tenir compte de notre santé dans sa globalité nous amène à un bien-être éphémère. Les symptômes sont de précieux messagers qui nous indiquent que nous ne sommes pas en harmonie avec notre être. Qu'est-ce que l'harmonie ? me diriez-vous. Selon moi, être en harmonie est un état où nous nous abandonnons à ce que nous vivons. Un état où ce que nous exprimons est en harmonie avec notre senti. Selon moi, l'harmonie n'est pas là seulement

quand tout va bien. L'harmonie est un sentier que nous empruntons pour accéder à la voie de l'équilibre. Au cours de notre randonnée, les symptômes nous ralentissent. Il est essentiel de les écouter pour mieux nous orienter. Les symptômes expriment le malaise ou la détresse qui nous habite au plus profond de notre être. Quel est donc ce message si précieux que nos symptômes nous livrent pour trouver notre équilibre? Peut-être avons-nous mis sous silence une partie de notre passé? Notre corps exprime-t-il des émotions refoulées ou un amour inassouvi? Certainement. De tous les amours, c'est le nôtre qu'il recherche assidûment.

C'est en écoutant les besoins de notre corps et en étant conscient de la résonance suscitée au plus profond de notre cœur que nous apprenons à nous aimer. La dimension des émotions est souvent perlée de souffrances et nous restons souvent ancrés dans notre histoire. Je vous invite à dévoiler votre senti dans toute son authenticité. Permettez-vous d'exprimer librement vos passions et votre créativité. En étant totalement soi-même dans notre présent, nos émotions et nos souffrances nous livrent leurs messages. Des messages qui illuminent notre senti et notre chemin de vie. Des messages qui orientent notre voyage et nous permettent de cheminer petit à petit sur la voie de l'équilibre.

Les symptômes sont également de précieux messagers qui nous indiquent les déséquilibres métaboliques associés aux malaises, à la douleur, à l'anxiété ou à la maladie. Prenons l'exemple de l'inflammation puisqu'elle est intimement liée à de nombreuses pathologies. L'inflammation est associée à une déminéralisation, au foie, aux reins, à la glycémie, au système digestif, au système nerveux, au système hormonal, à notre alimentation et à notre mode de vie. Pour réduire l'inflammation, il est essentiel de tenir

compte de l'ensemble du métabolisme. Cela peut sembler ardu si nous considérons seulement la dimension technique.

Par contre, si nous revenons à l'arbre malade au centre de la forêt, nous nous souvenons que l'inflammation est seulement le symptôme ! Quels sont donc les besoins fondamentaux de l'arbre ? La respiration, l'ensoleillement, l'hydratation, les changements de saison, la pluie, la neige et le vent. Les intempéries cohabitent naturellement avec le beau temps. Pour emprunter la voie de l'équilibre, il est essentiel de répondre aux besoins fondamentaux de

*Respecter mon corps
sans oublier mon
ESSENCE*

notre être. Apprendre à écouter la résonance de notre cœur aux frontières de notre corps. Intégrer les dimensions les plus simples de la vie est un exploit dans un quotidien où nous sommes souvent esclaves de notre horaire ou de

notre compte bancaire. Pour trouver la voie de l'équilibre, il est primordial de prendre des moments uniquement pour soi, pour s'écouter et pour s'aimer. Dans cet espace privilégié où l'amour est notre guide, nous prenons le temps de respirer, de bouger, de nous hydrater, de nous amuser et de nous ressourcer. Nous sommes animés par nos passions et notre créativité, et nous partageons notre joie en toute simplicité. Nous nous sentons accueillis par les êtres aimés. Dans cet espace où l'amour est notre guide, nous sommes unis pour découvrir la voie de l'équilibre. En prenant soin de nourrir notre corps sans oublier notre être, il est alors plus facile de modifier en douceur les habitudes dans notre alimentation, et ce, dans le plaisir et la joie. L'alimentation est alors une source d'énergie et de précieux nutriments et micronutriments nécessaires à notre équilibre et à notre santé.

Nous avons pris le temps d'écouter les symptômes tout en considérant les besoins essentiels à notre bien-être. Maintenant, qu'en est-il du terrain ? À l'image de l'arbre, l'eau, les minéraux et les oligo-éléments constituent l'assise fondamentale pour notre équilibre et notre santé. Comment est-il possible de construire un toit solide pour notre maison lorsque les fondations sont fragiles ? Avant de recourir à des molécules complexes, aussi importantes soient-elles, il est essentiel de rétablir les fonctions digestives, une oxygénation, une hydratation et une minéralisation optimales au sein de notre organisme. Par la suite, le corps ouvre naturellement ses portes pour accueillir les éléments complémentaires nécessaires à son équilibre et à son bien-être. Les signaux de faim et de satiété deviennent de plus en plus harmonieux, et nos papilles gustatives sont de plus en plus réceptives à la vie et à la saveur qui émergent des aliments frais et vivants. Nous sommes alors portés naturellement à choisir des aliments sains qui répondent à nos besoins. La digestion et l'assimilation sont optimales. Nous retrouvons l'énergie, la vitalité, la fluidité et la légèreté. L'appel de notre corps est en harmonie avec l'élan de notre cœur. L'alimentation, la respiration, l'exercice physique, le repos et la détente sont alors des amis qui nous accompagnent et nous guident vers la voie de l'équilibre.