

jeune Siddharta découvre une vérité essentielle en entendant un professeur parler de la harpe à son élève: "Si les cordes ne sont pas assez tendues, elles ne sonnent pas, mais si tu tends trop les cordes, elles risquent de casser." Il en est de même pour tout, sur le plan matériel comme sur le plan spirituel. La sagesse de la voie du milieu peut s'appliquer également au bon fonctionnement des principaux chakras:

- si vous êtes trop terre à terre, vous risquez de devenir très matérialiste (dysfonctionnement du premier chakra) car vous vivrez dans la peur de perdre. Mais si n'êtes pas assez ancré, vous risquez de trop planer et de perdre toute notion de la réalité de ce monde.

- si vous accordez trop d'importance à vos désirs sexuels, ils peuvent devenir obsessionnels (dysfonctionnement du second chakra). Mais si vous les refoulez, vous risquez de vous isoler, ce qui engendre la frustration et le mécontentement.

- si vous êtes trop actif, vous risquez de stresser rapidement (dysfonctionnement du troisième chakra) car vous deviendrez hyper nerveux. Mais si ne faites rien de vos dix doigts, vous vous dévaloriserez et vous perdrez rapidement confiance.

- si vous ouvrez trop votre cœur, vous courez le risque de vous faire "bouffer" (dysfonctionnement du quatrième chakra) mais si vous ne l'ouvrez pas du tout, vous risquez de vous enfermer dans votre tour d'ivoire, ce qui peut être préjudiciable à votre santé.

- si vous parlez trop et sans arrêt, vous risquez de gaspiller votre énergie et de laisser vos interlocuteurs (dysfonctionnement du cinquième chakra) mais si ne communiquez pas assez, tout ce que vous avez gardé pour vous risque un jour de vous empoisonner l'existence (et le corps physique!).

- si vous êtes trop psychique, vous risquez d'influencer ou de manipuler autrui (dysfonctionnement du sixième

chakra) mais si vous ne développez pas les capacités de votre mental, vous manquerez de discernement et d'intuition.

- enfin, si votre vie spirituelle prend trop de place dans votre existence, vous prenez le risque de ne plus assurer au niveau matériel (dysfonctionnement du septième chakra). Mais si vous ne développez pas votre spiritualité, votre âme risque de se perdre dans les méandres du mental et de la vie matérielle.

Un rythme de vie équilibré est donc essentiel. Mais c'est vous seul qui pouvez en déterminer la mesure et la vitesse. Tout comme en musique, chacun a un rythme qui lui convient, un style qui lui est propre. Trouvez le vôtre et vous parviendrez à équilibrer votre existence.

La voie du milieu est la sagesse même. Appliquez-la à votre vie quotidienne et vous en tirerez de grands bénéfices. Ainsi, vous pouvez l'appliquer à la manière dont vous respirez: De nos jours, l'être humain ne sait plus respirer, ou plutôt il a oublié. Regardez les petits enfants, les bébés surtout: leur ventre respire régulièrement, au niveau du Hara. Cette respiration abdominale est excellente pour la digestion des aliments. Toutes les personnes ayant un dysfonctionnement du chakra 2 ou du chakra 3 devraient pratiquer cette respiration au moins cinq minutes par jour, et pourquoi pas en faire leur respiration coutumière. Si cela devient un automatisme, c'est encore mieux. La respiration doit être faite calmement, en conscience, en enchaînant soûplement les phases d'inspir et d'expir. On doit également sentir que l'énergie passe au niveau des lombaires, véritable pont énergétique entre le bas et le haut du corps.

(à suivre...)



NOTE AUX PARENTS

N'oubliez jamais que votre enfant atteint de troubles du comportement alimentaire vit de profonds conflits internes. Si elle est anorexique, elle ne se restreint pas uniquement pour vous provoquer, car elle est véritablement envahie par une force infinie qui la dépasse totalement. Et si vous souffrez, prenez bien en compte le fait qu'elle aussi, malgré son aspect de roc et son sentiment de maîtrise, elle a également mal en permanence, car elle se livre à une véritable bataille contre elle-même. En y repensant, rien que mon comportement trop exemplaire aurait dû être un signe. J'étais très obéissante, je gardais en moi mes émotions, sans le moindre excès ou débordement. J'étais une très bonne élève, toujours sérieuse, responsable, raisonnable et sportive. C'était trop beau pour être vrai !

Incontestablement, l'hospitalisation est quelquefois indispensable, c'est-à-dire une question de vie ou de mort. Notamment la patiente anorexique, complètement dénutrie, doit catégoriquement reprendre un minimum de kilos, et combler de nombreuses carences. Quant à la patiente boulimique, dont une forte proportion est vomisseuse, elle doit cesser non seulement les vomissements à répétition qui provoquent de graves pertes de potassium, mais aussi les surcharges abusives d'aliments excessivement nocives à l'estomac.

Mais le premier pas important vers la guérison, c'est l'accord de la personne hospitalisée, et la volonté de celle-ci de s'en sortir. C'est ainsi que certains hôpitaux préconisent

pour un certain laps de temps la coupure avec les proches. L'absence de visite, de courriers, de coups de téléphone fait que l'hôpital devient un endroit où l'on est protégé du monde extérieur trop stressant, et où les parents n'interviennent plus et n'exercent guère plus de pression.

À cet égard, je voudrais faire une remarque. Lorsque vous menacez votre enfant de la faire interner (et non « soigner »), le message peut être perçu comme une punition (certains lieux, inadaptés face à l'anorexie, mettent à la même enseigne toutes les maladies mentales), voire comme une tare honteuse que vous voulez cacher au public (à commencer par ces chers voisins dont on craint l'opinion « Si cette petite est aussi maigre, elle doit être maltraitée »).

Enfin, ne croyez pas toujours qu'il suffit de prendre quelques kilos, et que dès que votre petite reviendra, tout sera redevenu normal. Que nenni! Si la patiente n'est pas décidée à guérir, elle va (puisque'elle est une grande experte) très facilement s'empresser, dès sa sortie, de reperdre tous les kilos pris. Quant à cette menace pour une boulimique, la patiente habituée au mensonge, sait tromper son monde, et tout faire encore plus en cachette (pour finir cependant par se sentir en l'espace encore plus malhonnête envers les autres et, bien sûr, envers elle-même). N'oubliez pas que ces troubles remontent à des années, et qu'ils ne peuvent guère disparaître du jour au lendemain, et posez-vous plutôt des questions sur leurs origines ?

Par conséquent, en sus de la thé-

Extrait du livre : "Anorexie et boulimie - du corps à l'âme" par Vittoria (Editions Michel d'Orion).



