

- Le Corps physique -

C'est le corps que l'on peut toucher, limité par la surface de la peau. Il est constitué d'un squelette osseux, entouré d'une masse musculaire rattachée à ce dernier par des tendons. Il est commandé par le système nerveux central (le cerveau) qui véhicule les informations par le biais du système nerveux périphérique (la moelle épinière et les nerfs). Il contient différents systèmes organiques (cardio-respiratoire, circulatoire, veinolympatique, endocrinien, digestif et uro-génital) qui lui permettent d'être nourri, de bien fonctionner et de se reproduire. Le moindre de ses éléments est relié à tous les autres grâce au tissu conjonctif, ou fascias, qui est étagé selon 4 réseaux. Le fascia superficiel qui soutend la peau, le fascia principal qui est l'enveloppe de nos os et de nos muscles, le fascia cervico-viscéral qui est "le sac" qui soutient toutes les glandes du cou, les organes et les viscères, et, enfin, le plus profond, le fascia duremérien, ou les méninges, qui entoure le cerveau et la moelle épinière. Chacune de ses cellules enregistre tous les événements vécus depuis notre conception, c'est un véritable disque dur, sachant que l'ADN que nous ont transmis nos parents renferme également les mémoires passées de toute la famille : on peut remonter jusqu'à 8 générations, matérialisées par nos dents.

Il possède 5 sens : le goût, l'odorat, le toucher, la vue et l'ouïe qui nous permettent d'appréhender le monde extérieur.

C'est notre "véhicule" terrestre. Il est donc important de bien l'entretenir en pratiquant une activité physique régulière, associée à des étirements afin de l'assouplir, en l'hydratant correctement, en mangeant de façon équilibrée et en lui octroyant des moments de repos, tel que le sommeil ou la sieste.

