

## Les Corps ou Doshas de l'Être Humain

L'être humain est composé de cinq entités connues, également appelées corps :  
Ce sont : le physique, l'émotionnel, le mental, le spirituel (dont j'aime à croire qu'il est régi par l'état supraconscient – cf. Freud) puis le corps éthérique, contenant des énergies subtiles appelées « Prana » dans la tradition du yoga.  
L'ensemble de ces entités est contenu dans ce que l'on pourrait considérer comme une enveloppe autour de notre Soi : la **conscience**.

La tradition yogique définit ces corps ou entités comme des « enveloppes » – des doshas en sanskrit.

Pour être en bonne santé, ces enveloppes – doshas – doivent être équilibrées. On appelle cela, équilibrer les doshas.

Deux de ces corps sont considérés comme masculins : le corps physique et mental.

Deux sont considérés comme féminins : le corps émotionnel et spirituel.

Je considère le corps éthérique comme une combinaison de ces deux énergies.

---

Notre culture met généralement l'accent sur le côté masculin ou patriarcal des choses. La religion peut être très patriarcale dans notre culture, c'est pourquoi il ne faut pas la confondre avec ce que signifie être dans notre corps spirituel.

Lorsque nous sommes uniquement dans notre corps masculin, nous nous concentrons sur les aspects physiques et mentaux des choses : l'action et l'accomplissement ; les aspects yang et linéaires de notre expérience de vie... c'est une façon de penser très manichéenne qui ignore tout ce qui est **subtil**, inexplicable ou apparemment contrôlable par la science et la raison.

Notre expérience existentielle peut devenir plus féminine. Les aspects émotionnels et spirituels de notre existence peuvent faire un bond en avant... mais nous n'y sommes pas encore. En réalité, l'énergie féminine est ce qui synthétise notre expérience. Elle joue un rôle important dans la pratique de l'instant présent, de la perception de l'instant.

**Le corps physique** : notre peau et tout ce qui se trouve sous la peau : le cerveau, le système musculaire, le système squelettique, les fascias, les organes, le sang, les veines, les artères et le tissu conjonctif (cartilage, ligaments, tendons)...

Notre culture médicale occidentale accorde une grande importance à ce corps, avec pour principe : « Nous ne devrions ressentir ni douleur ni inconfort. »

**Ce que représente le corps physique** : Notre expérience physique, sensorielle et perceptive du monde, notre physiologie et notre capacité à guérir.

**Comment le corps physique devrait-il se comporter lorsqu'il est équilibré :** Nous nous sentons ouverts, souples et en bonne santé, nos vitamines et minéraux devraient être équilibrés et nous devrions être exempts de douleur, de toxicité et d'acidité.

**Énergie :** Masculine

**Comment équilibrer le physique :** Mouvements simples et séquences répétitives lentes et équilibrées. Méditation de pleine conscience, marche, massage, jeux avec la terre (terre, eau, terre, sable) pieds nus ou à mains nues, yoga-pilates ou autres activités physiques et de développement personnel intelligentes. Étirements et exercices de port de poids qui vous permettent de ressentir la force de votre propre corps et l'union de toutes les choses physiques.

**Le corps émotionnel :** il trouve son origine dans les *sens* : *activité sensorielle* et *la perception*. Le système nerveux, les hormones, les sens...

**Ce que représente le corps émotionnel :** un pont entre le physique et le mental, c'est là que notre expérience du monde est synthétisée et interprétée. Les émotions se transforment en sentiments. La distinction entre émotions et sentiments est ici délicate. Quelle que soit la décision, le fait est qu'ils fonctionnent ensemble. On peut donc facilement utiliser le mot « sentiment » plutôt qu'« émotions » dans certaines définitions et explications.

**Ce que représente le corps émotionnel :** nos sentiments et notre relation à toute chose : comment nous réagissons, interprétons et répondons aux situations et aux énergies extérieures, en particulier à tout ce qui n'est pas factuel, par exemple : comment nous ressentons lorsque quelqu'un nous regarde d'une certaine manière ; comment nous réagissons à ce qu'il pourrait dire ; comment notre corps ressent à un moment donné lorsque nous faisons un effort physique ; comment nous interprétons la douleur... Lorsqu'il est équilibré, le corps émotionnel représente le centrage et l'action depuis l'espace du cœur, autrement dit, utiliser davantage de sentiments pour prendre conscience de l'instant présent.

**Comment le corps émotionnel devrait se comporter lorsqu'il est équilibré :** être inclusif, empathique, ouvert, plus honnête, porter moins de jugements ou ne pas juger les autres, être généreux, être serviable – un désir de donner sans rien attendre ni souhaiter recevoir en retour. Le cortisol, l'insuline, l'œstrogène, la progestérone et la testostérone seront plus équilibrés et uniformes, la glycémie est mieux régulée, le rythme cardiaque est régulier et plus lent, et la tension artérielle équilibrée. Le corps ne retient pas l'eau et n'est pas sur-déshydraté.

**énergie :** Féminine

**Le corps mental** : nos pensées, notre comportement rationnel, nos attitudes, nos jugements, nos préjugés et notre fierté : la façon dont nous aimons défendre nos convictions et dont nous percevons notre valeur dans le monde.

**Le corps mental représente** : tout ce qui est intellectuel, y compris la pensée analytique, la façon dont nous traitons l'information, dont nous apprenons, dont nous utilisons nos mots, dont nous gérons ce dont nous prenons conscience. Il comprend également : les facultés de concentration, de clarté, d'orientation et les contributions à la création et à la croissance dans la société. C'est un élément clé pour que les pensées deviennent réalité.

**Énergie** : Masculine

**Comment équilibrer le corps mental** : yoga (kundalini), cardio modéré, thérapie par la parole avec un leader émotionnellement intelligent pour rester en contact avec les émotions et la spiritualité pour l'équilibre. Les personnes qui vivent principalement dans le corps mental ont tendance à trop réfléchir et à trop s'emballer (à rechercher trop de bons résultats), elles ne lâchent pas prise – ni facilement ni souvent – sur leurs objectifs, leurs réalisations, les conflits émotionnels ou le pardon. Ils peuvent avoir besoin de **se ré-entrainer** (c'est-à-dire de travailler sur d'anciens problèmes émotionnels des premières années de vie) et ont souvent besoin d'une libération mentale, qui vient le plus souvent d'un soutien émotionnel fort ou de la remise des rênes à un mentor qui peut les guider à travers des mantras de pensée positive ou des actions positives de libération du stress.

**Le corps spirituel** : Connexion à toutes choses, y compris la terre/soi, à ce que nous appelons Dieu, l'univers, l'au-delà, le divin ou le soi supérieur... Le corps spirituel recherche protection, union, aide et guidance auprès d'une source extérieure ainsi que de ceux (êtres) décédés. Il cherche à nous connecter à tout ce qui est. Beaucoup, voire la plupart des gens, aujourd'hui ne comprennent pas ou ne reconnaissent pas l'existence de cet aspect. Cela n'a pas grand-chose à voir avec nos croyances culturelles en matière de religion ou d'esprits... Il s'agit plutôt de... que personne ni aucune situation n'est isolé, qu'il n'y a pas de faute unique, que nous sommes tous connectés. *C'est l'anneau le plus extérieur de notre aura ou champ énergétique.*

**Ce qu'il représente** : L'unité de tous les êtres vivants, y compris l'union entre notre âme, notre expérience de vie et notre destinée. Il ne s'agit pas d'aller à l'église ou à un lieu équivalent. En fait, cela n'a pas grand-chose à voir avec la religion. Il s'agit d'ouverture d'esprit, d'ouverture d'esprit et d'un sentiment d'équanimité.

**Énergie** : Féminin

Comment équilibrer le corps spirituel : Lectures et recherches à partir de sources profondes trouvées dans les livres et les médias. Contemplation de sujets. Méditation, méditation, méditation... Travail sur la respiration. Gratitude, humilité, générosité et don. Vision.

Voir les autres comme on se voit (ou souhaite se voir) soi-même, c'est-à-dire accepter les autres tels qu'ils sont et agir en conséquence. Le corps spirituel ouvre la voie à la connexion entre le gain personnel et l'unité universelle, à la compréhension que le paradis et la félicité sont intérieurs, que nous sommes toujours en compagnie bienveillante et que personne ne détient physiquement la clé de la joie ultime et constante.

**Le corps éthéré :** le vedanta ajoute un cinquième élément à ce que la science occidentale affirme : *l'éther*. L'éther est l'information et la forme de l'énergie (électromagnétique ou inconnue) dans l'espace... jusqu'au niveau subatomique. La pratique du yoga considère que notre corps contient des énergies subtiles – le prana – qui peuvent être dormantes ou bloquées par manque d'exercice et de mouvement, ou libérées par l'activité physique et les méthodes de respiration. En nous concentrant dans notre pratique, nous pouvons attirer le prana de notre environnement, l'absorber et ainsi l'ajouter au prana contenu et libéré dans notre corps. L'effet général est une sensation d'énergie accrue, une augmentation de l'activité hormonale et donc du bien-être, voire de la félicité.

**Énergie :** masculine-féminine

**Comment rééquilibrer le corps éthérique :** mettre de côté l'activité mentale et s'ouvrir au corps émotionnel ou le corps de ressenti. Ce faisant, on s'ouvre à la prise de conscience de... ou au ressenti de ces énergies subtiles.

On revient au corps mental afin de mieux gérer l'acquisition de ces énergies.