

La santé holistique



Qu'est-ce que c'est ?

La santé holistique, du grec ancien ολος signifiant « **tout entier** », est une **vision globale** de l'être humain comme un **tout unique et indivisible**, constitué de **multiples dimensions** (physique, émotionnelle, mentale, énergétique...) et entretenant des **relations** (réelles, virtuelles, symboliques...) avec différents **environnements** (naturel, familial, social, universel...).

La santé est envisagée comme l'état de **bien-être et de bonheur** dans lequel vit un être lorsqu'il y a un **équilibre dynamique**, une **harmonie**, entre les différentes dimensions et relations qui le composent (séparément, et ensemble).

Les principes fondateurs

Préventive, mais aussi curative, la médecine holistique vise à maintenir un **bon alignement** entre ces dimensions, en englobant, sans s'y limiter, la médecine allopathique occidentale (qui excelle dans le traitement symptomatique des maladies et dans la connaissance approfondie de chaque organe isolément), et elle s'appuie sur les **médecines « alternatives »** comme autant d'outils efficaces et complémentaires pour rétablir l'équilibre en cas de maladie.

Si la définition de la santé holistique dépasse la définition habituelle de la santé, elle considère également la maladie d'une façon peu reconnue en Occident : « Le Mal a dit : Je suis ta maladie. Accueille-moi comme la **messagère** que je suis, l'ange qui traduit dans ton corps les tourments de son inconscient. Ne me chasse pas sans avoir entendu le message que je t'apporte, car en réalité, **c'est toi qui m'envoies.** »

Les différentes dimensions

Selon les traditions, ces dimensions ou corps varient de 3 à 11. La plupart des cultures s'accordent à en reconnaître au moins 3 : physique, émotion, mental.

1) Le corps physique : le corps de chair est un microcosme à l'image de l'univers. Il nous permet d'expérimenter la loi universelle de cause à effet qui régit notre vie. ⇒ Médecine allopathique, homéopathie, iridologie, naturopathie...

2) Le corps énergétique ou éthérique : aussi appelé « corps vital », il est constitué de ce que l'on appelle l'énergie vitale. Il correspond aux méridiens décrits par la médecine traditionnelle chinoise ou aux chakras définis comme des centres énergétiques en médecine indienne. ⇒ Âyurveda, yoga, médecine traditionnelle chinoise, reiki, acupuncture, chi-qong, tai-chi, magnétisme...

3) Le corps émotionnel ou astral : les émotions et les désirs de l'être se reflètent dans ce corps, provoquant des variations de couleurs intenses dans l'aura. C'est dans le corps émotionnel que sont stockés nos peurs et nos angoisses. ⇒ Gestalt thérapie, communication non violente, EMDR, Nerti...

4) Le corps mental : siège du raisonnement, de la pensée, de l'imagination, de la mémoire, c'est avec ce corps que nous visualisons et réalisons toute création mentale. ⇒ Hypnose thérapeutique, Thérapie Cognitive et Comportementale, Programmation Neuro Linguistique, Analyse Thérapeutique, méditation...

5) Le corps causal : siège de l'âme, ce corps préside les causes de notre existence (karma de la religion hindoue). Il est le réceptacle de toutes les expériences vécues dans cette vie et les autres. Il contient inspiration, intuition, connaissance directe, créativité, foi. ⇒ Méditation profonde, astrologie...

6) Le corps bouddhique : corps de la connaissance, il est la synthèse de tous les autres corps subtils. Rares sont les personnes y ayant accès. Il permet d'entrer en relation avec ses guides spirituels.

7) Le corps divin : appelé aussi « corps atmique », ce corps est en relation avec la Divinité (quelle que soit notre religion). Seuls les êtres éveillés y ont accès lorsqu'ils se sont dégagés du cycle des réincarnations, pour réintégrer la conscience de Dieu.

Sources

Photo et citation : *Agapè, le secret de la guérison totale et définitive*, Axel Paasche