

p 37 - Vive son corps jeune et sa jeunesse (L'Espérance)
La question des fleurs p 41

REVUE TRIMESTRIELLE DU SYNÉRME - NUMÉRO 9 - JANVIER 1983
ISSN 0247 - 7718

Le vent pur souffle à l'infini



héliades

HÉLIADES

Revue trimestrielle du Synérme
Numéro 9 - Janvier 1983

Directeur de publication : J. ROPARS

Imprimé par ISTAR

Dépôt légal Janvier 1983

DATE RECEIVED: 11/18/19
BY: [illegible]

Adhésion

au

SYNERME

SYNDICAT NATIONAL DES ENSEIGNANTS
DE LA RELAXATION ET DU MIEUX-ETRE

Membre correspondant	120 F
Membre stagiaire	240 F
Membre titulaire	300 F
Membre bienfaiteur	180 F

Correspondance - Siège Social
4, avenue du Val Roger
94420 Le Plessis-Tréville
374-56-93

Envoyer C.C.P. ou C.B. à l'ordre du S.Y.N.E.R.M.E.
(ENVOI GRATUIT DE LA REVUE)

sommaire

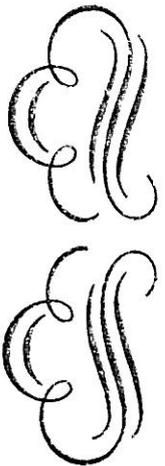
Editorial Yves ROPARS	p.3
Bague Atlantique et Tradition Bernard YUNG	p.7
La Bonté suprême est comme l'eau Yves DES NOUËS	p.17
Marjolaine 82 Bernard YUNG	p.19
L'aigle versatile Anne-Marie LAHIRE	p.21
Modifier les manières du corps Yves DES NOUËS	p.23
Relaxez... ça vous relaxera Catherine LEPAIGE et Corinne COURSE	p.27
La Métamorphose de Pinocchio Yannick BERTON	p.31
Vivre son corps Geneviève MANENT et Kathy LUCIANI	p.37
La Guérison par les fleurs Albert DUFRESNE	p.41
Entre l'Envie et le Besoin... Vincent MOMPLET	p.51
Chant pour le 10 janvier 1976 Raymond VAHE	p.53



Car il existe un signe et qui ne trompe pas
Je ne puis le décrire et qu'importe en effet
Les mots sont des prisons où se livrent nos âmes
Je te reconnaitrai entre mille tu sais
Puisque tu as les traits doubles et confondus
D'une vierge très sainte et des prostituées

Je sens au fond de moi que les moments venus
Sont à la fois lointains et tout proches d'ici
Ces phrases que je trace, on me les a dictées
Plus rien ne m'appartient, même pas d'être à toi
Je ne suis qu'un chemin sur quoi marque la trace
De toute éternité qui accepte de vivre

Raymond VAHÉ



Toi la belle et l'unique et le chant des sirènes
La panthère qui griffe et le sang dans mes veines
Je suis aussi la pierre où ton pied se repose
Sommet de la montagne et margelle du puits
Viens à moi t'abreuver de toutes tes douleurs
O ma sœur viens à moi, viens à mes sortilèges

O mes joies, ô mes peines et tout ce que je sens
Et ma mère et mon père et toutes mes atteintes
Je suis nu et vêtu du manteau d'espérance
Je suis vieux, je suis jeune et ça signifie quoi
L'âge de mes artères et mon front dégarni
La chaleur de tes seins, la douceur de tes lèvres

Attends pour être à moi que je puisse te prendre
Ma puissance aujourd'hui est faite d'impuissance
Ce moment de ma vie il faut que je le vive
Je suis plongé dans l'eau avant d'aller au feu
Brûler mes ailes d'or et te prendre ton âme
Rien ne me déprendra de suivre mon chemin

Rien ne peut m'empêcher de supporter mes peines
De vivre mon calvaire et mourir ma jeunesse
Et renaitre à mon tour d'une incessante vie
Dans le cercle magique où se marque la trace
De temps immémoriaux que je ne connais pas
Et que je connais bien pour les avoir connus.

O qui que tu sois, viens, prends cette citadelle
Guerrier impitoyable, amoureux du jour
Tel je suis, aime-moi, je sais si bien t'aimer
Sans te connaître et toi qui n'as pas de visage
Encore je saurai bien, pourtant te reconnaître

Éditorial

LE NUMÉRO NEUF D'HÉLIADES

Un premier jalon sur le chemin de l'épanouissement
_____ et du Mieux-Etre.

Ce neuvième numéro marque le début de la troisième année d'Héliades et il succède à la dernière réunion du SYNERME du neuf décembre dernier qui rassemblait - en pleine semaine de travail - une cinquantaine de personnes très motivées.

Que faut-il retenir plus particulièrement de cette dernière séance ?

Est-ce l'évocation de l'intérêt certain que manifestent aujourd'hui à la Biosynergie des thérapeutes qualifiés tels que les homéopathes, les acupuncteurs et les ostéopathes, et plus particulièrement ceux qui se trouvaient réunis au Symposium de Lourmarin en octobre dernier ?

Est-ce l'introduction de la relaxation biosynergique et de ce qu'elle représente à la Faculté de Sciences Humaines au niveau de la formation d'animateurs spécialisés, notamment à Strasbourg ?

Est-ce la confirmation de l'admission en Institution et dans différents organismes officiels de certains relaxologues pratiquant la biosynergie ?

Est-ce aussi la possibilité d'analyser désormais avec suffisamment de recul un *ensemble de résultats* parfaitement recensés concernant l'application des séances individuelles ?

Il est certain que ces éléments d'analyse apportent des confirmations incontestables sur la crédibilité de la démarche et la valeur de la formation.

Est-ce aussi la qualité de l'ambiance de cette réunion, la profondeur de l'écoute, du sérieux des interventions ? Tous ces facteurs conjugués ayant suscité chez des observateurs présents l'envie de se former à la pratique de la biosynergie !

Impossible, à notre avis, d'attacher une importance plus grande à l'un des chapitres ci-dessus ! Ils firent partie d'un tout et leur association fut conforme à l'essence de la biosynergie.

Ce qu'il semble surtout important de noter, c'est le fait que ce sont les *praticiens eux-mêmes qui prolongent et élargissent la Voie.*

Après le stade de l'enseignement, voici la première récolte collective des résultats réunis par ces artisans particuliers que sont les relaxologues.

Ainsi la route tracée se réalise et se consolide et se présente sous forme de base structurée qui devrait permettre de répondre demain à la demande explosive d'une meilleure qualité de la vie et du Mieux-Etre !!

Comme nous sommes loin aujourd'hui de la simple demande de détente physique ! D'ailleurs, l'énumération des attentes des personnes ayant recours à la relaxation — et en groupe et à titre individuel — fait apparaître bien autre chose ; parmi les besoins exprimés figurent notamment :

L'amélioration de la communication, de la connaissance de soi, de la concentration, de la mémoire, de l'ENTHOUSIASME, le besoin de prendre le temps de vivre, d'acquiescer une disponibilité d'esprit, de trouver l'Unité et l'Harmonie, etc., etc..

Mais cette quête suscite aussi une remarque d'importance : chacun exprime des besoins personnels qui ne sont pas forcément ceux de son voisin.

CHANT POUR LE 10 JANVIER 1976

Tu es la fontaine à laquelle je m'abreuve
Aujourd'hui les oiseaux ont un parfum d'automne
Dans leur vol où survit le signe de l'été
Mais moi si j'ai vingt ans cela ne se voit pas
Je les ai enfouis dans la chair de ton cœur
Afin que de toi seule en soit connu le feu.

Des éclairs fulgurants ont parcouru ma nuit
L'attente de mes jours valait bien cette peine
Et cet aveuglement, je suis un humble enfant
Qui s'essaie à jouer de tous les instruments
La flûte et le hautbois, le cor et les trompettes
L'avenir est passé, tout se vit aujourd'hui.

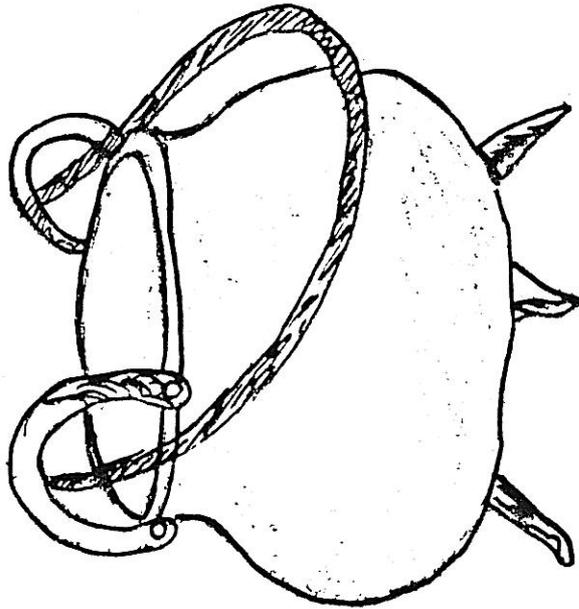
Des sources sont taries, d'autres alors vont sourdre
Qui font leur long chemin sous des terres obscures
Elles s'y purifient, il leur faut tout ce temps
Sans le temps rien n'est fait car le temps c'est l'amour
Quand les eaux surgiront d'anciens feux s'éteindront
Et ce qui était mort retrouvera son souffle

Des embryons de vies fourmillent dans mes bras
De toutes parts je suis cerné par le futur
Et toute vie s'expose à n'être pas vécue
Mais la miennne est à toi qui l'as lue dans mes yeux
Avant de le savoir j'étais déjà en toi
Où m'avait précédée l'essence de mon être

Une petite flamme a dit la vérité
Que nul n'a reconnue de mon éternité
Je suis celui qui suis avec celui qui est
Plus rien ne m'atteindra à moins que je le veuille
Et c'est pourquoi je suis avec toi qui l'attends
Depuis des millénaires et depuis cette année

Avant de vouloir atteindre ce but, il a fallu prendre conscience de ce besoin (*réceptivité*), puis est venue l'impulsion, la mise en route (*émissivité*), l'action elle-même (*concentration*) et, pour conclure le bilan de l'expérience, la prise de conscience de certaines erreurs (*élimination*). Et je crois qu'il faut, pour que chaque expérience de la vie soit positive, respecter ces différentes étapes, c'est-à-dire faire preuve d'une grande sincérité et d'une attention aussi constante que possible puis, à partir de là, savoir admettre le besoin qui s'impose afin de vivre de plus en plus consciemment. Mais alors, qu'est-ce que l'envie, je n'ai peut-être pas besoin de vous le dire.

Vincent MOMPLET



En ce sens chacun semble vouloir devenir authentique et chercher à être profondément lui-même.

Mais l'immensité de la demande et sa diversité nous précipitent dans un monde tout à fait nouveau, dans un univers totalement inhabituel.

Face à cette ouverture tout à fait conforme à la nature de l'Homme de par son appartenance à l'ordre cosmique des choses, le relaxologue se voit donc confronté à la nécessité de s'ouvrir lui-même à quantité d'opinions diverses, de points de vue différents, de situations sortant de l'ordinaire, de l'habituel.

Et la nécessité primordiale va devenir celle de croire profondément au Mieux-Etre, à sa nécessité vitale, à sa **REALITÉ**.

Les numérologues établissent une relation entre le nombre neuf et la fin d'un cycle.

Ce jalon, le numéro neuf d'Héliades, souhaite exprimer que nous nous trouvons en face d'une réalité nouvelle :

- Nous pouvons dépasser la notion d'espérance.
- Un monde meilleur existe.

Formulons le vœu de contribuer intensément en 1983 au développement de cette idée essentielle :

nous devons et pouvons être les artisans de notre bonheur.

Yves ROPARS
Secrétaire du Synerme

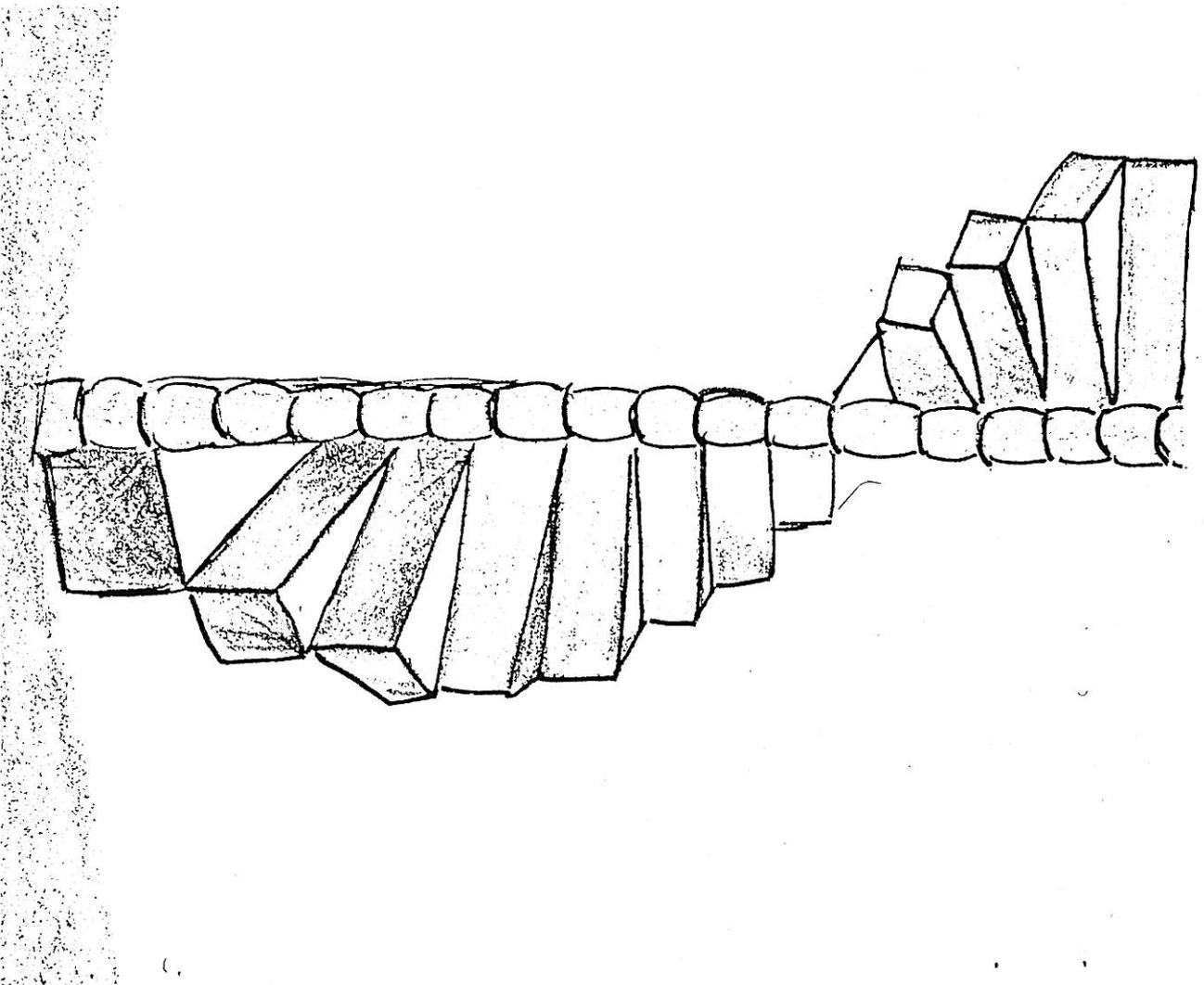
entre l'envie et le besoin...

La vie est remplie de stimulations, on nous vante tel produit, on nous raconte telle aventure, on nous fait entendre telle musique, etc... Et nous, là-dedans, que sommes-nous, de quoi avons-nous vraiment besoin, comment distinguer l'envie du besoin ? Faut-il tout accepter, ou tout rejeter ?

Peut-être, avant de nous poser cette question, devrions-nous savoir qui nous sommes. L'homme est-il autonome, sait-il créer lui-même ou est-il un intermédiaire entre ce monde et une énergie primordiale étant toute conscience et pouvant guider chacun de ses pas ?

La réponse est évidente. Alors comment établir le lien entre cette conscience et nous, petits êtres perdus dans ce monde ingrat ? Je crois que nous avons tous eu l'expérience de ce besoin qui s'impose à nous de chercher le truc, la méthode qui nous permettra d'atteindre notre but, et une fois le but atteint, on en retire une certaine satisfaction, mais différente de ce que l'on pensait trouver et finalement cela nous amène à mieux percevoir ce qu'il nous manque encore.

Selon les individus, il se passe plus ou moins de temps entre le but atteint et cette prise de conscience, mais je pense qu'il est facilement démontrable que ce processus est inéluctable. Je vous propose donc de décomposer ce phénomène.



Le Collège Ostéopathique ATMAN

assure actuellement
votre formation de base de future Ostéopathe
sur trois années, suivies d'années postgraduées dans ses
Centres de PARIS, NICE, BORDEAUX.

La qualité et la recherche de son enseignement, qui ne
sont plus à démontrer, et la relative modicité des cours vous
permettront d'acquiescer
une transformation de vos connaissances et une
valeur de Praticien que reconnaitront vos patients.

o

Le Collège énergétique ATMAN

vous conduit à une prise de conscience de vos énergies.
L'énergétique traditionnelle Chinoise, le Tai-Tchi,
le Shiatsu-ki, la Sophrologie, la psychodynamique Alpha,
la morphopsychologie Visage ATMA,
vous seront enseignées au cours de trois années d'études
assurées par des ostéopathes énergéticiens chevronnés, ainsi
que par des professeurs de Tai-Chi et Shiatsu-Ki.

Il vous sera aussi transmis
un savoir-faire efficace pour vos patients
une manière d'être harmonisante pour vous-même.

Pour tous renseignements :

C.O.A. Château de Clamarande, 91730 CLAMARANDE. Tél. (6) 431-28-81.
Début des cours 1982-85, fin septembre 1982.
Clôture des listes sans préavis.

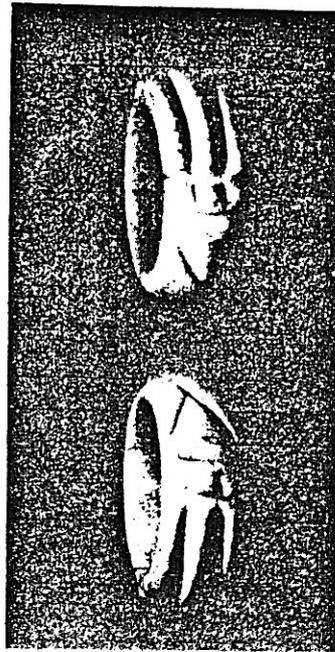
Bague Atlante et Tradition

Gravé dans du grès d'Assouan, trouvé dans le sarcophage du prêtre JUA et de sa femme dans la vallée des Rois par le Marquis d'Agrain en 1860.

Hérité par le physicien A. de Bélizal, cet extraordinaire Talisman protecteur est vraisemblablement celui qui permit à l'égyptologue Howard Carter d'être le seul à échapper à la malédiction de Tout-Ankhamon.

Or puisque nous savons d'où il vient, peut-être aimerions-nous connaître sa forme et l'origine des étranges pouvoirs qui lui sont attribués.

C'est pourquoi, à travers ces quelques pages, je vous invite à me suivre dans l'univers des ondes de forme, à la recherche et à la découverte des origines et des pouvoirs de la « Bague Atlante », car c'est bien d'une bague unique en son genre qu'il s'agit.



Mais, en premier lieu, il est nécessaire pour comprendre ce qui va suivre, de se remémorer que dans l'univers tout est vibration, et que, si de la densité de ces vibrations résultent les différentes manifestations de la matière, cette dernière n'en demeure pas moins unique dans son origine Divine ou Cosmique, et que seules ses manifestations les plus grossières sont perceptibles à l'homme par le canal de ses cinq sens objectifs ; une seconde partie de la gamme vibratoire plus subtile est captée par ses Indriyas, la troisième par les centres de force psychique ou Chakras, et enfin la dernière tranche vibratoire qui, inaccessible à l'homme dans ses cycles d'incarnation, est uniquement perceptible aux êtres de Lumière, Réalisés sur le Plan terrestre et avançant sur le sentier de la réintégration, en toute conscience, vers l'Aïn-Soph, point origine inconnaissable de l'univers invisible.

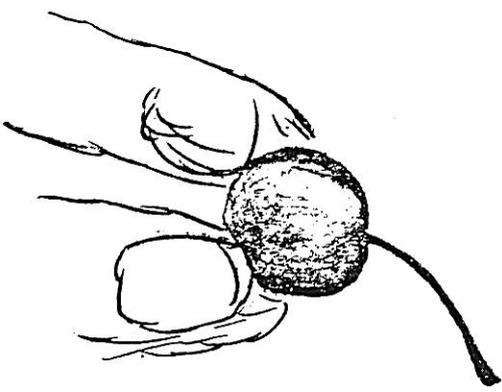
En second lieu, et pour redescendre un peu sur terre, il est aussi nécessaire de préciser que si l'homme est incapable de percevoir les ondes vibratoires les plus subtiles, il en subit néanmoins les effets, souvent sans les comprendre et particulièrement lorsque ces ondes sont déformées par des objets ou des matériaux dont les formes tarabiscotées ou simples, les réduisent ou les amplifient, d'une manière aberrante ou calculée, pour le bonheur ou le malheur, la santé ou la maladie de ceux qui s'y trouvent soumis, volontairement ou non.

Mais avant d'aller plus loin et de véritablement étudier la bague « Atlantide » en question, laissons le soin à André Bélizal de nous définir les Ondes de Forme sur lesquelles il a travaillé depuis plus de trente ans.

Les formes géométriques dans leurs trois dimensions — linéaires, planes et volumes — sont influencées par le courant magnétique terrestre. Par la composition de leurs formes, elles captent l'énergie totale définie ci-dessus, dans une part très faible résultant de leur combinaison. Saturées de l'énergie captée, elles rayonnent celle-ci à nouveau et ainsi de suite. C'est ce qui se passe semblablement pour le rayonnement terrestre et que nous appelons « ondes de forme ».

de traitement et des observations diverses relatives à ce mode de guérison. Ce bulletin est traduit en français par l'association des amis du Docteur E. Bach dont c'est pratiquement l'unique tâche.

Albert DUFRESNE



- (1) *La Guérison par les Fleurs.* Edward Bach - Éd. Le Courrier du Livre (21 rue de Seine - Paris).
- (2) *The medical discoveries of Edward Bach, Physician.* Nora Weeks - Ed. The C.W. Daniel Company - Ltd Ashingdon - Rockford - Essex - Grande Bretagne.
- (3) Les 2 livres en question sont réunis dans leur traduction en un seul : *La Guérison par les Fleurs.*
- (4) The Dr. Edward Bach Healing Center, Mount Vernon - Wallingford - Berkshire - Grande Bretagne.
- (5) C'est sous le nom anglais que les extraits de fleurs doivent être commandés.
- (6) L'Association des Amis du Dr. E. Bach, 12, rue La Condaminie, 75017 Paris.

convertir les autres à son propre point de vue. Gens actifs et volontaires.

— Vine (Vigne) :

Pour les personnes compétentes et à tendance autoritaire.

— Beech (Hêtre) :

Remède de l'intolérance, de la critique.

— Rock water :

Pour les « masos », ceux qui sont stricts dans leur façon de vivre et essayent d'inciter les autres à adopter leurs idées.

Signalons enfin l'existence d'un remède composé, le rescue-remedy (Star of Bethléhem, Rock-rose, Clematis, Impatiens, Cherry-plum), d'une grande utilité pour tous les cas d'urgence (syncopes, évanouissements, commotions importantes, certaines douleurs, etc...).

A chacun de trouver le moyen de prescrire les extraits floraux. La prescription s'avère facile lorsque le patient « s'ouvre », accepte de parler de lui. Dans le cas contraire, ce sont des connaissances d'ordre psychologiques (morphopsychologie, tempéraments, groupes sanguins, libido, etc...) qui permettront au thérapeute de faire son choix. L'expérience montre que l'idéal est de faire avec le minimum de remèdes, mais il s'avère parfois qu'il en faille plus de six, sept, voire plus. Il s'agit là des nombres limites à ne pas dépasser, ce qui obligera parfois à hiérarchiser les problèmes. N'oublions pas qu'il s'agit du comportement pris dans l'ici et le maintenant, et que celui-ci risque de changer au cours du traitement. Le traitement devra donc s'adapter aux changements.

Tout autre traitement est compatible avec la médication du Dr. Bach.

Les remèdes floraux, dont la prescription détaillée est abordée dans le livre « la Guérison par les Fleurs » sont à commander au Dr. Bach Healing Center, seul lieu actuel de production. Ce centre diffuse un petit bulletin trimestriel qui relate des exemples concrets

Les ondes émises par les formes géométriques sont bénéfiques. Celles émises par des polygones irréguliers, non compensés, sont maléfiques et nocives.

A titre d'exemple, nous donnerons la spirale arrêtée par une droite (escargot) comme forme bénéfique.

Le cercle, forme plane équilibrée, est une puissance d'expression et de protection supérieure aux autres formes planes (utilisée en magie opérative).

Cela étant posé et, pour plus de compréhension, attendons-nous un instant encore sur quelques formes simples et essayons d'en découvrir les effets de rayonnement, à partir d'une émission vibratoire connue — la lumière blanche — et d'un matériau permettant la visualisation expérimentale, à savoir le cristal ou, à défaut, le verre.

La forme la plus courante rencontrée dans l'univers est sans conteste la sphère, et pour mieux en visualiser les effets, nous l'utiliserons dans sa moitié. Prenons donc une demi-sphère, tournons sa face convexe vers le soleil ou toute autre source lumineuse, et nous obtenons très exactement au centre de la surface plane et lisse un point chaud et lumineux correspondant à la concentration de la vibration lumière. A l'inverse, tournons la face plane vers la source lumineuse et nous obtenons une diffusion douce et uniforme de la lumière par la face convexe de la forme.

Nous découvrons donc par expérience une première application des ondes de forme utilisées principalement en optique et en physique expérimentale.

* Pour la petite histoire, il est intéressant de noter que l'utilisation de la boule de cristal par les « médiums » est basée sur le principe de la concentration des ondes vibratoires au centre de la boule, point focal sur lequel ou dans lequel le « médium » projette sa conscience pour exercer son Art...

La seconde forme, base dans l'univers de la cristallographie, se trouve être le prisme dans sa forme pyramidale et sa projection, le triangle.

Ce dernier, en tant que symbole, exprime la « Loi universelle de manifestation » à la fois dans le monde créé (∇) et dans le monde subtil de l'Incréé (∇). La combinaison judicieuse des deux donne le sceau de Salomon (∇), symbole parfait de l'union entre le ciel et la terre, le plus et le moins, le Yin et le Yang et dont l'hexagramme exprimé par le Yi King est « Ki Tsi », « Après l'accomplissement », dont le commentaire (pages 286 et 287) dans la traduction de Richard Wilhelm par Etienne Perrot est riche d'enseignements.

Mais, pour revenir à notre triangle et à sa projection volumique, la pyramide, nous allons nous intéresser plus particulièrement à celle dont les proportions respectent celles de la pyramide de Chéops.

Son moindre effet est qu'en son centre de gravité, point de convergence des vibrations rayonnées par sa forme, elle momifie et rend imputrescibles les aliments soumis à son rayonnement ; et cette expérience sur les ondes de forme est capitale, car elle met en évidence que la matière utilisée pour manifester les effets de la forme n'a aucune importance et que seules les arêtes délimitant cette forme présentent un intérêt pour le rayonnement de celle-ci.

Tout naturellement, ces préliminaires nous amènent à l'objet de notre étude, et à la méthode qui a permis le calcul exact de la forme nécessaire au rayonnement de la baguette, afin que ses pouvoirs de protection et son efficacité soient maximum et réellement harmonisés avec les forces universelles et supérieures.

En premier lieu, il était nécessaire de trouver une unité de proportion vibrant en harmonique avec le monde de l'Incréé et celui de la manifestation, et, c'est tout naturellement le nombre d'Or — ou proportion universelle — qui s'est imposé pour ces calculs. Sa valeur numérique est 1,618 et il a présidé à toutes les

— Walnut (Noyer) :
Le remède donne la constance et une protection contre les influences étrangères pour ceux qui ont un idéal et des ambitions bien définies dans la vie.

— Holly (Houx) :
Pour les différentes formes de contrariété et les zones erronées conséquentes : jalousie, suspicion, vengeance, etc...

— Larch (Mélèze) :
Sentiment d'échec avant toute entreprise, manque de confiance.

— Pine (Pin) :
Pour ceux qui se critiquent eux-mêmes, qui sont durs au travail.

— Elm (Orme) :
Pour les périodes de dépressions de ceux qui ont entrepris une grande tâche.

— Sweet Chesnut (Châtaignier) :
Remède de l'angoisse à son extrême limite.

— Star of Bethléhem (Étoile de Bethléhem) :
A ceux qui refusent toute consolation après un choc, physique ou moral.

— Willow (Saupe) :
Pour ceux qui s'agrippent car ils ne peuvent se résigner sans se plaindre de leurs malheurs.

— Oak (Chêne) :
Remède de ceux qui se battent afin de rétablir leur santé ou leurs affaires. Ce sont des gens courageux qui ne perdent pas espoir.

— Crab Apple (Pommier sauvage) :
C'est le remède de dépuraton. Quand on a l'impression d'avoir en soi quelque chose de pas tout à fait net.

— Chicory (Chicorée sauvage) :
Lorsque, sous prétexte d'attention aux autres, on n'arrête pas de rectifier ce qui semble ne pas aller chez eux.

— Vervain (Verveine) :
Quand on a des idées, des principes arrêtés, et que l'on veut

- Water violet (Violette d'eau) :
Remède des gens indépendants, distants, tranquilles et discrets, qui ne se mêlent pas aux autres et ne comptent que sur eux.
- Honeysuckle (Chèvrefeuille) :
Concernes ceux qui vivent dans le passé et le regrettent pour des raisons diverses.
- Wild rose (Églantine) :
Pour les résignés apathiques, qui renoncent sans se plaindre à la lutte pour la vie.
- Olive (Olivier) :
Pour l'épuisement physique et moral.
- White chesnut (Marronnier blanc) :
Lorsque les idées déplorables chassent la paix de l'esprit et n'arrivent pas à être chassées.
- Mustard (Moutarde) :
Remède de la mélancolie, du désespoir, qu'il y ait une raison apparente ou non.
- Chesnut Bud (Marronniers : bourgeons) :
Pour ceux qui ne tirent pas leçon de l'observation et de l'expérience. Ils commettent sans cesse les mêmes erreurs.
- Impatiens (Impatiens) :
Pour l'impatience, la difficulté de travailler selon le rythme des autres, d'autant plus que celui-ci est lent.
- Agrimony (Aigremoine) :
Concernes les personnes gaies, agréables à fréquenter, mais qui cachent leurs soucis derrière le badinage, l'humour. De telles personnes abusent souvent de l'alcool ou de drogues pour se stimuler.
- Heather (bruyère) :
Pour ceux qui épuisent leur entourage par leur bavardage sur eux-mêmes.
- Centaury (Centauree) :
Bonnes natures ne sachant pas s'arrêter, surtout en ce qui concerne l'aide aux autres.

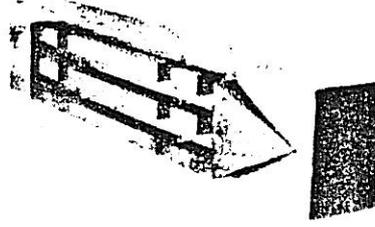
grandes constructions de tous les temps, des Pyramides aux Cathédrales.

Afin de ramener cette proportion à l'échelle d'un doigt humain susceptible de la porter, le millimètre est devenu l'unité de mesure qui, soumis aux quatre opérations par le nombre d'Or, permet avec précision de déterminer toutes les dimensions des formes de la bague.

Dans sa forme générale, la bague se présente sous la forme d'une succession de volumes géométriques simples agencés dans un ordre défini.

Si nous voulons rester cohérents avec ce qui a été dit plus haut, deux évidences nous viennent immédiatement à l'esprit :

La première est que la longueur de la forme gravée doit être égale à la demi-circonférence de la bague, afin de respecter l'équilibre entre le monde de l'incréé et celui de la manifestation.



Les formes et les reliefs inscrits sur la bague altanté sont utilisés par André de Baudouin pour rétablir l'équilibre rompu entre la force cosmique et la force tellurique qui doivent se compenser. C'est un des miracles que l'on est en mesure aujourd'hui de réaliser grâce aux « ondes de forme » émises par ce petit appareil en bois, dont les dimensions doivent être respectées au millimètre près par l'artisan qui le fabrique. (1, 2)

Cela étant déterminé, l'observation de la bague ainsi que le nombre d'Or nous permettent de calculer d'une part la profondeur de la forme, d'autre part la largeur de celle-ci.

Toujours pour respecter l'équilibre des forces, chaque espace ainsi que chaque motif doit obligatoirement correspondre à une unité de proportion, soit « 1.618 », et chaque section des motifs dans leur profondeur ne peut qu'être carrée, ce dernier correspondant au nombre 4, symbole exprimé de la stabilité. Cela implique que la profondeur de la forme ne peut être que l'unité de proportion, soit « 1.618 ».

Quant à la largeur du motif, elle découle du raisonnement précédent, soit : 3 formes plus deux intervalles, donc « 5 x 1.618 ».

Poursuivons notre recherche en nous aidant notamment de la méditation. Nous constatons que le motif central est encadré par deux triangles isocèles dont la base est constituée par la largeur de la bague. Afin de garder la proportion harmonique à l'ensemble, il est concevable, en référence aux propos de M. De Bézal au sujet des ondes de forme, de considérer la hauteur de chaque triangle comme égale à sa base, ce qui représente « 5 x 1.618 ».

En ce qui concerne les barres du motif central, la Kabbale, la numérologie et les tarots nous donnent les clés de leurs dimensions.

Au nombre de trois, leur position centrale les rend créatives et dynamisantes. Elles sont la clé de voûte de la maturité de l'homme stabilisé dans son évolution.

Dans les cycles de la vie, la maturité naturelle intervient vers l'âge de 21 ans, et il nous a semblé que ces trois barres représentaient parfaitement les trois étapes de ce cycle complet qui, s'il est développé harmonieusement, permet ainsi à l'homme d'avoir les bases nécessaires pour l'accomplissement de son présent cycle d'incarnation.

Après méditation sur ces éléments, il a donc été attribué le nombre « 7 » à chaque barre, et sa longueur, « 7 x 1.618 ». Pour confirmer si besoin était le choix du nombre « 7 », penchons-nous sur la septième lame du tarot. Cette lame s'appelle le Chariot.

ment apparents, ils les rejettent comme inefficaces, sans tenir compte du fait que certaines maladies, particulièrement des maladies rebelles ou de longue durée, ne peuvent être éliminées que graduellement et prennent beaucoup de temps. Ils abandonnent trop tôt, alors que la persévérance aurait donné les résultats souhaités.

LES REMEDES ET LEURS INDICATIONS

- Rock rose (5) (Hélianthème) :
Pour les cas d'urgence, les grandes peurs, la maladie soudaine.
- Mimulus (Muscade) :
S'applique à différentes peurs, pourvu que l'on en connaisse la provenance : obscurité, solitude, mort, etc...
- Cerato (Plumbago) :
Pour ceux qui manquent de confiance en eux-mêmes et qui recherchent et suivent l'avis des autres.
- Cherry-plum (Prunier mirobolan) :
Quand on est au point de perdre la raison, lorsque l'esprit est surmené.
- Aspeu (Peuplier tremble) :
Concerner les craintes vagues, sans causes apparentes.
- Red-chesnut (Marronnier rouge) :
Pour ceux qui se tracassent trop pour les autres.
- Scleranthus (Alène) :
Pour ceux qui ne peuvent se décider facilement entre deux choses et ne se réfèrent pas à autrui.
- Gentian (Gentiane) :
Remède du découragement, de la démoralisation facile.
- Hornbeam (Charme) :
Permet de redonner des forces physiques et mentales pour accomplir les tâches de la vie quotidienne qui, bien exécutées, demandent un effort constant.
- Clematis (Clématite) :
Pour les rêveurs, les endormis, ceux qui sont plus dans un futur hypothétique que dans l'instant présent et se laissent porter par la vie, sans efforts.

Il est dit, dans *La Guérison par les Fleurs* :

Ce système de traitement est le plus parfait qui, de mémoire d'homme, ait été donné à l'humanité. Il a le pouvoir de guérir, et sa simplicité permet de l'employer chez soi... Il n'est besoin d'aucune science, d'aucune connaissance en dehors des simples méthodes décrites ici. Et ceux qui tireraient le plus grand profit de ce don de Dieu sont ceux qui le garderont dans toute sa pureté, libre de science, libre de théories, car tout dans la Nature est simple.

Il est alors légitime de s'attendre à des résultats certains, à voir systématiquement la maladie régresser. Eh bien non, ce n'est pas toujours le cas. Et pourtant ! Avoir vu disparaître instantanément la douleur dans différentes affections, fondre en dix jours des centimètres-carrés de verrues ayant résisté pendant vingt ans à toutes les médications et toutes les prières, régresser un eczéma jusqu'à rénovation complète de la peau sans réforme alimentaire, et connaître cependant des échecs !

C'est que, nous dit J. Evans, disciple d'Edward Bach, la leçon qui devait être apprise par quelque aspect de cette expérience qu'est la maladie n'a pas encore atteint son but, de sorte que la période de maladie doit être un peu prolongée pour une nouvelle occasion. Cependant, à une date ultérieure, au bon moment et de nouveau essayés, les remèdes peuvent donner l'effet désiré et nous surprendre alors par la rapidité avec laquelle s'opèrent les changements.

On retrouve le concept d'opportunité, de synchronicité, si important dans les thérapeutiques « subtiles ».

Il y a aussi les gens qui ne veulent pas laisser agir les remèdes parce qu'ils n'y croient pas, n'en attendant aucun résultat, et espérant au fond qu'il n'y en aura pas ; ils créent délibérément un blocage, prévenant ainsi l'influx salutaire.

Il y a d'autre part des personnes qui ne donnent pas aux remèdes le temps d'agir. Si les résultats ne sont pas immédiats-

Le Chariot ou *Char d'Osiris* dans *l'Antique Tarot*, ou encore *La Victoire*, correspond à la lettre *Zafn* et au nombre 7. La *séphirah* qui lui est attribuée est *Netsah*.

Dans le monde Divin, c'est le processus harmonieux et constructif de la création.

Dans le monde des Forces, c'est l'homme universel, l'humanité, Adam, Eve.

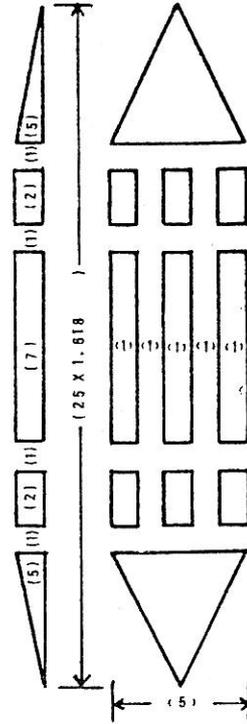
Dans le monde physique, c'est l'ouvrage de l'homme qui, avec son intelligence et son imagination, est victorieux des éléments.

Six rectangles forment les derniers motifs à examiner. Tous jours soucieux de l'harmonie dans les proportions, nous constatons que chacun des six motifs représente un rectangle ou carré long dont la longueur est le double de la largeur, ce qui dans la Tradition représente la proportion du Temple de Salomon et, par là même, la dimension symbolique de tous les temples initiatiques traditionnels. Constat qui nous laisse penser que véritablement leur longueur est bien le double de l'unité de proportion, soit « 2 x 1.618 ».

A cette étape de notre étude un petit récapitulatif arithmétique s'impose.

Nous avons en largeur : « 1.618 x 5 »

et en longueur : « 1.618 x 25 » et qui se décompose de la manière suivante :



Les formes gravées sont au nombre de « 11 » et s'attachent aux lames impaires du Tarot et se rapportent au monde de la manifestation.

Mais revenons au nombre « 25 » et éclairons-le avec la Kabale, les nombres et le Tarot.

Tout d'abord, sa somme arithmétique est « 7 » et la Lame qui s'y rapporte a été étudiée plus haut. Mais il est formé des nombres « 2 » et « 5 » ou encore « 20 » et « 5 » dont les lames du Tarot disent ceci :

« 2 » La Papesse ou porte du temple représente dans le monde Divin la sagesse absolue de l'Éternité. Dans le monde des forces, c'est le Binaire, le premier dédoublement de l'unité Principe ; c'est la porte du sanctuaire occulte comme le représentent les deux colonnes rouge et bleue « Jokin » et « Boaz », ainsi que la voile qui cache l'entrée et nous fait penser à Isis et à l'inscription que Plutarque nous dit avoir été gravée sur sa statue à Saïs : « Je suis tout ce qui a été, tout ce qui est et tout ce qui sera, et mon voile, jamais aucun mortel ne l'a encore soulevé. »

« 5 » Le Pape ou Maître des Arcanes correspond à la lettre Hé et au nombre 5. La séphirah Gébourah lui est affectée. Il représente dans le Divin la sagesse de la Loi qui gouverne les manifestations multiples de l'unité. Dans le monde des forces, c'est l'intermédiaire entre l'âme universelle et la source suprême. Dans le monde physique, ce sont les vibrations qui régissent la manifestation.

« 20 » La Force : cet Arcane appelé aussi le « Lion dompté » correspond à la lettre Kaph et au nombre 20. Dans le monde Divin, il exprime le principe de la force Divine. Dans le monde des forces, c'est le courage qui permet de dominer l'épreuve. Dans le monde physique, c'est l'effort de l'homme pour maîtriser et domestiquer les forces de la nature.

Ces quelques explications, loin d'être complètes, nous éclairent cependant sur la valeur au moins symbolique de cette bague sinon sur l'action physique due à ses formes.

cace que de combattre un défaut particulier. Lutter contre un défaut accroît son pouvoir, maintient notre attention fixée sur sa présence. Nous sommes ainsi engagés dans une vraie bataille, et tout ce que nous pouvons en attendre est, dans le meilleur des cas, une victoire par refoulement, ce qui est loin d'être satisfaisant puisque l'ennemi est toujours en nous et peut profiter d'un moment de faiblesse de notre part pour se manifester à nouveau.

L'Edward Bach Healing Center est actuellement le seul lieu de fabrication des remèdes floraux. Ceux-ci sont faits suivant les méthodes trouvées intuitivement et indiquées par le Dr. Bach.

Étrange et merveilleuse à la fois : les fleurs sont cueillies à la main, placées aussitôt sur une feuille de papier de façon à ne pas séjourner dans la paume de la main. Puis elles sont déposées immédiatement à la surface de l'eau de source contenue dans un grand vase de verre ou de terre. Le cueilleur doit prendre bien soin de ne pas projeter son ombre sur le récipient. Puis, la Nature reprend la suite de l'opération pendant trois heures, heures d'exposition au soleil. L'eau vient à pétiller, pleine de petites bulles, — une eau vivante — mise ensuite en bouteilles. Dans la méthode par ébullition, la main de l'homme n'intervient de nouveau que pour cueillir les fleurs avec un petit morceau de brindille d'arbre et les mettre à bouillir dans une casserole stérile.

Ceci est la préparation de base, celle qui est vendue. L'utilisateur aura à diluer 2 gouttes de cette préparation dans 30 ml d'eau pour obtenir la teinture nécessaire, dont la posologie ira de 16 à 32 gouttes, voire plus, par jour.

On peut comprendre, à cette lecture, que ce soit surtout des homéopathes qui aient adopté l'œuvre de Bach. Mais bon nombre de radiesthésistes, de guérisseurs ont aussi opté pour la guérison par les fleurs. Ils sont encore peu nombreux, n'essayant pas de vulgariser un procédé qui ne peut « parler » qu'à ceux qui croient en la simplicité, en l'Amour et en la dépendance d'un ordre universel. Faire des remèdes floraux une thérapeutique symptomatique conduirait à la faillite de cette méthode merveilleuse.

L'automédication s'avère donc facile, et c'est bien ce que désirait Edward Bach. Pour lui, toute maladie est le résultat d'une disharmonie entre les forces de l'âme et celles de la personnalité. On ne saurait alors être étonné de trouver dans ce petit livre, *La Guérison par les fleurs*, non pas un traité de physiologie ou d'une science annexe, mais une leçon d'art de vivre, je dirai même de sagesse.

Mais je laisse la parole à Edward Bach :

Les méthodes matérialistes actuelles ne viendront jamais à bout de la maladie pour la simple raison que la maladie, à l'origine, n'est pas matérielle. Ce que nous connaissons de la maladie est l'ultime résultat produit dans le corps, l'aboutissement de forces agissant depuis longtemps et en profondeur...

La maladie est, dans son essence, le résultat d'un conflit entre l'Âme et l'esprit et ne sera jamais extirpée sans un effort spirituel et mental... Le conflit surgit quand notre personnalité s'écarte de la voie tracée par l'Âme, soit par l'entraînement de nos propres passions, soit par la persuasion des autres...

Les réelles maladies premières de l'homme sont des défauts tels que l'orgueil, la cruauté, la haine, l'égoïsme, l'ignorance, l'instabilité et l'avidité, et chacun d'eux, si on y prend garde, se révèle opposé à l'Unité. Ce sont là de vraies maladies et c'est en y persistant alors que nous avons atteint un stade de développement qui nous permet de reconnaître que c'est mal, que nous ouvrons la porte à leurs conséquences nuisibles sur notre corps et que nous appelons maladies...

Quand on a découvert un défaut, il ne faut pas oublier que le remède ne consiste pas à lui livrer bataille, à user de volonté et d'énergie pour faire disparaître un mal, mais à développer régulièrement, sans défaillance, la vertu opposée, ce qui aura pour effet d'effacer automatiquement de notre nature toute trace de l'indésirable. C'est là la vraie méthode, la méthode naturelle pour progresser et vaincre le mal, beaucoup plus facile et plus effi-

Si nous prenons la peine de méditer sérieusement sur ce double aspect de l'influence de la bague, nous sommes obligés de reconnaître qu'elle est bien une réalisation issue de connaissances traditionnelles de la même source que celles qui ont présidé à la construction de la pyramide de Chéops, connaissances supposées Atlantes et dont les preuves se trouvent aujourd'hui dans les archives de certaines Fraternités Initiatiques Traditionnelles.

Pour parachever notre étude, intéressons-nous un peu à l'énergétique chinoise et à l'acupuncture, ce qui nous fera découvrir sur quel méridien la concentration des forces cosmiques s'effectuera en fonction du doigt auquel la bague sera portée et, par là même, quel organe ou quel centre psychique elle dynamise ou protège pour le plus grand bien de celui qui la porte.

Il est à noter que, pour le Biosynergiste, il est particulièrement significatif de constater que certaines personnes particulièrement destructurées portent de nombreux anneaux enserrant la quasi totalité de leurs doigts, comme pour leur donner plus d'attrance... à l'énergie ?... Cela peut être dû à la sagesse de l'intuition innée en chacun de nous.

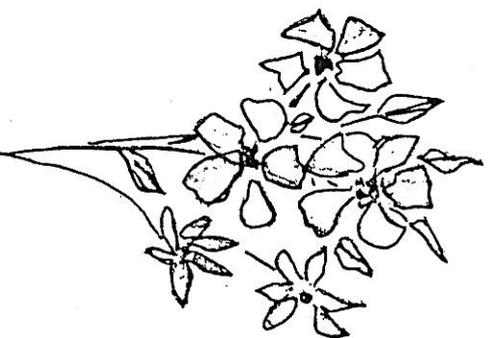
Ces quelques pages, et ce sera ma conclusion, loin d'être complètes ne représentent qu'une petite partie de ce que depuis neuf ans déjà la bague Atlante m'a poussé à rechercher pour la comprendre. Cette recherche n'est pas prête de s'achever et si d'aventure l'envie d'en savoir plus à son sujet vous prenait, afin de vous désaltérer à ce puits de connaissance qu'elle représente, je dirai simplement deux choses essentielles pour son approche : Faites-le avec humilité, sans chercher le pouvoir, car les forces cosmiques ne se laissent apprivoiser que par les cœurs purs, et je terminerai en second lieu par une phrase désormais célèbre à ISTAR : « Cherche, la réponse est en toi. »

Et, paraphrasant Socrate, d'y ajouter : « Et tu connaîtras l'univers et les Dieux. »

Bernard YUNG

Bibliographie sommaire

- *Ces maisons qui tuent*. Roger de Laforest - Ed. Laffont
- *Physique micro-vibratoire et Forces invisibles*. A. de Bélizal et P.A. Morel - Desforges Éditeur.
- *Ondes de Vie, Ondes de Mort*. J. de la Foye - Ed. Laffont.
- *Le Yi King*. Richard Wilhelm - Librairie de Médicis.
- *La Kabbale dévoilée*. Éditions Rosicruciennes AMORC.
- *Journées d'études sur la Kabbale*. Centre Culturel de la Rose-Croix AMORC.
- *Le Tarot des Imagiers du Moyen Age*. Oswald Wirth - Éd. Laffont.
- *L'Alphabet des Dieux*. Jean Haab - Éd. Les Textes Essentiels.
- *La Matrise de soi et le Destin avec les Cycles de la Vie*. Dr. H. Spencer Lewis - Éditions Rosicruciennes AMORC.



La guérison par les fleurs



Ce système de traitement, d'une extrême simplicité, ne peut susciter qu'étonnement à celui qui l'applique régulièrement sur lui-même et sur les autres. A certains, il rappellera la phytothérapie, à d'autres l'homéopathie.

Aussi le lecteur ne sera-t-il pas surpris de savoir qu'avant de n'utiliser que le pouvoir des fleurs, le Docteur Edward Bach fut un homéopathe de renom. Ce renom, il le dut à la création de sept auto-vaccins, les nosodes de Bach, résultats de nombreux travaux montrant le rapport étroit existant entre la maladie chronique et l'intoxication intestinale.

Sa biographie (2) nous apprend qu'à 43 ans il se retira dans la nature poursuivre sa quête d'une médecine plus simple encore, plus naturelle, dénuée de tout toxique, aussi diluée fut-il. Son intuition et sa sensibilité furent les deux fonctions qui l'amènèrent à la découverte des trente-huit remèdes floraux, pour lesquels il n'existe aucune explication scientifique quant à leur action.

Edward Bach quitta ce monde en 1936. Il mourut jeune (50 ans) et pauvre, ayant renoncé depuis longtemps à tout honoraire. Cela veut dire que pour ordonner les extraits de fleurs du Dr. Bach, il n'y a aucune nécessité d'avoir des connaissances médicales. Seul compte l'état d'esprit.

L'arbre élargit ses branches. Un oiseau se pose dessus. Le vent souffle.

Anne se met en mouvement et fait le bruit du vent.

Les racines sont solides.

- (*) Relaxation : reprise du thème de l'animal et de son terrier.
Barbara met le tapis entre ses jambes en déclarant qu'elle est un bébé avec son lange.

(...) Chacun part dans la forêt vivre l'animal qu'il a choisi d'être.
Le sentir, faire les bruits, les regards...

- (*) Ceux qui désirent vivent cet animal devant les autres qui doivent deviner de quoi il s'agit. Puis certains animaux se rencontrent et jouent ensemble ou s'affrontent.
Cette séquence dure assez longtemps parce que les enfants désirent recommencer en changeant d'animal.

(...) Descende à la grange, pique-nique, repos et temps libre.

DEUXIEME APRES-MIDI

- (...) Ballade, sentir les odeurs dans la nature.
(*) Relaxation : poupée de chiffon (réclamée par le groupe)
(*) Un jeu à deux introduisant les massages : le sculpteur. Un enfant, à l'aide de ses mains, refaçonne, remodèle le corps d'un autre, imaginé être en terre : « comme si il était en terre. »
(*) Laisser venir une image de détente ; la dessiner, puis à tour de rôle, la décrire aux autres
terre. »
(*) Laisser venir une image de détente ; la dessiner, puis à tour de rôle, la décrire aux autres pour les détendre.
(*) Ecrire sur le papier des exercices que l'on a aimés et que l'on voudra refaire chez soi.
(...) Au revoir, au son de la flûte.

Geneviève MANENT et Kathy LUCIANI

LA BONTÉ SUPREME EST COMME L'EAU

Guider en suivant la nature
sans contraindre
sans asservir

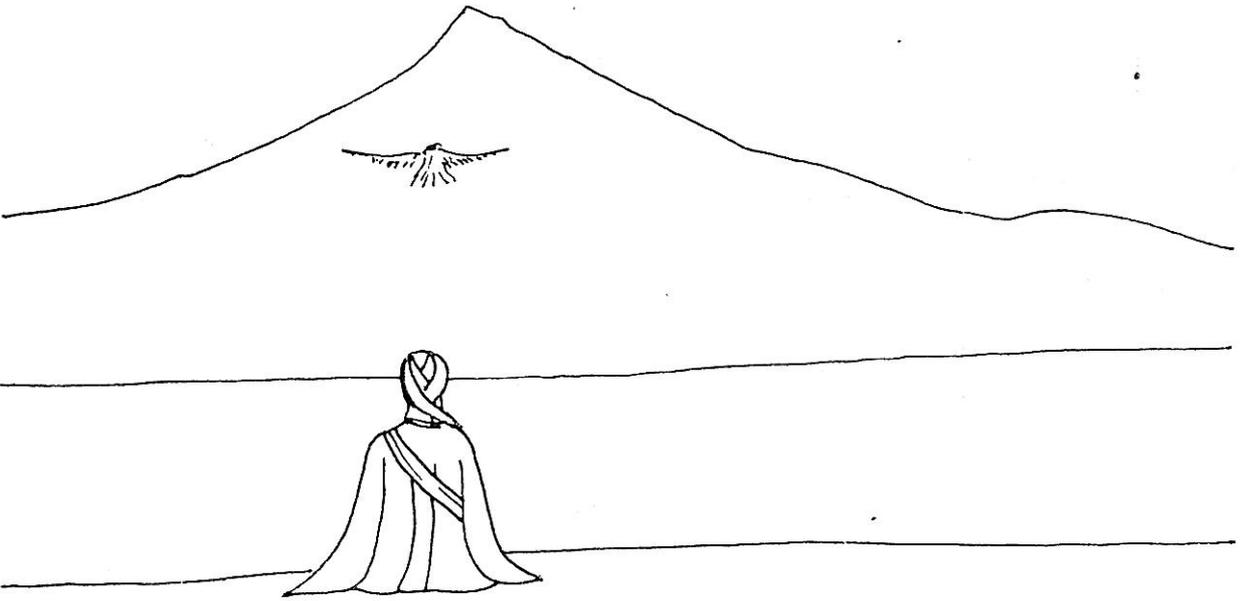
Aider à croître
à faire le vide dans le mental
à faire le plein dans le ventre
à assouplir la volonté
à endurcir les os

Donner largement à tout homme
Dire des paroles authentiques
Agir au temps favorable
sans rien attendre
sans rien revendiquer

Habiter à même le sol
Placer son cœur dans le Mystère
Et l'œuvre accomplie
se retirer.

LA BONTÉ SUPREME EST COMME L'EAU

Yves DES NOUES



La poupée de chiffon : premier temps, nous manipulons les poupées, deuxième temps, les enfants sont par deux ; l'un est la poupée, l'autre la manipule.

A partir de ce moment les relations dans le groupe étaient complètement différentes : les enfants étaient concentrés et ils ont fait cet exercice avec un grand respect pour l'autre.

(*) Exercice d'observation et de communication :

Par deux, les enfants s'observent, puis se mettent dos à dos et doivent à tour de rôle se décrire (couleur des yeux, des vêtements, autres caractéristiques).

(*) Jeu de colin maillard

Angoisse de David qui ne s'arrête sur personne.

(...) On monte dans la forêt, au bord du ruisseau - massage du visage avec de l'eau : on remodèle son visage.

(*) Relaxation proposée par un enfant : on s'enroule dans son tapis. C'est un terrier, on est un animal (lapin, marmotte...). Pendant l'hiver l'animal dort, le printemps arrive et chacun se réveille et s'étire.

(*) Les enfants désirent recommencer les massages : ils proposent de le faire avec une pomme de pin que l'on fait rouler sur son visage, puis sur tout le corps.

(*) Au revoir N..., comme on a dit bonjour.

(...) Retour à la grange pour ranger les tapis.

(*) Spontanément les enfants se couchent, ils font semblant de dormir en attendant Kathy et les derniers ; c'est un silence détendu ; il règne une atmosphère chaleureuse et calma. Kathy arrive et joue de la flûte. Les enfants n'ont plus envie de partir ; on improvise quelques phrases chantées accompagnées à la flûte.

DEUXIEME MATIN

(*) Accueil. Chacun va rechercher son tapis.

(...) Montée dans la forêt.

(*) Bonjour N... On ne prononce que les voyelles du prénom, on allonge le souffle.

(*) Yoga : debout, être un arbre qui grandit.

Olivier déclare que la tronçonneuse arrive pour scier l'arbre.

(.*) Première relaxation à partir de la mer.

Olivier dit qu'il est dans un pétrolier qui pollue la mer ; ça sent le mazout. Sans trop insister sur cette réflexion, on lui fait remarquer que la mer peut être nettoyée et redevenir propre.

(...) Chacun part à la recherche d'un objet et le pose sur un tapis au centre.

Idee de départ : Vittoz ; toucher l'objet choisi ; chacun à son tour aurait enlevé l'objet jusqu'à ce que le tapis soit vide. En réalité, les enfants ont composé un véritable tableau avec des éléments naturels ; on l'a admiré, « photographié dans sa tête ».

(...) Les garçons font les cochons pendus dans les arbres, les filles trempent les pieds et les mains dans l'eau.

Les grands garçons commençaient à essayer de se battre ; ils se connaissaient tous les trois et on sentait qu'ils épiaient les réactions les uns des autres.

(*) On écoute la cloche tibétaine, on garde le son le plus long-temps possible, on fait revenir le son.

Un train passe : on suit le son.

(*) Deuxième relaxation : on revient à la mer sur laquelle il y a trois mouettes ; la première s'envole, on la suit, elle disparaît. Puis la deuxième, la troisième ; la mer est calme. Musique avec la flûte.

(*) Retour près de la grange pour le repas en-commun et une heure de libre.

PREMIERE APRES-MIDI

(*) Dans la grange :

Yoga : travail sur le centre solaire, « l'étoile de mer », respiration par le ventre (comme un ballon qui se gonfle et qui se dégonfle.)

Relaxation : imaginer que l'on est un pantin qu'on soulève par des fils ; je tire sur le fil, la main droite se soulève ; je lâche, elle tombe, etc... pour tout le corps.

MARJOLANE 82

ISTOR - SYNERME - UNE PRÉSENCE ACTIVE

Envisagée dès le printemps, souhaitée par les uns, critiquée par les autres, notre présence à Marjolaine s'est trouvée à deux doigts de ne pas exister. Pourtant trois semaines avant le salon, coup de théâtre, la décision est prise, appuyée sur le Yi King, et dès lors un petit groupe de recherche travaillant en créativité et s'aidant de connaissances traditionnelles dont le Tarot, crée un stand aux couleurs soleil dans lequel œuvre une équipe permanente, assistée de Biosynergistes bénévoles pendant les 11 jours que durera le salon.

Cependant une question s'est posée aux organisateurs et aux participants d'ISTOR quant au bien-fondé de l'investissement « temps » et « argent » d'une telle aventure.

Ces quelques lignes, sans prétendre apporter de réponse définitive à cette question, nous permettront cependant de comprendre quelques aspects de l'impact positif représenté par la prestation Istor/Synerme au Salon Marjolaine 82 ainsi que sa nécessité face à ce que j'appelle le « phénomène social Biosynergie » : réponse à un besoin réel de mieux-être exprimé clairement par une majorité de visiteurs du salon et la « clientèle des Biosynergistes ».

Cet impact donc s'est, à mon sens, exprimé aux 3 niveaux de conscience des visiteurs mais aussi des Biosynergistes dont je suis.

En premier lieu, sur un plan physique et matériel, en affirmant notre présence par un contact permanent avec le public et notamment par l'animation de 3 ateliers de relaxation Biosynergique.

Ces derniers eurent lieu dans des conditions sensées être défavorables (bruit, fatigue de la journée, structure du salon) et pourtant ils ont permis un mieux-être réel à des personnes qui, au départ, n'y croyaient pas, les amenant à une demande de renseignements sur la formation et surtout sur la possibilité de rencontrer des Biosynergistes, ce qui s'est avéré possible grâce à notre annuaire interne.

En second lieu, notre présence a permis une rencontre sur le plan relationnel (affectif et émotionnel) d'une part avec un public dont nous « reconnaissons le besoin », mais aussi rencontrer des Biosynergistes entre eux, qu'ils soient en formation ou en activité, dynamisant pour certains l'envie de s'investir un peu plus dans la démarche commune à notre jeune métier.

En troisième lieu, et sur un plan intellectuel, Marjolaine nous a déjà permis, et va nous permettre encore davantage, de réfléchir et d'analyser notre démarche et nos besoins en connaissances supplémentaires pour être véritablement à même de répondre à un maximum de demandes du public. Ce public s'est, par cette rencontre (Istor/Synerme), ensemencé d'un certain désir de connaissance « autre », et si nous voulons répondre sincèrement à ce besoin et à cette demande, il semble indispensable pour nous de parfaire encore et toujours nos propres connaissances. Pour cela, les réunions du Synerme sont une source à mon sens inépuisable et régénérante en ce qui concerne notre réactualisation.

En conclusion, je dirai simplement ceci : « Marjolaine 83 ? Je suis partant... Et vous ? »

A suivre...

Bernard YUNG

VIVRE SON CORPS

CENTRE D'ÉTUDE DU MIEUX-ÊTRE
STAGE D'ÉTÉ « VIVRE SON CORPS »

Ce stage s'est déroulé à l'association du « Haut St Jean », dans la campagne environnante de Gap.

Pendant deux jours, nous nous sommes retrouvés, de 9 h 30 à 17 heures avec 9 enfants (4 filles et 5 garçons), dont l'âge allait de 6 à 10 ans. Nous avons choisi deux lieux d'activité : une salle style grange dont le sol était recouvert de tapis mousse et un coin dans la forêt, à 10 minutes à pied, à côté d'un ruisseau.

Pour plus de clarté, les moments de regroupement en rond seront précédés de (*), les moments de dispersion dans l'espace par (...).

PREMIER MATIN

(*) Accueil près de la grange.

(...) Chacun choisit son tapis, le roule comme une crêpe pour le porter plus facilement. On monte dans la forêt.

(*) On installe son tapis en cercle, assis dessus, on se donne la main et à tour de rôle chaque enfant se nomme ; le groupe prononce « Bonjour N... » (comme on dit OM).

Péguy déclare ne pas aimer son prénom, elle aimerait s'appeler Barbara ; elle sera donc Barbara pour la durée du stage.

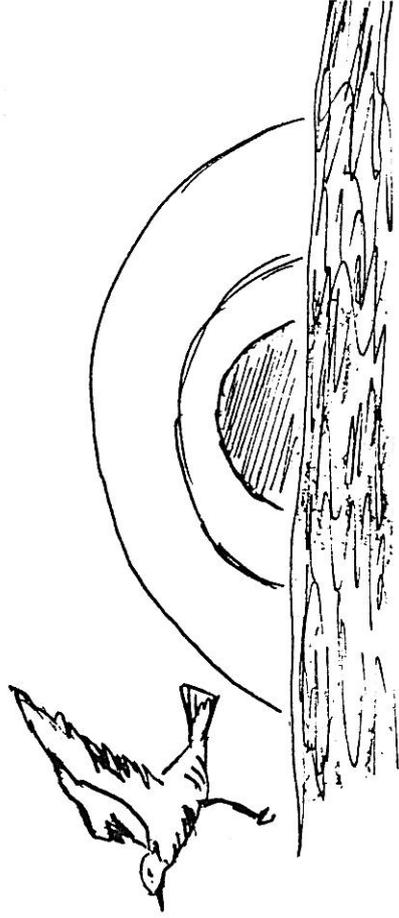
(...) Dispersion dans la forêt ; chaque fois que l'on rencontre quelqu'un on lui serre la main en lui disant « Bonjour ... (prénom) ! »

(*) Yoga, respiration : on ouvre ses volets, on s'étire, on se grandit. Pantin désarticulé.

Entraînant le clown dans une farandole d'ivresse retrouvée, soudain il disparut dans l'escalier, il ne pouvait plus attendre.

Lorsque le clown voulut le rejoindre, pour assister à son départ, sur le sol, dans la cabane derrière la porte, aux ficelles il reconnut que Pinocchio avait laissé sa croix.

Yannick BERTON



L'aigle versatile

L'aigle, un jour amical et l'autre agressif, représente bien ce que nous sommes la plupart du temps, selon les situations et nos humeurs du moment et cela à notre corps défendant.

Pourquoi offrons-nous, souvent sans raison, un aspect inamical à notre entourage ? Pourquoi, face à l'inconnu, sommes-nous toujours en garde comme si de cet inconnu ne pouvait venir que du malheur ?

Nous nous complaisons dans cette inimitié et il faut faire un réel effort pour surmonter ce premier sentiment. Pourtant devant nous qu'y a-t-il ? Un être humain bâti comme nous et dont les réactions suivent certains critères dictés par l'éducation, le milieu social, la culture, critères qui brouillent plus ou moins le moi profond. Il n'y a donc pas forcément un ennemi, alors pourquoi ne voulons-nous pas y voir un ami ?

Sans doute est-ce la peur de l'inconnu qui conditionne notre réaction. Moi-même, en venant à Istor, pourtant de mon plein gré, j'étais d'avance sur mes gardes, comme si il y avait danger. J'ai du mal à analyser cette réaction d'auto-défense ridicule puisque, en venant, je suivais mon libre arbitre. J'ai sans doute perçu au cours des séminaires préparatoires que l'enseignement allait, sans que je m'en rende compte vraiment, me changer quelque peu ; et cela, d'avance, je le refusais. Car, la première année à Istor, n'est-ce pas une sorte de psychothérapie pour nous-même et viscéralement j'étais contre.

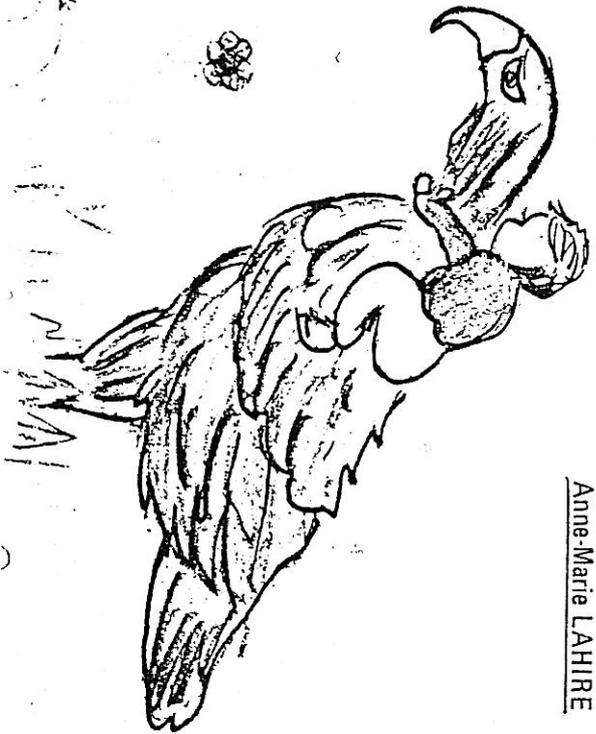
Les cours me gênaient, me bloquaient et pourtant j'ai continué cabin-caba, mon Moi toujours rebelle à tout.

Puis au bout de quelque cinq mois, je me suis sentie plus sereine, un peu plus réceptive, les efforts ont commencé à être moins grands pour faire les devoirs et j'ai commencé à mieux accepter, sans perdre pour autant un reste de défensive.

Alors, devant cette expérience vécue, comment ne peut-on imaginer le patient arrivant devant le relaxologue avec ses problèmes, paumé, non-agressif, plein de doute quant au traitement proposé ? C'est donc la personnalité du relaxologue et sa présence bienveillante, tout en étant neutre, qui va lui permettre d'accepter d'aller vers le changement, la prise en charge de soi-même, le dégager des autres pour les accepter à son tour et s'accepter lui-même.

Le relaxologue, avec la force tranquille qu'il doit posséder, aura toujours face au versatile une attitude compréhensive, certes, mais pleine de fermeté pour ne pas entrer dans le jeu du patient dans lequel celui-ci voudrait parfois l'entraîner. C'est sa sauvegarde et le moyen de conserver son propre équilibre.

Anne-Marie LAHIRE



puis porté par un joyeux flux comme un bouchon sur l'eau ; puis le courant tout fou l'obligea à lâcher sa prise, l'entraînant de cascades en cascades jusque dans les moindres interstices. Le souffle venait de donner aux milliards de fils : LA VIE.

Du centre à la périphérie, chacune des mailles goulûment pompait la nouvelle sève. Au début, chacune à leur propre rythme, puis progressivement, comme guidées par un chef d'orchestre invisible, leurs efforts s'harmonisaient en un large et unique mouvement. La source maintenant gazouillait.

C'est à ce moment-là que le clown, en une autre pirouette, réapparut.

Il semblait à Pinocchio que la force insufflée par le clown venait d'ailleurs car le sage homme ne présentait aucun signe de fatigue.

Pinocchio sentit en lui comme une masse : son propre poids ! Puis l'appui progressif de ses pieds au sol. Il commençait à pouvoir délimiter le pourtour de son corps et son imperceptible membrane le dissociant du monde extérieur ; il perçut le souffle comme une onde vibratoire véhiculant aux moindres recoins la source de vie ; il avait aussi l'impression de changer de volume, et qu'une énorme pompe respirait en lui, inlassablement. Toutes ces sensations nouvelles lui étaient agréables.

Une joie folle libérée de chacune de ses fibres venait d'éclorre sur son visage comme des milliers de bulles. Pinocchio sourit, un autre Pinocchio naissait.

Le clown lui dit :

— Laisse-toi faire ! Si tu désires trouver, cherches en toi, car nos limites sont nos propres limites !

S'adressant au sage, Pinocchio s'empressa de dire :

— Il faut que je m'en aille, j'ai tant à faire. Adieu !

Comme frappé par une baguette magique, le clown s'était transformé en un être si petit qu'il n'eut aucune difficulté à se frayer un chemin pour rentrer dans le corps de Pinocchio. Il se faufila juste au-dessus du nombril.

Un grand silence l'accueillit. Il était ému. Puis, levant la tête, il découvrit un extraordinaire enchevêtrement de fils ; de fins et de gros, certains entrelacés, des rouges avec des bleus, des jaunes avec des verts, des fils venant de partout à la fois, tendus ici et là, une forêt de fils. Puis, décidant de s'accrocher à l'un d'eux, s'y laissant glisser, il s'aperçut très vite qu'il convergeait vers une sorte d'outre ; en fait, ce n'était que la réunion de bon nombre de fils, tissés les uns aux autres, formant comme un nid. Le clown en découvrit de toutes les formes : en haricot, en pomme de terre, en aubergine, il y en avait même un en forme de cœur. Toutes ces poches se tenaient là immobiles, suspendues par ces milliers de tendeurs.

— *Voilà un corps bien lumineux ! fit le clown.*

Poursuivant sa visite, il pénétrait maintenant dans un espace si clair qu'il crut être au grand jour ; un souffle léger semblait venir du dehors comme un courant d'air.

— *Rien dans tout cela ne laisse supposer un signe de défaillance ! Absolument rien. Voilà un corps en parfait état, on dirait même qu'il n'a jamais servi, il est comme neuf !*

— *Je sais ce qu'il te manque ! fit le sage. De la sève, encore de la sève, la sève de la vie, la vie de la sève ! Que veux-tu, ton bois est beaucoup trop desséché !*

Tranquille, le clown libéra un souffle créateur à ce corps démunni. En fait, il manquait juste un petit quelque chose, comme une étincelle.

Alors que le clown était encore suspendu paisiblement à un fil, soudain, à en perdre haleine, il se sentit soulevé, bousculé,

Modifier les manières du corps

Une introduction à la lecture d'ALAIN (II)

Les mouvements qui se font dans mon corps engendrent les passions. Et qu'est-ce qu'une passion ? Sinon cet état de mes pensées devenues impuissantes à traiter les informations du réel, parce que mes critères sont inadaptés. Je ne sais plus comment agir selon la nature des choses, nature que je ne peux plus appréhender tant la surprise est grande. J'ai peur devant l'inconnu, je me mets en colère devant l'inattendu, je me réjouis devant l'inespéré. Et par-dessus tout, je me refuse à écouter les raisons. La tempête corporelle m'emporte. La conscience demeure, de ce que je vis, mais il est trop tard pour contrôler l'état corporel, à moins que je n'aie appris à modifier les manières du corps.

La volonté n'a pas de prise sur les passions et les émotions, mais sur les mouvements corporels, à condition qu'il y ait eu entraînement. La sagesse étant essentiellement une pratique, cet « ami de la sagesse » qu'est le philosophe ne peut rester insensible aux conditions existentielles qui influencent le développement de cette aventure singulière que constitue toute vie humaine. Qu'est en fait la Philosophie ? Sinon cet « amour de l'homme pour l'homme ». Tant il est vrai que si « toute connaissance est bonne au philosophe pour autant qu'elle conduise à la sagesse », il ne saurait être question d'oublier que cette connaissance advient

à un être incarné en interrelation avec d'autres êtres faits de chair, de sang et d'os. La douceur, la bienveillance, la joie me permettent de confirmer l'autre et de ne lui demander que de rester soi. Les différences sont belles ! Mais pour rester soi, il faut contrôler le corps, aussi le philosophe est-il nécessairement un « maître de gymnastique ».

De quelle gymnastique s'agit-il ? Non pas seulement de cet exercice qui tend à assouplir le corps, tant il est juste de rester souple en toutes occasions, mais de cette « vraie gymnastique » qui se propose d'établir l'empire de l'esprit sur les mouvements du corps. Etablir sa prise sur les muscles moteurs est le meilleur remède contre l'anxiété et l'impatience. L'idée que je plaque sur les événements fait souffrir le corps vivant, l'action le guérit. Nul besoin d'une action compliquée : simplement sourire, baïller, hausser les épaules, s'étirer. Et toutes les pensées sont mises en déroute. Mimer la douceur, la bienveillance, la joie et ainsi, fauter de sagesse, « courir à la politesse ». Mimer le bonheur, former des pensées heureuses. Mimer la santé plutôt que la maladie.

Imaginer peut me tirer de peine car la force de l'imagination est grande, plus que la volonté, aussi les maux d'imagination sont-ils sans remèdes. Mais l'imagination ne va pas loin si les organes internes du corps exécutent des mouvements qui la contrarient. Imaginer pour se tirer d'affaire ne suffit pas. Il faut mimer. Il faut donc vouloir ! Que la volonté cependant ne s'efforce point de modifier le cours des pensées car « on ne pense point comme on veut ». Par contre « on agit comme on veut, s'il y a eu gymnastique ». S'il y a plus de volonté qu'on ne croit dans le bonheur, c'est parce qu'il faut le mimer par le corps. Non pas seulement former des pensées heureuses, mais incarner le bonheur. Modifier les manières du corps.

Etre « maître de gymnastique » : tel est le rôle du philosophe, tel pourrait être celui du relaxologue. Etre « maître de gymnastique » « par l'individualité surmontée, par l'humour surmontée ; non pas supprimée mais incorporée » et contrôlée. C'est toujours par un effort de volonté que la personne se forme et s'affirme. Je me sais esprit, et suis par là obligé, car « noblesse oblige ».

Était-ce vraiment là qu'habitait le sage dont parlait Anna ? Pinocchio, pour mieux comprendre, décida d'entrer. La cabane était si petite qu'il se demanda comment quelqu'un pouvait y vivre. Ayant alors refermé la porte, il aperçut, à l'emplacement du tronc auquel la cabane était adossée, une sorte de porte, ou plutôt comme un trou noir. Le mystère grandissait. Franchissant le seuil, il aperçut un escalier grimpaient tout droit dans l'arbre. Anna avait raison, quelqu'un logeait là-haut.

Une voix l'accueillit :

— *Bonjour Pinocchio !*

Un drôle d'homme se tenait devant lui, les bras grands ouverts : un CLOWN.

— *Que t'arrive-t-il donc ? Lui dit-il.*

— *Bonjour Clown ! Anna m'envoie à toi. Ce sont mes ficelles, elles sont tout emmêlées, trop longues ou trop courtes, je ne sais plus, me voilà comme ficelé !*

— *Ah, ces sacrées ficelles ! fit le sage. Il est vrai que sans elles tu es paralysé ! Voyons ça.*

Observant Pinocchio, rien ne paraissait anormal ; à chaque ficelle son mouvement, elles étaient juste un peu emmêlées.

« Était-ce seulement une question de ficelles ? »

D'ailleurs le clown reprit :

— *Ne sommes-nous pas aussi animés de l'intérieur ?*

Aux yeux que fit alors Pinocchio, il sut qu'il avait vu juste.

Alors Pinocchio vit le clown en un éclair faire une pirouette puis disparaître. Il sentit aussitôt comme une chaleur l'envahir.

— *Mais où es-tu passé clown !*
Pinocchio était fort intrigué.

Et pourtant, à force d'accommoder, d'accommoder, advint le jour où il n'en pouvait plus.

Sacrées ficelles, plus moyen de bouger cette fois-ci, elles sont trop embrouillées ! pensa-t-il. Quand je veux tourner la tête, je lève le pied ; quand je veux lever le pied, je me gratte le nez ! Cette fois-ci c'en est trop !

Abattu, Pinocchio retraçait son périple. Peut-être était-il allé trop loin, il n'avait pas assez écouté les bons conseils et, ne voyant pas comment se sortir de là, le désespoir l'envahit.

Mais où suis-je donc ? Pas l'ombre d'un repère ?

Fatigué, il s'assoupit.

Au sortir du sommeil, se tenait non loin de là une petite fille ; elle le regardait.

— *Tu es Pinocchio ? Moi je suis Anna !. Tu viens de loin, et tu vas où, dis ?*

— *Heum... Je cherche quelqu'un pour arranger mes ficelles ; tu vois, je ne peux presque plus bouger, fit Pinocchio.*

— *Viens ! Viens avec moi, dit-elle. Regarde là-bas sur la colline, là où tu vois une hutte vit un sage homme exactement comme il te faut !*

Effectivement, non loin de là, adossée à un cèdre bicentenaire, se tenait une charmante cahute de bois.

S'approchant, Anna et Pinocchio collèrent leur front à la vitre ; ils n'y virent que de vieux outils, binettes et rateaux et quelques pots de terre, le tout parfaitement rangé. Le rayon de lumière venant de l'extérieur faisait scintiller d'innombrables toiles d'araignées.

— *Nous y sommes ! fit Anna.*

— *A tout à l'heure ! reprit Pinocchio.*

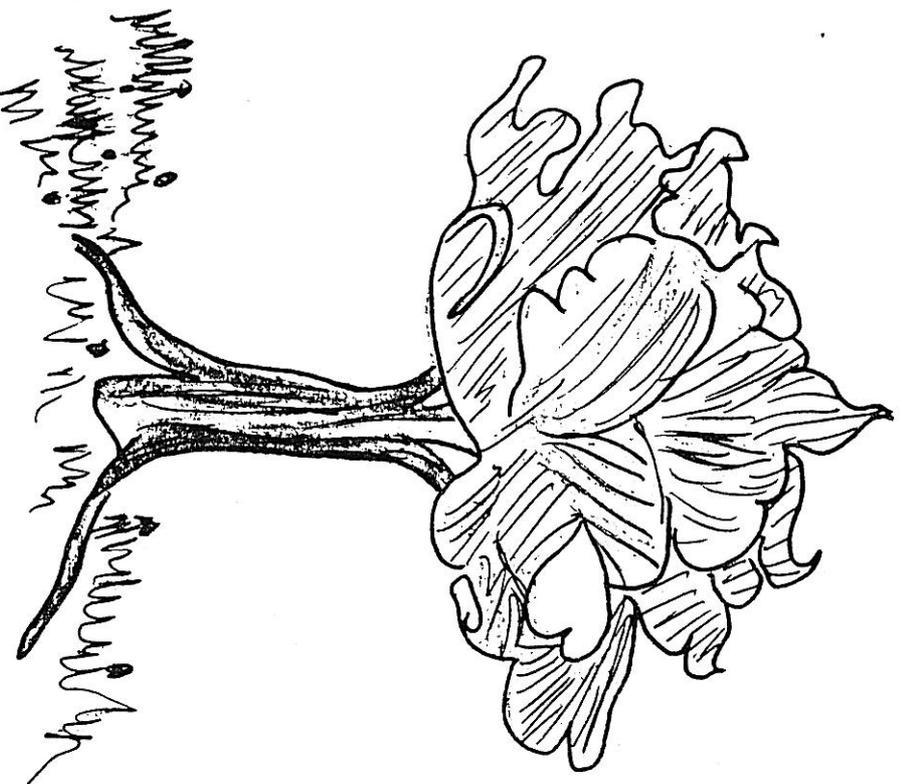
Vivre selon l'esprit, c'est se conduire au lieu de s'abandonner, et la conscience m'instruit infailliblement de mes fautes qui sont toujours faiblesses : « être vaincu en soi-même par soi-même animal, c'est la faute ». Il y a lieu cependant de prendre garde, que cette « morale » que je m'efforce de pratiquer n'a rien à voir avec les obligations que m'impose la société et qui manquent de ce caractère d'universalité caractéristique des exigences imposées par l'esprit. « La morale ne nous tourne jamais à juger les autres, c'est à ce signe qu'on la reconnaît ». Elle me dispose à aimer soi et les autres et à incarner un « art de se bien porter » qui fait de moi un authentique « maître de gymnastique ».

C'est ce que je suis, ici et maintenant, qui rend bénéfique mon intervention. Comment donc être cette présence qui interpelle l'autre et l'aide à réaliser ce qu'il est ? Il faut simplement actualiser un « art de se bien porter » qui se laisse formuler ainsi :

- Donner de la joie. La joie que chacun donne lui est rendue.
- Ainsi du sourire. Car il faut que l'homme invite l'homme.
- Sortir de soi-même. Plus on sort de soi-même, plus on est soi-même, mieux on se sent vivre.
- Se garder de l'irrésolution, qui est le plus grand des maux. « L'art de se décider vaut plus que le plaisir de penser ».
- Souhaiter la bonne humeur. La fête de la politesse est une importante fête.
- Ne pas faire un mouvement de trop : contrôler l'état corporel.
- Ne pas blesser : deviner d'avance ce qu'il faut dire et ne pas dire.
- Faire plaisir, sans mensonge ni bassesse.
- Dire le vrai sans forcer le ton, et même, dans le vrai, choisir ce qui est louable. « La critique ne sert jamais à rien. »
- Conserver son égalité d'âme.
- Cultiver l'insouciance qui permet de ne pas sentir la peur de mourir, d'abandonner l'ego, de s'en détacher.
- Se laisser oublier.

Quelle étrange « gymnastique » qui dans le même temps me fait être ce qu'il faut que je sois, et qui accouche l'autre de son être. Mais combien gratifiante pour celui qui s'y efforce !

Yves DES NOUES



La métamorphose de Pinocchio

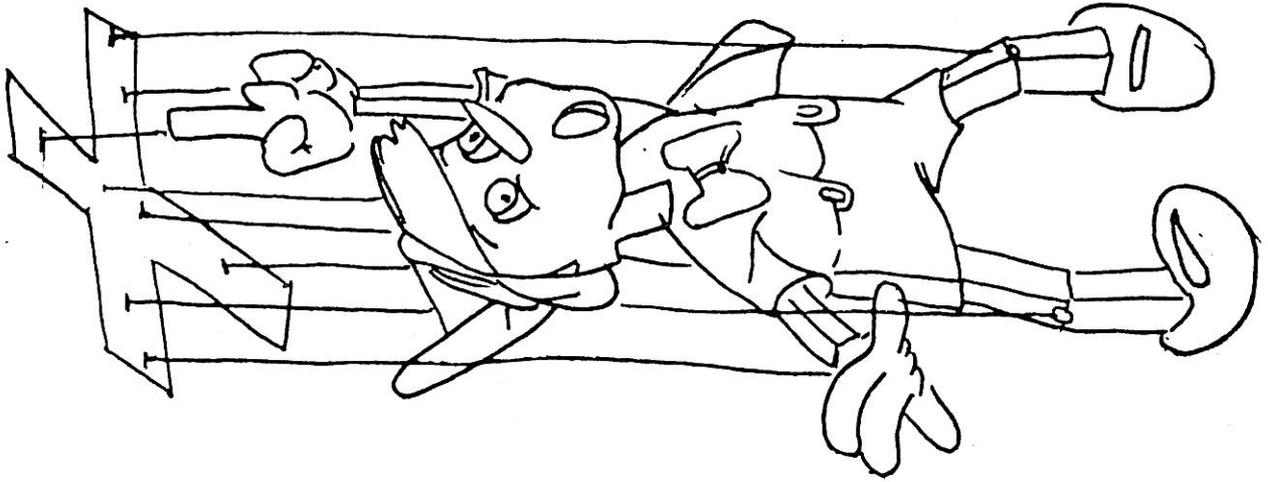
A quelques lieues d'ici, quelque part dans le temps, vécut un personnage tout aussi près de nos rêves que de notre enfance : Pinocchio.

Il naquit sous le rabot laborieux d'un vieil ébéniste en mal de solitude. Les courbes de son corps épousaient à merveille les fibres du bois ; était-il en sapin, en noyer peut-être, ou plutôt en chêne ! Afin de se mouvoir, le vieil homme lui fixa de nombreuses ficelles, toutes réunies sur un même croisillon de bois ; toute son autonomie dépendait de cette croix.

Une ficelle pour lever le pied,
une ficelle pour se gratter le nez,
une autre pour tourner la tête,
des ficelles et encore des ficelles...

S'il arrivait que l'une d'elles vienne à casser, il pouvait en changer. Or, un jour vint où Pinocchio, par grande soif de liberté, fit son baluchon et partit gaillardement à la découverte de ce monde. Du allait-il lui arriver ?

Il pensait bien parfois à revenir à la maison natale, surtout d'ailleurs quand une ficelle venait à se rompre ; mais comme il découvrit les possibilités de s'en accommoder, il n'en fit rien et restait par la pensée seule relié à son créateur.



RELAXEZ...

CA VOUS RELAXERA

Par cette fin d'après-midi orageuse, deux relaxologues fraîchement moulues se rendent dans la banlieue de Nancy pour faire connaître la relaxation à une trentaine d'adolescents en classe verte (niveau troisième).

Plusieurs fois, nous résistâmes violemment au désir de rebrousser chemin... (Heureusement, quand une le voulait, l'autre ne le voulait pas.)

Pourquoi donc ?

Nous nous sentions énervées par cette atmosphère pesante juste avant l'orage, fatiguées, l'esprit encore brumeux des soucis professionnels de notre journée.

De plus, on nous avait décrit ces adolescents comme particulièrement turbulents et blagueurs.

BREF... PAS LA FORME...

Enfin, nous y voilà.

Le cadre, une ancienne ferme au milieu du village, est très accueillant. Chacun s'active à préparer la salle... Ils n'ont pas l'air si terrible que ça !!!

Une rapide prise de contact et nous proposons une première relaxation...

L'installation est un peu difficile : coups de coude, rires, agitation...

La prise de conscience du souffle amène le calme. Le silence s'installe...

Nous demandons un geste lié au souffle (lever bras et jambe opposés). Les mouvements sont timides, à peine ébauchés... Nous amenons l'image de quelqu'un qui court au ralenti sur une plage... Les gestes se font plus larges... se libèrent : ils osent s'exprimer.

Quelques exercices simples pour sentir les différents étages de la respiration... et la communication est établie :

On a déjà voulu m'apprendre à respirer par le ventre, je n'y arrivais jamais, c'est la première fois que je le fais bien. Valérie.

J'ai beaucoup aimé le dessin avec ma main gauche. J'avais du mal à m'arrêter. Laurent.

J'ai eu drôlement chaud en faisant l'exercice du soleil. Bertrand.

La dernière relax est un franc succès : ils s'installent tous très rapidement... Quelques phrases positives... la détente est totale...

Au sortir de la relaxation, ils prennent vraiment le temps de s'étirer, de bâiller sans s'occuper de leurs voisins. Nous en réveillons quelques-uns...

Leurs visages rayonnent : il s'est vraiment passé quelque chose ! Tous veulent parler de leur vécu au groupe qui semble plus uni, plus ouvert :

J'ai senti mon corps se soulever de terre... J'étais bien... J'entendais tout... Frédéric.

*J'ai vu un paysage de vacances où je me sentais libre...
Murille.*

Beaucoup parlent de cette impression d'espace et de liberté...

Un peu plus tard, les profs nous font part de leurs impressions. Ils sont très étonnés par le pouvoir d'attention des ados, la qualité de communication établie au sein de la classe et la facilité avec laquelle ils nous ont adoptés...

Effectivement, le groupe insiste pour que nous partageons avec lui le repas du soir... La soirée se termine joyeusement autour d'un feu de bois...

Tard le soir, deux relaxologues regagnent Nancy... rechargées par l'enthousiasme de tous ces jeunes, par leurs rires et leur joie de vivre...

BREF... LA PLEINE FORME...

Sur leur demande, nous poursuivons un travail de relaxation régulièrement avec eux.

Catherine LEPAIGE et Corinne COURSE

