D'AUTRES CURES

- La cure de Fletcher. Mastication.
- 2 repas par jour
- 3 aliments par repas (pain, protéines, salade ou légumes, fruits, fromage)
  régime alterné
  LUNDI : légumes - œufs
  MARDI : fruits - légumes
  MERCREDI : céréales - légumineuses - légumes
  JEUDI : légumes
  VENDREDI : poisson - légumes - salade
  SAMEDI : fruits crus et cuits
  DIMANCHE : la fête.
- la cure Cornaro : réduire la ration alimentaire à 500 ou 1 000 g par jour.

Ces cures peuvent se pratiquer quand on veut et autant de temps qu'on veut.

Et puis toutes les cures qui sont complémentaires à celles-ci, qui peuvent se pratiquer aussi souvent que possible :
cure d'air, de soleil, de dépaysement, de poésie, de solitude, d'amour, de repos, d'efforts, de volupté, de jeunesse, de jeûne, de silence.

COMMENT AGISSENT CES CURES ? QUEL EST LEUR MODE D'EMPLOI ?

Elles agissent en redynamisant la fonction d'élimination (autolytique) du corps.

L'absence d'absorption de substances toxiques ou d'aliments difficilement transformables repose l'organisme et permet d'éliminer le passif (déchets incrustés ou circulant dans l'organisme).

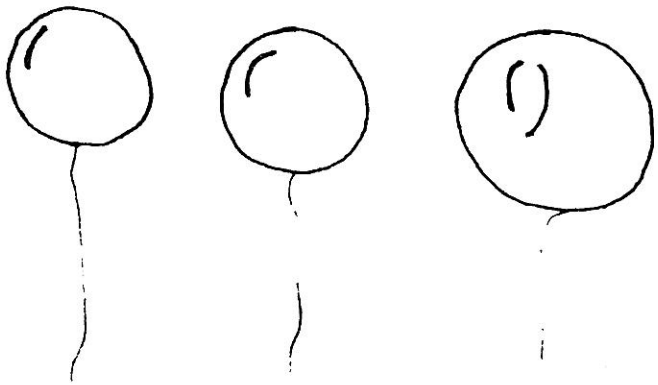
Elles permettent de nettoyer et de réparer les muqueuses irritées (entérocolites), d'éliminer les colles et cristaux qui encombrent les systèmes nerveux et glandulaire, les articulations ou tissus conjonctifs (rhumatismes, cellulite).

Lorsque le terrain n'est pas trop endommagé, la sensation de mieux-être apparaît au bout de 2 ou 3 jours. Quand le terrain est très encrassé, ces 2-3 premiers jours risquent d'être pénibles (migraines, nausées, douleurs articulaires, lourdeur dans les jambes, palpitations, mauvaise haleine). Du fait de l'expulsion et de la concentration des déchets dans le flux sanguin, il se produit comme une surintoxication mais ces phénomènes désagréables ne durent pas (surtout si l'on respire bien, se relaxe, boit de l'eau pure en alternant des exercices doux à des moments de repos).

L'après-cure procure un rajeunissement et une joie de vivre extraordinaire, un dynamisme et un calme accrus. Les tissus étant plus propres, ainsi que le milieu humoral, les douleurs articulaires, les stases veineuses, les fatigues et tous handicaps fonctionnels disparaissent progressivement.

Ces cures sont aussi une expérience exceptionnelle pour mieux se connaître, réfléchir à ses motivations profondes et nos moyens personnels et authentiques pour les réaliser

Claude BARREAU



— ISTOR —

I Comme ivresse,
Ivresse d'apprendre
Ivresse de la découverte
Que la petite lumière
Est là-bas...
Là-bas...
Tout au fond de soi.

S Comme sensations
Comment peut-on les perdre ? ? ? ?
Maintenant, sans ELLES,
Comme j'aurais froid...
A l'intérieur de moi.

T Comme tendresse
Tendresse pour les Autres
Tendresse pour soi.
Savoir se l'accorder,
Savoir la donner,
Au moment où il faut
Juste comme il faut
Que l'Autre la reçoive où il en a besoin
Sans s'en rendre vraiment compte
Et ne se sente pas ton obligé.

O Comme orage,
L'orage qui ronronne
L'orage qui gonfle
Au plus profond de soi
Après quelques années passées...
Entre ses murs.
Mais attention ! ! !
Ses murs...
Ne sont pas fermés...
Ils ont des horizons...
Illimités.

Il y a plusieurs modèles de cures :

1/ La cure proprement dite
qui consiste à arrêter ses activités, s'isoler, respirer profondément et consciemment, et ne consommer que des aliments hypotoxiques, c'est-à-dire exclusivement et sans limitation de quantité des fruits et légumes de saison, crus et cuits ; supprimer toute consommation de tabac, alcool, thé et café ; essayer de penser à presque rien, ne pas lire, parler le moins possible.

2/ Les monodiètes
se distinguent par l'absorption exclusive d'un seul type d'aliment, fruits ou légumes ou céréales.

Les cures et monodiètes se pratiquent :
* soit 1 à 2 jours par semaine,
* soit 7 à 10 ou 15 jours de suite (aux changements de saison),
* soit 1 à 2 jours par semaine pendant toute l'année.

Il est nécessaire d'adapter les cures avec :
son degré d'intoxication, son âge, sa vitalité, le temps dont on dispose, la saison, ses goûts personnels.

Il y a un grand choix de cures et monodiètes :
- cure de riz complet exclusif (régime N.7 macrobiotique)
- cure de riz complet ou autre céréale (80 %) et légumineuses et légumes (20 %)
- gel de froment
- de fruits (raisin, pommes, pêches)
- de jus de fruits et légumes
- de bouillon avec légumes
- lacto-fruitarien
- cure thermale complétée par cure végétale
- cure blanche et verte (lait caillé et légumes).

Les cures de raisin, céréales, gel de froment, lacto-fructarienne peuvent durer au moins 10 jours, maximum 15 jours.

Les cures de pommes, pêches, cerises, poires, jus de fruits et légumes peuvent durer de 2 à 4 jours.

Je ne crois pas qu'il s'agisse là d'un tableau exagérément pessimiste (presque tout le monde passe par ce stade de dépense et d'inflation, de surexcitation et de dépression).

QUE SE PASSE-T-IL ALORS ?

Bien que notre organisme soit remarquablement défendu par notre système immunologique parfait et un système d'auto-nettoyage et d'auto-réparation tout à fait au point, l'élimination des déchets et résidus du métabolisme se ralentit.

Des colles et des cristaux se fixent dans les tissus, formant des vernis, des croûtes ou des calculs. Une autre partie de ces déchets circule dans les liquides humoraux – sang, lymphe, sérum intracellulaire –, les sature, les intoxique.

Ces substances inertes annulent le mouvement oscillatoire des cellules voisines, les affaiblissent et les font mourir à leur tour. Arrivé à ce stade d'intoxication, il ne reste qu'une solution : NETTOYER.

La désintoxication consistera à reposer le mental et le système nerveux. Quand le sommeil, véritable miracle quotidien pour se nettoyer et régénérer, ne suffit plus, il faut passer à un stade plus long et plus complet pour nettoyer en profondeur notre organisme. Comme nous n'acceptons pas ou plus les méthodes médicamenteuses, nous allons utiliser *le merveilleux pouvoir curatif des cures. Pouvoir très réel et inoffensif.*
Voici donc la réponse à la question « pourquoi et pour qui les cures ».

QU'EST-CE QU'UNE CURE ?

C'est de s'abstenir d'aliments et d'actions qui pourraient augmenter l'état de fatigue et l'intoxication générale.
C'est un moment privilégié pour faire l'état de son compte-santé.
En dehors de la cure de repos (calme, grand air, moments de relaxation, de méditation), c'est surtout par la cure alimentaire que nous allons agir.

R Comme regards
Regards qu'Ils ont...
Tous deux...
Sur tant de choses
MERCI de nous les transmettre.

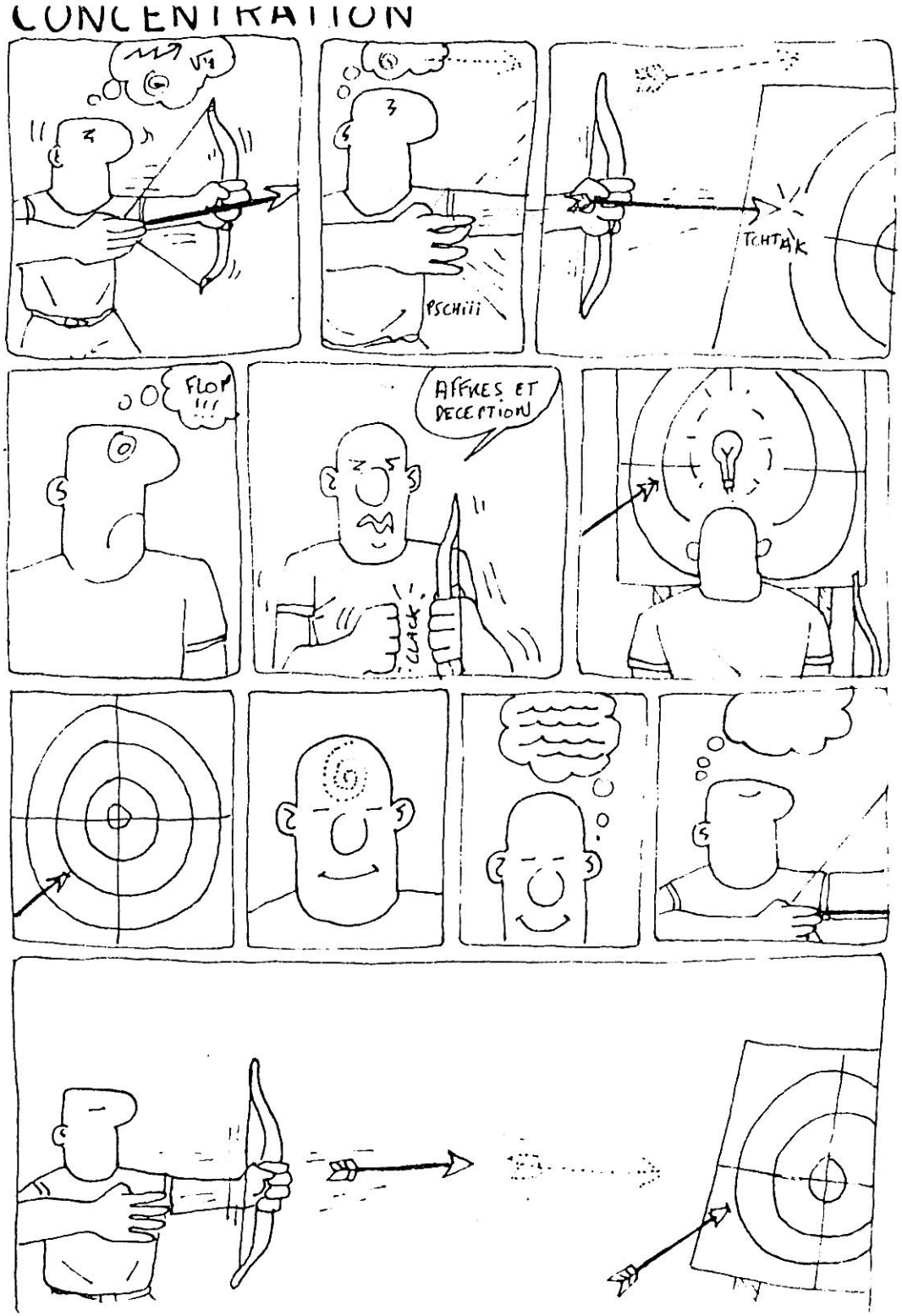
Maryse SIMONIN

Le secret essentiel de l'Art (alchimique) est-il caché dans l'esprit humain ? ou, pour l'exprimer en termes modernes, dans l'« Inconscient » ?

Carl Gustav Jung
lu dans « *Question* » N° 51 - Mars 83.

Une masse qui atteint la vitesse de la « lumière » devient elle-même « lumière », et peut aller dans n'importe quelle galaxie.

La Recherche.



Les cures

On en retrouve l'usage dans toutes les civilisations et dans toutes les couches de la société.
HIPPOCRATE fut le premier à les structurer comme mode de guérison. Pourquoi les cures ? Pour qui ? Quand et comment les pratiquer ?

POURQUOI ET POUR QUI ?

A cause de l'empoisonnement lent et régulier auquel notre organisme est soumis. La vie nous impose un rythme rapide pour produire, connaître et jouir de tout ce qu'elle propose.

La compétition exerce sur nous une formidable pression qui va nous pousser à faire usage de stimulants, voire d'excitants pour être dans le peloton de tête :

- les études scolaires et les diplomes
- le travail et la concurrence
- les conditions de travail
- l'argent et la promotion
- l'Amour, les émotions, la sexualité
- la pression de la publicité qui nous incite à consommer de plus en plus (créant des besoins artificiels) : voir, lire, voyager, élever notre standing... à n'importe quel prix (même à crédit !)

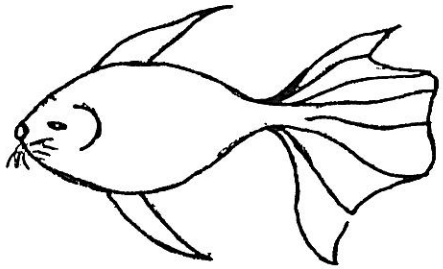
Tout cela nous conduit à nous doper :
avec café, tabac, thé, alcool, sucre, alimentation riche et excitante... qui vont lentement mais sûrement nous empoisonner, altérer nos réserves de vitalité profonde, affaiblir notre système nerveux et nous faire connaître les misères de la maladie.

Alors rejoignez-nous.
Il ne sera jamais attendu l'impossible mais de ces mini-actes qui, additionnés, changent tout. Après tout, à l'origine de l'Amazone, il n'y a que des gouttes en très grand nombre.

Renseignements :

SIGEM du VESINET
30 allée du Lac Supérieur
78110 LE VESINET (FRANCE)
Tél : 071 57 17

Contactez-nous de préférence par écrit.



L'Energie - axe

« L'être vivant (entre autres), produit du cosmos, offre la particularité d'être l'objet d'une circulation énergétique mise en évidence par les Chinois depuis plusieurs millénaires...

La médecine traditionnelle chinoise dispose d'un éventail très large pour maintenir en parfait état cette circulation d'énergie : diététique, massage, culture corporelle et acupuncture... »

C'est donc tout ce qui contribue au maintien de la santé qui favorise une bonne circulation de l'énergie.

Selon Roger Clerc (carnets du Yoga N° 12 - Déc 79)
« L'Homme se tenant verticalement, les pieds au sol, est parcouru de courants d'énergie, les uns venant de la terre, les autres du ciel. Ces courants circulent et tourbillonnent en lui. Pratiquement, si nous voulons utiliser cette énergie, il nous faut connaître le sens de cette circulation. En allant dans le même sens, nous l'accélérons et, en sens inverse, nous la freinons.

... Cette fluidité subtile de prana fait que la moindre contraction, si minime soit-elle, la moindre crispation dont l'origine peut-être mentale ou émotive, entraîne une modification immédiate de son cours.

En conséquence, si nous voulons agir sur cette circulation fluidique et mieux la percevoir, il nous faut :

1) Relaxer nos muscles au maximum,
2) Tendre vers un ralentissement de nos pensées et de nos émotions.

C'est un lâcher-prise sur tous les plans, une disponibilité qui demande en même temps une présence constante, une conscience de l'instant vécu.

Aussi ne peut-on brûler les étapes. Pour commencer, il ne faut pas vouloir diriger. L'action d'une volonté brutale ne peut qu'être contraire à ce que nous recherchons. Il faut avant tout s'exercer à réaliser cet état de relaxation physique et de disponibilité mentale. »

Pour la relaxation, notons l'importance d'une position au départ :

- supprimer les tensions au niveau des cambrures (nuque, reins) ;
- épaules abaissées de haut en bas et vers les pieds ;
- tête dans l'axe du corps, bonne position du menton.

En ce qui concerne la respiration :

- Importance d'être seulement spectateur

«Il se produit, dans un premier temps, un lâcher-prise en profondeur, la volonté s'exerçant uniquement pour maintenir l'attention sur l'écoute respiratoire...

Le système nerveux sympathique auquel on laisse la liberté de remplir son rôle sur la respiration, régularise celle-ci. Il s'acquitte de cette fonction à merveille, beaucoup plus rapidement que si nous intervenions volontairement.

De plus, l'attention portée sur l'abdomen facilite le jeu du diaphragme, ce second cœur, entraînant une respiration abdominale. Respiration naturelle, spontanée ; celle de l'animal, du bébé. Pour l'adulte, recentrage de son attention sur le centre de gravité de son corps, le hara des Japonais, et action sur les centres d'énergie qui agissent sur le vital dans le corps énergétique.
L'homme moderne a développé son mental. Celui-ci hypertrophié, devient souvent dominant. Il ne se contente plus d'être le centre du corps pensant mais également celui du corps de chair. Avec un tel centre placé trop haut s'explique l'instabilité, le déséquilibre.
Ainsi se recentrer dans le ventre, c'est remédier à la dispersion, s'intériorisier dans son centre vital, se rééquilibrer.»

La première étape est donc la détente corporelle et le calme mental.

Roger Clerc nous dit d'ailleurs :

« Plus nous serons calme, plus en nous sera réalisé, sur tous les plans, un état de vide, de réceptivité, et plus cette force pénètrera puissante et qualifiée ».

Cotisation : Elle est de 1 F/semaine, soit 52F/an. Elle ouvre le droit à l'accès à un réseau de coopératives biologiques, à des biothèques, des aromathèques et à des lieux de réunion (relais) et à tous les réseaux ainsi qu'à une Mutuelle de services.

-AUTRES ORGANISMES ASSOCIÉS

– D'autres syndicats adhérant à la Confédération des RÉSEAUX DE SOLIDARITÉ et couvrant des activités globales sont constitués ou en cours de constitution. Ce sont, entre autres :

Des réseaux globaux associés à des unités de recherche universitaire.

- Le syndicat des activités de l'Éducation regroupant professeurs, parents, élèves (de plus de 16 ans), personnels administratifs et de services,...

- le syndicat des activités de la santé regroupant médecins, infirmiers, filles de salle, administratif, pharmaciens, paramédicaux,...

- le syndicat « Formation, Organisation, Recherche, et Créations d'Emplois » (F.O.R.C.E.).

- le syndicat d' « Agriculture et Jardinage Ecologiques » (S.A.J.E.).

- le syndicat «Imprimerie, Arts Graphiques et Edition» (IMAGE).

etc...

- les facultés décentralisées de l'Université de la Paix viennent compléter ce dispositif.

Et vous ? Si vous pensez qu'il est temps pour vous de découvrir vos immenses possibilités innées de création, de développer vos sentiments d'indépendance et de solidarité planétaires, et de les mettre au service d'un mieux puis d'un bien-être pour tous et pour chacun(e).

La structure : *Elle est adéquate à son objet innovateur et pacificateur.*
Attention ! Veuillez lire ce paragraphe jusqu'au bout, car, tout comme un seul poil de chat, un seul mot peut provoquer des allergies.
Après une étude approfondie, c'est la forme syndicale qui a été retenue, parce qu'en France, comme dans la plupart des pays, elle est, de beaucoup la plus protégée et la plus adéquate à l'action décentralisée comme aux opérations groupées.

Bien entendu, nos actions viseront à correspondre à la signification universelle que revêtait autrefois le mot «syndicat» , puisque nous nous donnons comme règle le service de toutes les collectivités humaines et de notre planète et que nous écartons toutes mesures offensives.

Mais on ne rejette pas l'usage de la bouteille sous prétexte qu'on en a vu recevoir des liquides divers. Considérez ici la forme syndicale comme la plus adéquate à l'atteinte de nos objectifs et rien d'autre.

«SIGEM» signifie : «Syndicat d'Intendance, de Gestion et d'Économie Ménagère». Les SIGEMs sont une poussière de réseaux locaux constituant, avec d'autres réseaux une «Confédération Nationale des Réseaux de Solidarité» à travers des unions locales, départementales, ethnales et des fédérations départementales, ethnales et nationales.

Les statuts : Ils ont été élaborés de façon à laisser le pouvoir à la base.

Les votes : Les décisions se prennent à une majorité croissant dans le temps de 70 à 90%.

L'engagement : Les adhérent(e)s s'engagent à respecter les principes énoncés dans les statuts de la Confédération. Il s'ensuit qu'ils ne s'autorisent à entreprendre consciensieusement que ce qui ne peut pas nuire à d'autres collectivités humaines ou à la Terre ; et qu'ils s'interdisent toutes attitudes agressives ou offensives.

D'autre part, la colonne vertébrale, par sa verticalité même, est un symbole ascensionnel, une affirmation de soi. Il fait la maintenir bien verticale pour mieux recevoir l'énergie.

Tout cela pourra être enseigné au patient. En ce qui concerne les «blocages» partiels possibles, l'intervention d'un ostéopathe ou d'un acupuncteur pourra être d'abord conseillée.

S'il s'agit de blocages dus à des contractures musculaires généralement localisées à la face postérieure du corps, des mouvements simples adaptés permettront de « délier la musculature, de redonner à tous les muscles leur élasticité ».

La première étape sera d'aider le patient à prendre conscience de son corps, à sentir à l'intérieur, à découvrir les zones contractées en permanence (même pendant le sommeil ou la phase alpha de la relaxation) et ensuite à agir par des mouvements simples accordés à la respiration.

A ce propos Roger Clerc nous dit encore :

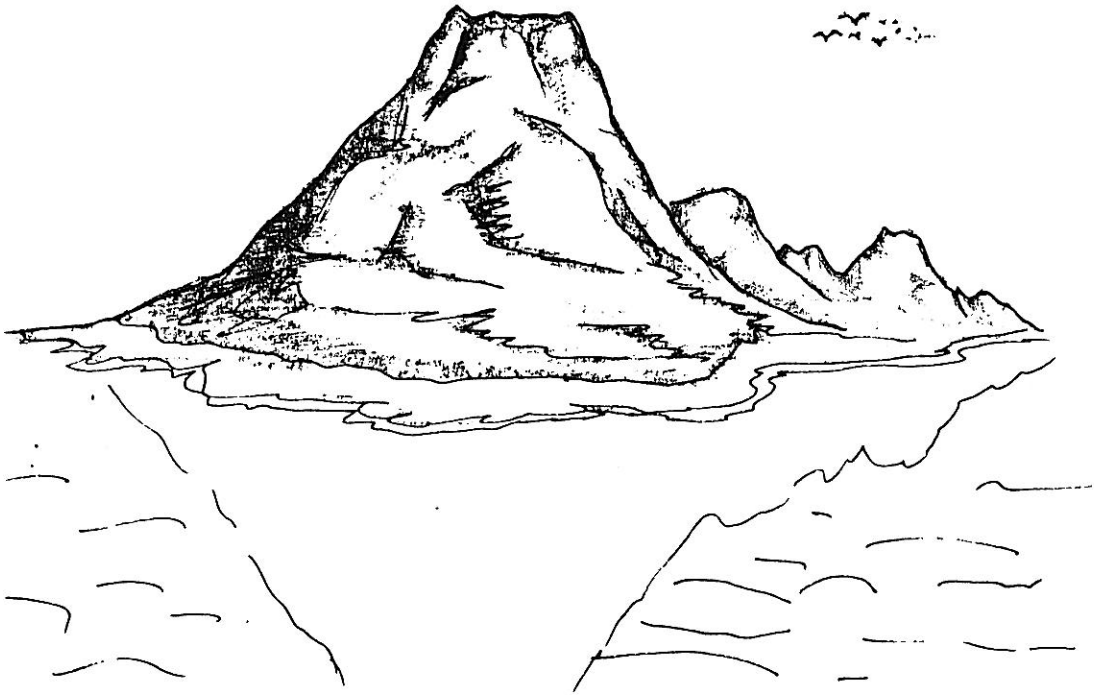
« Des gestes souples, harmonieux, rythmés ont pour conséquence une respiration agréable, sans heurt, et une circulation du sang et de l'énergie sans saccade, génératrice d'Harmonie, de santé ».

Les blocages physiques ont généralement une cause située dans le mental, donc logiquement, en supprimant les contractures, les raideurs, une modification du mental doit suivre et inversement, une action sur le mental peut aider à supprimer des raideurs physiques.
(Remarque : Un bain bien chaud avant la séance pourra aider quelqu'un de particulièrement contracté.)

Pour mieux faire circuler l'énergie, le rôle du relaxologue sera donc d'amener le patient à vivre dans son corps, à y installer la détente et parallèlement, il l'aidera à faire le calme mental et à entretenir des pensées positives, souples et harmonieuses.

Sentir le corps physique, être bien dans son corps, permettra ensuite de sentir à un niveau vibratoire plus élevé, au niveau du corps de l'énergie.

Solange Galmiche



fait pour reverdir son petit coin de planète, n'importe lequel d'entre nous peut le faire à sa manière. Et c'est toute la planète qui sera rendue à sa fraîcheur originelle.

C'est à nous de décider si nous voulons substituer l'action à la salivation.
En d'autres termes, ce que la somme des innombrables actes ou acquiescements inconscients aux décisions des «experts» a fait, la somme d'innombrables actes conscients polarisés dans le sens de la vie peut le défaire.

Notre corresponsabilité passive de tout ce qui arrive de malheureux sur la planète peut se muer, dès que nous le décidons, en corresponsabilité active et créative, à travers des millions d'actes quotidiens que nous allons poser délibérément après mûre réflexion et toujours sans agressivité. Il suffit, pour y arriver, de s'en donner les moyens, notamment une structure et une démarche adéquates à notre objectif : CRÉER NOTRE VIE ET NOTRE ENVIRONNEMENT AU LIEU DE LES SUBIR.

DES RÉSEAUX D'UN NOUVEAU GENRE: LES RÉSEAUX SIGEM

Ils rassemblent : Tous ceux et celles qui gèrent directement ou indirectement leur budget ménager, notamment les personnes au foyer.

Tous les volontaires.

Les buts : *Panser les plaies de la Terre et des sociétés humaines.*

- Faciliter les prises de conscience et l'analyse de tout ce qui cloche sur les plans local, national, planétaire.
- Inventer ce qui pourrait convenir bien, ou, à défaut, mieux, dans l'inter-fécondation active des imaginations des membres du réseau.
- Mettre en œuvre ces idées dans des actions multi-individuelles, en commençant par les plus urgentes et par celles qui témoignent de la cohérence la plus grande avec le souci d'interdépendance et de solidarité planétaires.

Michel TAVERNIER
délégué de la Confédération nationale
des Réseaux de Solidarité
Relaxologue

UN ÉVÉNEMENT :

LA CRÉATION DES RÉSEAUX DE SOLIDARITÉ

Préambule : *La Terre se porte mal.*
Il y a moins de 3 000 ans, le SAHARA était une vaste forêt. Ce sont les coupes réglées effectuées par les Romains et les Carthaginois pour construire leurs navires qui, en moins d'un millénaire, l'ont réduit à l'état de désert.

Nous tous pouvons la soigner.
En 1913, il était en Haute-Provence une zone montagneuse désertique et abandonnée où Jean GIONO faillit un jour mourir de soif. Sa recherche d'un point d'eau le conduisit à un berger solitaire, Elzéard BOUFFIER, qui s'était mis depuis un an à planter des chênes. Dans les 45 années qui suivirent, il planta sur ces terres, dont il ne connaissait même pas les propriétaires, plus de 70 000 arbres par an. A sa mort, il laissait à ses «pays» une forêt de plus de 3 000 hectares ; et cette forêt avait fait remonter la nappe phréatique et renaître les sources, ce qui permit le retour d'habitants en bien plus grand nombre qu'autrefois.

Notre choix: *Nous y pouvons beaucoup plus qu'il ne paraît.*
Ce point d'histoire et ce récit, résumé de «L'Homme qui plantait des arbres» de Jean GIONO, éclairent assez bien notre situation actuelle :

- le premier montre ce qui arrive quand nous confions la résolution de nos problèmes collectifs aux États, aux experts, et plus généralement à ceux qui sont loin des réalités de la vie et à l'abri des conséquences néfastes de leurs actes ;
- le second décrit ce qui survient dès que nous prenons nos responsabilités à la base. Ce qu'Elzéard BOUFFIER a

Le Yoga sans posture

LE YOGA SANS POSTURE... JUSTE UNE ATTITUDE
(Philippe de MERIC).

Au fil de ces 300 pages, faciles à lire, originales, riches en rappels utiles, tonifiantes et encourageantes, l'auteur nous décrit en quelque sorte sa recherche de l'Etre et nous propose une progression pédagogique permettant d'accéder à l'intuition, seul «pouvoir» ouvrant la porte à tous les autres.
Sont sommairement décrits ici la progression et les exercices ; ce bref aperçu ne remplacera pas la lecture d'un ouvrage qui peut offrir au patient une bonne introduction à la pratique du yoga ; il y retrouvera aussi plus d'un aspect de notre enseignement de la Biosynergie.

... On ne peut trouver de meilleures directives qu'en soi-même ; ce yoga est la trame de notre vie où s'entrelacent les trois fils nommés : Attitudes, Tension, Respiration juste, ainsi va pouvoir se libérer la force mystérieuse qui nous habite.

I - MISE A SA PLACE DU CENTRE DE GRAVITE PAR L'ATTITUDE JUSTE.

... Le Centre de gravité ou centre vital se place au centre du volume corporel limité, en arrière, par la charnière de la cinquième lombaire et la première vertèbre sacrée, en avant, par la paroi abdominale, de 3 ou 5 cm au dessous du nombril. Il se situe dans le socle formé par le bassin, comprenant le bas des reins, les hanches

et la musculature sous-abdominale. Il est commandé par celle-ci en un point précis que les Maitres japonais nomment TANDEN, au-dessous du nombril et dont nous pouvons mesurer la réalité lorsque, plaçant nos doigts en pointe sous le nombril, nous toussons.

a) - Exercice analytique :
Assis ou debout, immobile ou en marchant, étirez-vous discrètement de bas en haut, des hanches au sommet de la tête, en rentrant le menton.

b) - Exercice (ch 5) :
Debout, immobile, description détaillée d'une attitude basée sur les trois points essentiels : l'équilibre, la moindre tension, la respiration abdominale.

c) - Exercice clef (ch 6) :
Permet de faire descendre le centre de gravité de la partie supérieure du corps, où il se trouve généralement, dans la position naturelle, et l'y maintenir.
Assis sur le bord d'une chaise, jambes en tailleur, les genoux écartés situés plus bas que les hanches, grandissez-vous de bas en haut, des hanches à la nuque, la région lombaire et le bas-ventre servant de point d'appui.
- Laisser tomber les épaules
- Se laisser expirer lentement, largement, silencieusement
- Associer ce rejet de l'air à l'image d'un rassemblement des forces dans le ventre et les reins, tendant sans gonfler ni rentrer les muscles du bas-ventre ; l'inspiration sera réflexe, sans à-coup en gardant ferme la position des hanches et du ventre.
- Regardez droit devant vous: ne rentrez pas le ventre, maintenez-y une tension correspondant à la pulsion d'une toux légère ou à une expiration profonde.
- durée journalière de l'exercice : 1/2 heure.

... Cet entraînement est un moyen de vous mettre en état, en condition, une marche à suivre pour unir vos forces. Dès que vous

Réseaux de Solidarité

Voici le préambule qui annonce la formation des «Réseaux de solidarité».

Le métier, (au sens étymologique de « service ») de relaxologue indique, à mon sens, avec peu de chance d'erreur, chez son dépositaire un goût pour la paix. Etre relaxologue, c'est œuvrer pour faciliter la découverte de la paix intérieure chez ses clients... et en soi.

Depuis les découvertes de K. PRIBRAN sur le fonctionnement du néo-cortex (indiquant une analogie avec l'hologramme et avec ses propriétés), il est devenu impossible de ne pas relier les activités pacifiantes individuelles à l'émergence de la paix universelle, condition nécessaire de la survie à moyen terme de notre espèce.

Dans cet esprit, un groupe d'un peu plus de 100 personnes a entrepris de créer des Réseaux de Solidarité dans le but de permettre tout de suite à chacun(e) d'œuvrer concrètement pour la paix, de devenir «Irénophore» (de eiréné la paix et phoreuein porter).

Je remercie vivement la rédaction d'HÉLIADES de nous permettre de vous donner les indications pratiques ci-dessous, auxquelles j'ajoute qu'il est facile comme tout, et gratuit de fonder un réseau local. Je suis donc à la disposition de toutes les personnes désireuses d'informations dans ce sens et vous adresse mes sentiments cordiaux.

aurez trouvé et placé votre centre de gravité au milieu du corps, vous vous sentirez libéré de vos crispations physiques et psychiques, et dans la partie supérieure du corps vous éprouverez un sensation de légèreté annonciatrice d'un nouveau comportement intérieur.

... Il s'agit d'un rassemblement du commencement de l'unification de l'Etre : notre centre de gravité faussement situé en général au niveau du cerveau - intellect - ou du cœur - sentiment émotion -, descend progressivement se situer à sa vraie place.

... Jung a écrit que la psyché est originairement une fonction du système nerveux répartie dans tout le corps et dont le centre (philogénétiquement) n'est pas dans la tête mais dans le ventre, dans un amas de ganglions.

... Le Hara sera le creuset où se réalisera la fusion contrôlée de ces noyaux de force que sont la raison et le sentiment.

II - RELAXATION OU TENSION CONTROLEE ?

(Philippe de MERIC donne au terme "relaxation" le sens strict de détente, de relachement physique).

... Les yoguins de toutes tendances, de toutes origines, n'ont jamais visé la quiétude physique, mais éprouvé celle-ci en recherchant le contact avec une force supérieure.

... Aucune forme de yoga, même gymnique, n'a été conçue en vue de la relaxation mais pour réunir toutes les conditions favorables à la naissance et la croissance d'une disposition d'esprit particulière modifiant notre attitude face à la vie (existentielle) favorisant l'expression d'une plus grande vie (essentielle) dont nous devons témoigner.

... Cette façon de voir situe à leur place respective : tension contrôlée et relaxation ; cette dernière ne sera pas un état auquel on aspire, mais un moyen accessoire pour laisser faire en nous la force bloquée par nos contractures physiques, nerveuses, mentales, émotionnelles.

d) - Shavasana : Posture du cadavre

... Posture de total abandon, premier palier en vue de «tuer» en nous toutes velléités de tensions issues de nos «moi» parasitaires soucieux de leur importance usurpée, véritables générateurs de nos angoisses... Anéantir, au moins momentanément, les causes même de nos blocages : suit, chapitre 7 la description détaillée de la posture et de ses effets progressifs en profondeur.

En ce qui concerne le contrôle des tensions, il ne peut y avoir de plan de travail méthodique !

... Rien n'est plus contraire que d'imposer par des règles des limites à l'éclosion de notre vraie nature, puisque justement ce sont des règles analogues, mais dont la contrainte nous est néfaste qui nous conduisent à en chercher d'autres.

N'attendez pas non plus de mieux vous porter, d'avoir moins de soucis, commencez maintenant sans excès de zèle : vous êtes convié à «vivre», non à employer ou tuer le temps. La persévérance est plus efficace que l'effort sans lendemain.

e) - Exercice de pratiques quotidiennes

... Insérez dans votre journée quelques courtes séances de deux à cinq minutes pendant lesquelles assis ou debout, arrêté ou marchant, après avoir rectifié votre attitude selon les règles indiquées au chapitre 5 (exercices numérotés dans cet article : a), b). Vous observerez votre état de détente ou de tension de la tête aux pieds.

... Par exemple en ce moment, quelle est votre attitude ? Si vous êtes assis , le dos est droit, mais comment ? Par un rejet des épaules en arrière ? Voilà une tension inutile, abandonnez-la, mais ne vous affaissez pas en avant, grandissez-vous en partant des hanches.

...Quelle force mettez-vous dans vos mains ? Juste ce qu'il faut, ou un peu de trop ?

Chaque fois que nous atteindrons le point treize de notre plan, ce sera l'occasion de préciser, d'affiner notre but et d'ajuster notre comportement pour plus d'efficacité.

Le plus difficile, comme en beaucoup de choses, semble être le démarrage. En réalité, la simple décision rend les choses plus faciles. Ce n'est pas une question de volonté mais plutôt de méthode. D'ailleurs dans la pratique, nous pouvons nous aider de «trucs» divers, comme par exemple ; un petit objet personnel de conscience, différent et approprié au thème à developper. En ce qui me concerne, je garde dans ma poche des petites fiches «bristol» blanches sur lesquelles j'ai inscrit le point de la semaine, dans une couleur représentant pour moi, la qualité à acquérir. Cette couleur produit un déclic, un réflexe conditionné.

J'espère à présent vous avoir un peu plus motivé, à défaut de vous convaincre.

Les relaxoloques y trouverons peut-être un outil de plus à proposer lors du bilan, mais pourquoi ne pas l'adopter soi-même ? Sait-on jamais ? Souvenez-vous de la petite histoire de Benjamin FRANKLIN.

Jean POLITI

- Situation sociale
- Situation professionnelle
- Situations diverses

Nous en dégagerons donc les qualités, les points forts que nous améliorerons et les erreurs, les faiblesses qui sont des qualités en gestation.

Ainsi nous préparerons un plan en treize points spécifiques qu'il nous faudra développer.

Exemple :
1 - C. C. P. V.
2 - Optimisme - sourire
3 - Gestes conscients, respiration consciente etc...
4 - Silence - «écoute» etc...
13- Organisation personnelle.

Mais pourquoi treize points ?

Eh bien, il se trouve que nous avons 52 semaines dans une année et treize semaines dans un trimestre ; si bien qu'en un an, il nous est possible de revenir 4 fois au point 1 de notre plan.

Peut-être commençons-nous à y voir un peu plus clair ? Pas encore ? Bon, poursuivons. Si nous pouvons consacrer une semaine entière à améliorer un point particulier du plan, en un an nous aurons la possibilité de perfectionner quatre fois une semaine ce même point qui deviendra de ce fait une manière positive de vivre, une programmation synergique. Ce n'est pas tout !

Le véritable intérêt de ce plan réside dans sa simplicité d'utilisation car nous disposons d'une trame que nous avons préparée individuellement en toute conscience et qui va nous servir de support pour notre programmation ou pour notre «image mentale de soi» en devenir.

Nous pouvons chaque fois que nous retrouverons un point précis, nous aider des expériences et de nos réussites précédentes. Ainsi le travail deviendra plus facile, plus agréable, l'expérience plus riche. Le travail se transformera en jeu.

... Si vous êtes debout, lorsque vous marchez, en voiture, etc... suivent plusieurs pages explicatives fort nécessaires à la prise de conscience des sensations à vivre.

f) - Exercice pour dissoudre les tensions.

... Votre seul travail dans le cours de l'exercice précédent consiste à défaire toutes les sur-tensions, où qu'elles se trouvent, principalement celles des épaules, de la nuque, et de "rassembler" ces forces inemployées dans la région abdominale (définie au I du présent article), où elles s'annuleront en tant que pertubations et resteront comme une force à votre disposition.

... Cette notion originale, absente de la plupart des méthodes de Relaxation, procède de l'idée suivante : après avoir dénoué et relâché la contracture, il ne faut pas abandonner cette énergie disponible mais la mettre en réserve, comme si vous rassembliez un courant d'énergie pour le laisser couler dans le point de réunion sous-ombilical que les Japonais nomment TANDEN et les Taoistes chinois TAN T'IEN.

... Ainsi, chaque fois que vous surprenez une contraction superflue, imaginez-la se dénouant au cours de l'expiration et se rassemblant à la fin de celle-ci, dans le centre de gravité.

... Cette observation de vos crispations n'est qu'une esquisse de ce que vous verrez plus tard lors de l'étude de l'attention, mais elle vous y prépare. Se discipliner dans les petites choses permet de venir à bout des grandes plus sûrement que l'inverse. On n'a pas tous les jours à prendre de graves décisions, mais la maîtrise de soi nécessaire dans ces cas se prépare et se fortifie dans les actes prétendus négligeables.

III - UNE IRRATIONNELLE LIBERTÉ, LA RESPIRATION

Chapitres 9 à 11

... La seule fonction végétative susceptible d'être contrôlée : ce fait est-il en corrélation avec notre limitée mais réelle liberté morale ? Oui, selon les Yoguins, car respirer c'est permettre à l'Eprit de dominer la matière en s'exprimant à travers elle et par elle.

Les trois chapitres fournissent des aperçus intéressants sur la relation entre le PH sanguin et la respiration, le couple inspir - expir et la dualité actif - passif, certains effets de la respiration, le Prâna, la relation entre les rétentions poumons pleins et l'acidification, le diaphragme, la tension - inspiration et la parole - expiration, les apnées, etc...

Notion extensive de pranayama : chaque geste, chaque parole étant une expression du Prâna, nous faisons du Pranayama en dosant nos tensions, en coordonant nos efforts, aussi bien qu'en respirant correctement.

En nous faisant participer à la vie, le souffle tisse un lien subtil unissant l'ensemble humain : physique, psychique, supra-psychique

...Cet ensemble se développe ou s'atrophie au rytme de la respiration, au gré de nos attitudes physiques et mentales. L'équilibre fonctionnel total de l'être devrait se fonder sur une cohésion hiérarchisée redonnant à l'intuition la place qui lui revient, en union avec l'intellect, pour diriger l'émotion, force motrice accordée à la circulation harmonieuse du flux vital respiratoire.

...Retrouver ou maintenir cet équilibre complexe serait une tâche presque impossible sans un organe de liaison qui soit apte à réunir des principes autonomes par définition : le physique avec ses besoins organiques vitaux et sa connaissance sensorielle du monde sensible immédiat ; le psychique, par son aptitude à concevoir et à rationaliser la connaissance, à créer à partir de l'information; enfin le supra-psychique : dont les capacités transcendent les données du réel et de la raison.

...Pour harmoniser en nous ces tendances, que nous éprouvons souvent comme incompatibles, pour atteindre la vérité, nous avons à notre disposition la liberté de prendre conscience de notre rythme respiratoire, la liberté de nous débarrasser de nos tensions inutiles, la liberté de nous accorder ainsi avec le rythme fondamental de la vie.

Plan de vie

Ce plan de vie m'a été inspiré d'une biographie de Benjamin FRANKLIN que j'ai lue il y a un peu plus de 10 ans.
Benjamin FRANKLIN accordait à ce plan une importance capitale. Il assurait qu'il avait été pour lui la clef de sa réussite sociale, qu'il lui avait permis de vaincre ses déficiences physiques, la pauvreté et l'aurait conduit entre autre aux fonctions les plus hautes de l'état. Cela tenait du miracle, me semblait-il !

Pour ma part, je venais de franchir une période de crise mouvementée. Il me fallait me situer socialement et me prouver à moi-même et aux autres. Je n'avais donc rien à perdre en utilisant ce plan à mon profit. Je l'ai suivi scrupuleusement pendant un an et demi environ après l'avoir formulé le plus honnêtement possible.

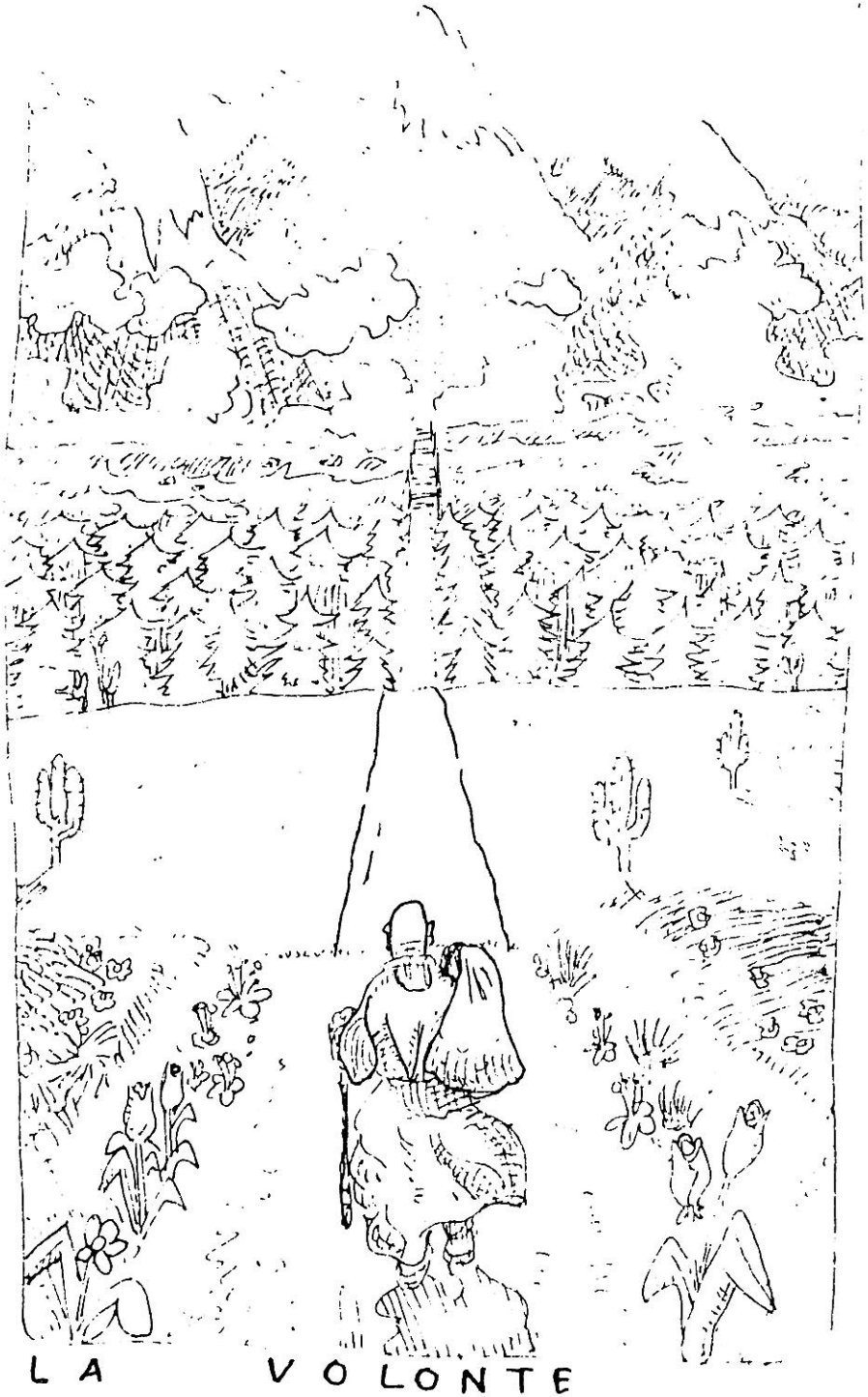
Les résultats ont été surprenants et dépassaient de beaucoup mes plus secrètes espérances du moment. Je suis devenu l'un des vendeurs les plus appréciés de ma société avec un salaire auquel je n'aurais pas osé prétendre un an auparavant.

Tout cela est bien mystérieux, pensez-vous ? En réalité, c'est d'une facilité enfantine ; encore faut-il le faire !

Il s'agit tout d'abord de définir un bilan le plus honnête et le plus objectif possible de notre personnalité réelle, de nos faiblesses, de nos véritables possibilités.

Nous pouvons pour cela nous aider d'un tableau synoptique que l'on divisera en positif et en négatif, en nous efforçant de répondre aux points suivants :

- Personnalité
- Situation Familiale



...Le chemin est de ce fait tracé du palpable organique à l'impalpable «spirituel», nous rentrerons en possession de notre pleine liberté.

...Retrouver une respiration naturelle, c'est au préalable prendre conscience d'un acte généralement inconscient, puis veiller à ce que rien ne vienne perturber son fonctionnement. D'où le premier exercice.

g) - Exercice respiratoire no 1

(Même position que dans l'exercice c).

... Sans penser à autre chose qu'à laisser sortir l'air par le nez, expirez sans bruit, lentement et profondement, le corps immobile. Cette respiration complète achevée, attendez que l'inspiration se produise d'elle-même, sans effort d'aspiration profonde. Continuez ainsi à votre gré, mais cette fois essayez de corriger votre respiration en la faisant partir du ventre.

...Maintien de la tension abdominale contrôlée : la bonne position se trouve dans la différence entre les deux extrêmes du ventre creux et du ventre gonflé, c'est-à-dire placé naturellement comme lorsque nous n'y pensons pas. Puis on y maintient la force nécessaire pour repousser le bout des doigts enfoncés en pointe sous le nombril (rappel). L'habitude et l'exercice aidant, cette tension se garde sans difficulté tout en respirant et en toute circonstance.

... Cette tension n'est autre que la manifestation tangible du centre de gravité vital retrouvé et souligné par la respiration. Ce centre ou lieu intérieur où convergent et d'où partent nos forces, est le seul endroit du corps où toutes nos contractures, crispations, raidissements divers, tant physiques que psychiques, non seulement se dissolvent mais se transforment en énergie nouvelle.

h) - Exercice respiratoire no 2.

Pour rééduquer le diaphragme et apprendre à bien expirer.

... Debout ou assis, expirez par le nez profondément, chassez bien l'air des poumons ; lorsque vous croirez ne plus pouvoir expirer, pincez-vous le nez entre le pouce et l'index et faites deux ou trois tentatives d'inspiration en écartant les côtes sans laisser pénétrer l'air ni par la bouche maintenue fermée, ni par le nez , après ces fausses inspirations, sans reprendre haleine, lâchez vos narines et expirez encore un peu ; toujours sans reprendre de souffle, pincez les narines à nouveau et deux à trois inspirations simulées, expirez encore une fois et enfin laissez pénétrer l'air normalement.

... On peut ainsi rejeter de l'air trois ou quatre fois sans inspirer. Recommencez plusieurs fois le cycle complet.

Cette pratique, grâce à sa fausse inspiration qui appelle le sang aux poumons, décongestionne et désintoxique.

i) - Respiration en soufflet (Bhastrika) :

Exercice respiratoire no 3, debout ou assis de préférence.

.. Inspirez doucement par les deux narines jusqu'à la dilatation de la région de l'estomac, puis expulsez rapidement l'air avec un bruit de soufflet. Aprés avoir inspiré et expiré vingt fois sur un rythme accéléré, pratiquez la rétention du souffle, poumons pleins (kumbhaka), cinq à dix secondes.

Suivent les précautions à prendre, et restrictions.

j) - Exercice respiratoire no 4 - Marche -

...En marchant, après avoir pris une rapide inspiration sur un ou deux pas, expirez sur plusieurs pas, selon votre allure, votre possibilité.

k) - Exercice respiratoire no 5 - L'habitude de "dégonfler" -

LES PLANETES N'APPARTENANT PAS AU SEPTÉNAIRE URANUS - NEPTUNE - PLUTON.

Ces planètes ne sont pas des forces avec lesquelles l'homme se construit dans son implantation terrestre. Ce sont des planètes de transformation. Elles donnent la manière d'être et d'agir vis-à-vis du monde.

QUE SONT LES SIGNES DU ZODIAQUE ?

C'est un cycle naturel ; ce ne sont pas des facultés humaines mais un mode d'être de l'être humain (qui sera plus triste ou plus joyeux, etc...). Un mode d'être plus spécial sera celui de chaque être humain.

Quant aux maisons astrologiques, elles correspondent à un plan de l'existence de l'individu. La plus importante est la maison I, ou Ascendant, représentant la personnalité, les tendances, etc...

Michelle DETHO

A SUIVRE

En caractérologie c'est l'actif, émotif extériorisé, primaire (moins que Mars). Il est essentiellement extraverti. Champ de conscience large.

Saturne ♄

Force de construction de l'être humain par renoncement à ce qui est devenu insuffisant et fixation de l'essentiel nécessaire.

Le bébé doit être sevré. L'enfant quitte les jupes de sa mère, l'adolescent quitte l'école pour se lancer dans la vie, etc... La force qui permet ce renoncement, c'est Saturne. Saturne s'oppose à Jupiter qui assimile tout.

Extraversion de Jupiter - Introversion de Saturne.
L'âge saturnien est celui de la fin de la vie.

Saturne est introverti, secondaire. Champ de conscience étroit (nécessaire au choix et à l'approfondissement).

Le Soleil ☉

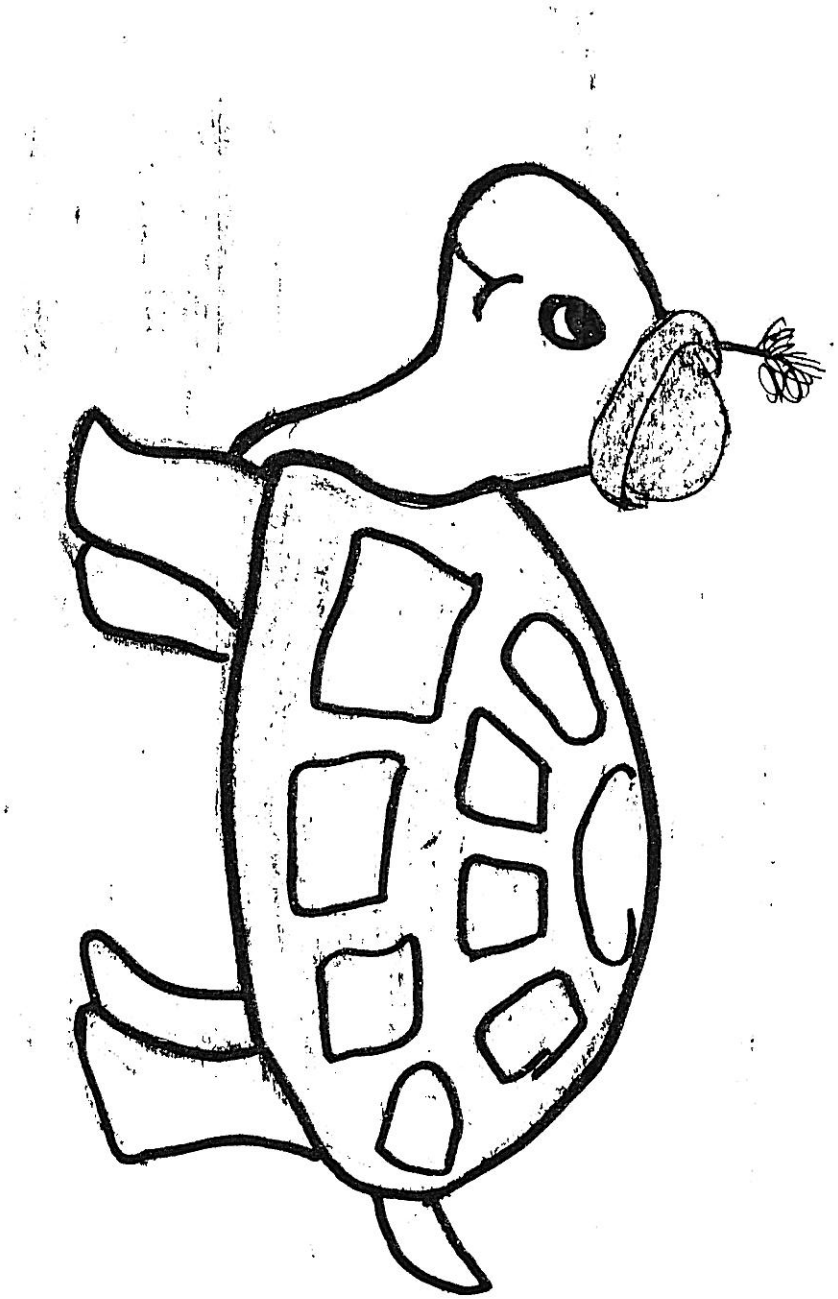
Force qui permet à l'être humain de passer de l'activité foisonnante de l'inconscient à la vie consciente d'une personne « une » et centrée.

Le passage de la lune (bébé) à Soleil représente tout le travail de formation de la personnalité du Moi, travail auquel participent toutes les autres facultés-planètes.

Ceci implique :

- la prise de conscience de ce qui émerge de l'inconscient,
- la mise en ordre de ces valeurs.
  Soleil est organisateur, comme Jupiter, mais à un plan supérieur.
- la personnalité une et centrée deviendra le chef d'un psychisme capable de création, donc d'activité, capable de haute organisation, d'où le sens social attribué à Soleil en caractérologie.

Ceci donne émotif, actif, secondaire : passionné.
Il correspond au tempérament bilieux.



...Il est courant de ne pas savoir vider les poumons, en raison de nos états de tension répétés et quasi-permanents ; l'inspiration se déclenche d'elle-même, tandis que nous devons éduquer l'expiration.

... Le rejet d'air profond et répété, déplaçant le centre de gravité permet une inspiration naturelle non forcée.

... L'expiration favorise l'élimination des toxines diverses déversées dans le sang par l'effort, la sédentarité, l'insuffisance fonctionnelle hépatique ou rénale.

L'exercice proposé à prendre en habitude consiste, chaque fois que l'on s'essouffle, chaque fois que l'on sent monter en soi la tension d'une irritation, et tout simplement chaque fois que l'on y pense, au lieu de reprendre votre souffle, .. à "dégonfler" votre angoisse en laissant profondément sortir l'air de vos poumons, et vous détendre en vous laissant porter par le souffle pendant cette expiration.

I) - Exercice respiratoire no 6 - Pour gommer la douleur -
(Complément à l'exercice f)

.. Une phrase du professeur von DURCKHEIM, lors d'une conférence, nous précise ceci : " Qu'est-ce que la souffrance ? C'est la plénitude de vie bloquée." De quelque degré qu'elle soit, de quelque façon qu'elle se présente, la souffrance considérée comme motrice ou créative par les uns, inhibitrice par les autres n'est peut-être bien que l'expression de cette vie inconnue empêchée de se manifester par nos contractures, puisque cette même souffrance s'estompe ou cesse lorsqu'on permet à l'expiration libératrice de dénouer cette tension.

... Pour mieux vous en persuader, à l'occasion d'une petite gêne, d'une légère crampe, essayer ce procédé : au lieu de vous contracter davantage en attendant que cela se passe, au lieu de frictionner l'endroit qui fait souffrir, acceptez cette douleur, décontractez l'endroit sensible en expirant profondément plusieurs fois de suite ; vous serez surpris de l'efficacité du procédé.

la sensation. La sensation est génératrice d'images, c'est-à-dire qu'elle se transforme en l'homme selon ce qu'il est lui-même.

Vénus est la force d'union aux êtres et au monde par les moyens de l'attrait de l'objet, du sentiment de la communion affective ou esthétique.

On peut attribuer à Vénus détente, sensibilité, spontanéïté, bienveillance, besoin de se lier, sens de l'harmonie.

En caractérologie, ceci donne : émotivité. Le tempérament est sanguin - lymphatique.

Mars ♂

Mars symbolise le besoin qu'éprouve tout être humain de s'exprimer pour avoir d'une façon ou d'une autre prise sur le monde, face au monde auquel il est confronté, sur lequel il veut avoir prise. Il faut :

1) mesurer son adversaire,
2) se sentir fort, mesurer sa force face à l'autre,
3) agir sur le monde pour le transformer en fonction de son Moi.

Mars fait de l'homme un actif et un réactif.
La valeur caractérologique de Mars est Émotif, actif, primaire.

L'âge martien est celui de l'adulte. Il finit vers la quarantaine. Le tempérament est le bilieux.

Jupiter ♃

Force de développement de l'être humain par assimilation de ce qui lui vient du monde extérieur. Ceci implique :

- l'ouverture à ce monde extérieur,
- l'adaptation facile au monde et à la vie,
- l'art de mettre de l'ordre dans ce qu'il a ainsi capté et assimilé.

Tout ceci fait du Jupitérien un être épanoui répandant son Moi heureux, ce qui le rend bon et généreux.

La lune représente un système à l'état embryonnaire, appelé à se développer tout au long de l'existence. Pour passer de l'instinct à la raison, de l'inconscient au conscient, de l'enfant lié à sa mère et inengagé à une personnalité affirmée.

La lune est humide et froide. Elle marque le tempérament lymphatique.

En caractérologie on lui attribue l'émotivité et surtout la primarité.

Mercure ☿

Mercure permet des liaisons nombreuses entre l'homme et le monde, des échanges avec le milieu, en particulier par les moyens de la respiration, de la main et du réseau nerveux.

C'est la force de liaison entre les poussées de l'intérieur (richesse instinctuelle) et les pressions de l'extérieur par établissement de rapports entre les unes et les autres.

Pour établir des rapports, il est nécessaire :

1) De mettre une certaine distance entre ce qui est reçu du monde et soi-même (rétraction plus ou moins grande par rapport à l'ambiance). Le Docteur Corman dit : « Là où commence la rétraction, là commence la pensée. »

2) D'étudier ce reçu en le divisant entre ses éléments entre lesquels on pourra ensuite établir des rapports nouveaux.

C'est ce rôle de pénétration, de différenciation, puis de subtilité et de précision qui est celui de Mercure. L'âge mercurien, c'est l'adolescence.

Sur le plan caractérologique Mercure est marqué par la largeur du champ de conscience, la primarité. C'est le tempérament nerveux.

Vénus ♀

Pour que l'homme se construise il faut qu'il se laisse pénétrer par le monde. Cette pénétration de l'être par le monde se fait par

... Pour les petites choses fort bien, se dit-on, mais les vraies douleurs ? Pourquoi pas ?

... Le processus est le même, son efficacité varie en fonction de l'intensité de détachement, dépend de notre degré d'acceptation, et de notre façon de voir juste.

... Quand donc reconnaîtrons-nous que nos maux proviennent des états de conscience recouvrant des couches successives notre personne réelle ?

IV - CULTIVER L'ATTENTION

... Lors de la recherche du maintien correct, du contrôle des tensions ou d'un rythme adéquat de la respiration, n'avons-nous pas constaté que la difficulté résidait moins dans chacune des rectifications prévues que dans l'instabilité de l'attention requise ? ... Nous ne sommes jamais là où nous devrions être... Nous savons bien pourtant qu'en réalité nous vivons dans le futur en nous appuyant sur le passé. Le présent n'est qu'un mot commode fixant des limites précises entre ce qui fut et ce qui est à venir.

... C'est à chaque moment de notre vie que nous pouvons rencontrer cette vraie personne en nous, c'est à chaque moment qu'elle peut s'épanouir... Soyons donc à ce que nous faisons :

- Quand tu marches, contente-toi de marcher
- Quand tu t'assieds, contente-toi d'être assis
- Par-dessus tout, ne t'agite pas.

... Il ne nous reste plus qu'à nous exercer ; deux exercices de base pour commencer, longuement commentés.

m) - Marche lente

... Sur cinquante pas, pendant 15 minutes portées peu à peu si possible à 30 minutes, en ayant conscience de la marche ; choisir

pour cela un endroit habituel afin de limiter les causes de distraction ; porter l'attention exclusivenment sur le mouvement de chaque pied en pensant "lever, lancer en avant , poser" si la marche était lente, ou bien " pied gauche, pied droit" lors d'une allure plus rapide.

n) Exercice d'attention, assis

... Dans la position de l'exercice c) le dos de la main gauche reposant sur la paume de la main droite, les pouces se touchant par leurs extrémités ; la tranche des mains appuyée sur le bas-ventre, les épaules et les bras souples.

... Le travail consiste à fixer l'attention sur le léger mouvement d'élévation et d'abaissement du ventre, mouvement qui accompagne naturellement une respiration bien localisée : pensez "élevé" lorsque le ventre se gonfle, "abaissé" lorsqu'il s'affaise... Mais la pensée est aussi frétillante qu'un poisson... Ramenons notre attention sur le mouvement du ventre, sans impatience, sans crispation, sans déplorer ce perpétuel chassé - croisé de l'attention et de la distraction. A nouveau notre pensée s'égare, vers des souvenirs, des projets, des sensations, des idées de doute, etc...

... Quant la distraction est réfractaire à un effort pour la vaincre, on porte l'attention sur elle, et elle devient à son tour l'objet de notre contemplation . La force d'attraction de la pensée distrayante s'épuise et nous revenons alors plus aisément à l'objet primitif de notre observation : élévation, abaissement de l'abdomen pendant la respiration ; ou bien : pied gauche, pied droit pendant la marche.
... Durée 15 à 30 minutes
... Pourquoi ne pas nous imposer librement quelques minutes de " prise de conscience" fréquement dans la journée, soit que nous marchions, soit que nous soyons immobile ? Sans nous faire remarquer de nos voisins, essayons le "levé - abaissé " ou la constatation d'autres sensations que nous allons examiner maintenant ...

o) - Entraînement systématique à l'attention.
... Lorsqu'il nous arrive de prendre nos repas seul, rien ne nous empêche de poursuivre notre entraînement en observant nos gestes

– Énergie centrifuge (yang, plus extraverti) :
Bélier, Gémeaux, Lion, Balance, Sagittaire, Verseau.

– Énergie centripète (inn, plus introverti) :
Taureau, Cancer, Vierge, Scorpion, Capricorne, Poisson.

Cette dualité première se retrouve
- au niveau de l'atome, vit entre 2 grains d'électricité, positif-négatif,
- au niveau de la vie : 2 éléments constitutifs, les acides aminés et les nucléotides,
- dans le bilatérisme humain (droit, gauche),
- le Docteur Corman nous dit : « Dilatation et rétraction expriment les deux mouvements de la vie, élan contraire de 2 instincts de conservation,
- Pende avec le bréviligne et le longiligne,
- les astrologues avec les Saturniens et les Jupitériens.

LES PLANETES DU SEPTÉNAIRE

La Lune ☽
Univers clos contenant les racines matricielles, maternelles de l'être, ainsi que toutes les virtualités planétaires qui devront prendre forme pour être utilisées.

Ceci explique que la lune symbolise essentiellement d'une part le bébé, puis le petit enfant, d'autre part la mère (par extension les femmes). L'âge lunaire va de la naissance à 7 ans. C'est le début de l'évolution de l'âme humaine alors encore tout en virtualités. A l'âge lunaire l'inconscient l'emporte sur le conscient, la mémoire et l'imagination sur la pensée logique. Tout y est en germe, comme la plante dans la graine.

Il y a deux sortes de lunaires : ceux qui sentent l'appel du monde extérieur comme quelque chose de merveilleux et y répondent (phase ascendante de la lune), et ceux qui se blotissent dans leur vie intérieure, y trouvent refuge (phase descendante).

qu'à l'état de virtualité. Ses racines matricielles, maternelles sont représentées par la lune. C'est peu à peu que l'être humain en prendra conscience et les utilisera pour se former lui-même, pour devenir un soleil. Le soleil représente au contraire l'individuation d'un être pleinement formé. L'être dispose de la plénitude de ses facultés, jouit de l'intégrité de ses forces, accomplit sa particularité individuelle dans l'unité de la psyché totale, ne subit plus un destin mais réalise une destinée. Il est alors un centre créateur, un soleil. On voit le contraste, ou plutôt la dialectique soleil-lune. Tout le problème de l'existence consistera à utiliser les virtualités de l'une pour aboutir à l'autre. Or l'être humain ne se forme pas dans l'isolement mais par échanges continus avec le monde qui l'entoure.

Il lui faudra, pour se former, devenir un soleil, établir des rapports entre ce monde et lui (Mercure), s'attacher à ce monde (Vénus), agir sur lui pour affirmer sa personnalité (Mars), se l'assimiler (Jupiter), savoir prendre à ce monde ce qui est à chaque moment le plus utile, et rejeter ce qui est devenu insuffisant (Saturne). Ces facultés-planètes fonctionnent toutes ensembles. On ne peut pas les séparer.

Le globalisme dynamique de l'univers nous montre un cosmos dont l'homme fait partie intégrante. Si les structures qui expriment les formes sont inséparables de l'esprit humain, c'est parce qu'elles sont en lui dans la mesure où il appartient à l'ensemble de la Réalité et est soumis à ses lois. C'est pourquoi l'homme cherche une structure-type à laquelle il puisse tout rapporter, dont l'observation scientifique dans l'espace et le temps soit indiscutable, et à laquelle il puisse se repérer constamment. La structure dynamique du Système Solaire présente ses garanties.

Examinons cette structure.

1) Le Binaire ou pulsation duelle :
C'est le mouvement primordial de l'énergie pour l'évolution (mouvement centrifuge) et l'involution (mouvement centripète). Cette pulsation duelle est explicitée par le zodiaque où les signes sont tantôt des signes d'énergie centrifuge (évolution), tantôt d'énergie centripète (involution).

dans l'acte de manger ; l'attention se fixe alors sur les mouvements de la main portant la nourriture à la bouche, sur le déroulement des actes tels que : mâcher, avaler, boire ; chaque geste, depuis le moment où l'on s'assied, jusqu'à celui de s'essuyer les lèvres et de se lever de table, est suivi sans interruption.

... L'exercice est approfondi encore par la contemplation des perceptions sensorielles : froid, chaud, sucré, salé, fade..

... D'autres instants sont dédiés à ce travail sur soi, par exemple : au réveil on fixe sa pensée sur « éveillé » et on suit les « faits - audition », les « faits sensation » qui se succèdent ; le premier temps de cette méditation du réveil est de penser « éveillé ». Puis, on détecte les sensations diverses : poids du corps, frottement des draps sur la peau, bruits environnants... etc...

... A un autre stade, l'humeur de moment devient l'objet de notre contemplation jusqu'à ce qu'on revienne à l'observation primaire en cours. Par exemple, un état dépressif ou d'énervement peut devenir l'objet de notre contemplation. Selon la catégorie d'émotion éprouvée on pense « fatigué » ou « ennuyé », « énervé », « inquiet ».

Le malaise moral se détache alors, en quelque sorte, de nous-même, nous le circonscrivons comme distinct de nous-même, nous le délimitons en le réduisant à sa réalité la plus simple. C'EST UN FAIT D'EXPÉRIENCE : cette contemplation apporte une détente au malaise psychique et moral, autant qu'elle soulage une douleur ou une gêne physique...

... Lorsqu'on suit la méthode, une distraction aussi agréable soit-elle n'est pas de mise pendant la durée de l'exercice ; on doit alors uniquement recevoir l'impression telle quelle, c'est à dire percevoir et observer
- le bruit comme un son
- le goût comme une saveur
- l'odeur comme un parfum
- le spectacle comme le simple fait de voir
- le toucher comme un contact

Sans permettre à la pensée aucune interprétation qualitative ou discursive, sans laisser se dévider notre caméra intérieure ; notre attention bien dirigée permet de ressentir l'impression sensorielle dans sa pureté ; on arrive à enregistrer des sensations de plus en plus ténues.

... Habituez-vous à ces exercices n'importe où, dans le bruit comme dans le calme, dans la foule et la solitude et quelle que soit l'ambiance, au volant de votre voiture pendant un embouteillage , en attendant un rendez-vous, en vous rendant d'une occupation à une autre.

Le chapître XVII précise la manière de pratiquer les exercices que nous avons numérotés m - n - o.

Le chapître XVIII est consacré au Hara, le chapître XIX à un ultime exercice en position assise pour aller plus loin dans « l'aventure intérieure ».

Le chapître XX décrit :

... Quelques étirements et torsions qui, pour n'être pas inédits, n'en sont pas moins peu connus .
L'ouvrage s'achève par un chapître XXI intitulé « une formule de vie » ; laissons une dernière fois la parole à l'auteur :

.. Ce nombre 21, pour ceux qui connaissent la signification des Arcanes, correspond à l'idée d'aboutissement, et renferme un heureux présage de chance sur tous les plans.

... La méthode proposée va vous permettre de dépasser le découragement et la passivité, et de vous délivrer de l'insuccès, de l'angoisse. Vous allez y puiser des forces nouvelles. L'effort proposé, indispensable, deviendra possible, fécond. En effet, reprenant une image proposée dans le chapître sur la voie à suivre nous connaissons maintenant les trois piliers sur lesquels nous appuyer et le ciment qui les unit ; libre à nous de ne consolider que l'un d'eux : l'attitude, ou la tension contrôlée, ou la

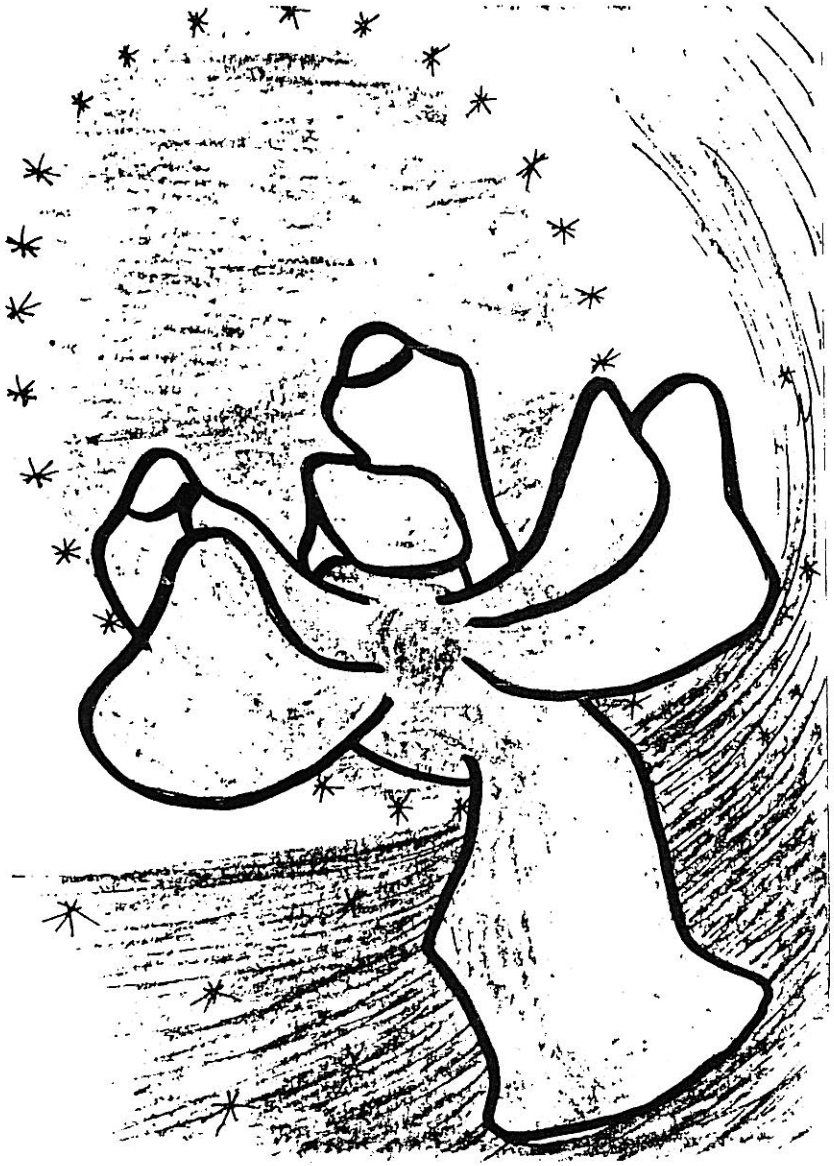
Astrologie

Caractérologie

Une des plus grandes redécouvertes scientifiques du 20ème siècle est que l'homme est un système solaire. C'est un fait incontestable, nous sommes, chacun de nous est un système solaire complet. Par conséquent il faudra connaître un peu l'astrologie et ce qu'est le système solaire avec tout ce que cela comporte et qui est une merveille. Un soleil, un centre et des planètes, ses satellites, qui correspondent à ce qu'on appelle les attributs de l'Etre. D'une part le soleil et ses satellites, et d'autre part, en parfaite correspondance, l'Etre et ses attributs. Le jeu de ses attributs, leur combinaison, leur cyclicité, leur temps, tout ceci correspond au temps du système solaire lui-même, du soleil et de ses satellites. Rappelons que le mode de pensée astrologique est l'analogie qui est une identité de rapport qui exclut la ressemblance. L'astrologie est née d'un monde d'observation sur le réel.

Les facultés d'un homme sont ses planètes (celles du Septénaire). L'ensemble de ces 7 forces planétaires forme la structure d'un homme. Il doit se former à l'aide de ses facultés-planètes.

A la naissance (âge lunaire), alors qu'il prend à peine contact avec le monde – contact à ce moment purement inconscient – le bébé est comme un univers clos contenant ses valeurs héréditaires matricielles, maternelles. Les facultés-planètes ne sont encore



respiration, ou l'attention. Mais n'oublions pas que ces éléments sont inséparables et forment un tout harmonieux, de même que notre personnalité est complexe et, doit s'épanouir totalement. Il ne s'agit pas d'un détail défectueux à rectifier.

... Rien ne remplaçant la conviction acquise en pratiquant, je vous laisse maintenant avec vous-même.

... Vous possédez tous les éléments d'une « formule de vie », dont les données travaillées séparément d'abord et réunies ensuite, vous entraîneront vers un infini toujours plus vaste.

Juillet 1966.

Raymond VAHÉ

NOTA : tous les paragraphes commençant par trois points de suspension - c'est à dire la quasi-totalité de cet article - sont écrits de la plume même de l'auteur. Ceci afin d'offrir une idée aussi peu infidèle que possible de sa pensée... Pour bien faire, il aurait fallu reprendre les 300 pages, c'était difficile n'est - ce pas ?

LA RÉPONSE EST EN TOI

Mots tout simples... qui, sur chacun de nous, viennent rebondir durant les deux années de formation.

La révolte a souvent grondé dans ma tête, et dans mon cœur. Bien des mois m'ont été nécessaires pour comprendre que je préférais l'illusion à la vérité, et qu'en moi l'enfant se rebellait, refusant le chemin de la découverte du « soi ».

Dans le même temps, le hasard, ce hasard qui n'existe pas, me permettait de faire connaissance avec l'enseignement d'Arnaud Desjardins. *Le Védenta et l'Inconscient* était devenu mon livre de chevet, souvent je l'ouvrais..., parcourant quelques lignes et mon « problème », ignoré ou refoulé, surgissait, me mettant en présence du fameux « miroir » réfléchissant la réponse qui était en moi...

Ces prises de conscience ne furent ni faciles, ni agréables. Cependant Arnaud Desjardins a une manière toute simple de confesser ses propres défaillances, ses luttes avec son maître Swâmiji Prajnanpad, et de proposer des « moyens » pour les surmonter.

C'est à cette source que je continue de puiser courage et persévérance pour aller :

A la recherche du Soi, au-delà du Moi.

Laura AYRAL

Les livres d'Arnaud DESJARDINS :
Le Message des Tibétains, Ashrams, Yoga et Spiritualité, Monde moderne et Sagesse ancienne, Les Chemins de la Sagesse (3 tomes), Le Védanta et l'Inconscient, A la Recherche du Soi, Au-delà du Moi, Tu es cela, Un Grain de Sagesse, Pour une mort sans peur.
Sur le même enseignement, par Denise DESJARDINS :
De naissance en naissance, La Mémoire des vies antérieures.
Éditions de La Table Ronde

Désormais l'Homme entend affirmer qu'il veut vivre et non plus survivre. Est-il temps encore d'envisager une telle vision des choses ?

Faisons-nous confiance, faisons confiance à la Vie, aux ressources inépuisables de l'Homme et de l'Univers.

Souhaitons que cette idée de « Vivre Autrement » soit entendue, comprise et développée par Tous.

Dès lors comment ne pas être enthousiaste en ce début de 3ème millénaire à l'idée de participer à la mise au monde de cet Age nouveau ?

Etre relaxologue, c'est donc participer pleinement et effectivement à cette œuvre.

Avec sa Foi et ses moyens spécifiques.

Yves ROPARS

(1) A propos de solidarité, vous trouverez dans ce numéro un excellent article de notre ami Michel TAVERNIER, fondateur de l'Université Populaire de Paris (U.P.P.). Nous le remercions très vivement d'avoir bien voulu nous faire connaître cette nouvelle création.

Peu importent les raisons de cette attitude ; retenons qu'aujourd'hui l'évolution des connaissances et l'élargissement de la conscience nous font nous intéresser aux conclusions de deux grands psychologues que furent Jung et Masselow : « L'Homme a besoin d'estime, d'épanouissement, d'amour et de spiritualité. »

Pareille reconnaissance conduit obligatoirement à des changements d'échelle de valeurs, en général, et en particulier puisqu'il nous est proposé le culte de la différence.

Voici un langage nouveau qui aurait semblé très subversif il y a quelques années encore parce que contraire au respect des normes bien établies.

Si l'Humanité réussit peu à peu à se dégager de la peur, de la peur de l'étrange notamment (donc de l'étranger), la différence de l'Autre et des Autres ne sera plus perçue comme risque de danger mais comme source d'enrichissement et d'épanouissement.

Loin d'être subversive, cette nouvelle attitude implique au contraire un engagement profond de la part de chacun, un engagement jamais connu à ce jour.

Ensemble examinons cela de plus près. Vivre sa singularité (ou sa spécificité), c'est apprendre à se connaître, à vivre selon un plan de vie intégrant cette singularité, tout en respectant et favorisant la singularité d'autrui.

En quelque sorte cela revient à créer, à se créer en fonction de nos aspirations personnelles et des aspirations de l'Espèce Humaine.

Les notions de justice et de partage des biens matériels ne suffisent plus à sensibiliser tout un chacun. Aujourd'hui les mots d'ordre semblent bien se tourner vers la création, la création de richesses de toutes natures puisque l'évolution de la démographie au niveau mondial posera bientôt des problèmes insolubles si nous ne mettons pas en place au niveau planétaire des solutions de création de solidarité(1) et de prévoyance élargie envisageant l'épanouissement de l'être humain comme une nécessité vitale.

Un Traitement...

UN TRAITEMENT RÉUSSI DE RELAXATION

Un étudiant de 22 ans m'est adressé par un médecin homéopathe. Il souffre de sudation intermittente au niveau de la paume des mains et de la plante des pieds ; la sudation des mains se produit surtout lorsqu'il doit rencontrer quelqu'un. Il éprouve un sentiment de plus en plus envahissant de gêne et d'infériorité chaque fois qu'il doit donner une poignée de mains et il est persuadé que cela entrave ses rapports sociaux, qu'il souhaite actifs ; de plus il est émotif et manque de confiance aux examens.

Le jeune homme est grand, élancé, d'aspect sympathique, ouvert ; il pratique la plongée sous-marine et un peu l'aïkido, art martial ; groupe sanguin 0, type respiratoire, plutôt extraverti allant à contrecœur vers l'introversion.

La 1ère séance a lieu le 21 août 1982 ; en raison de son emploi du temps les séances sont programmées toutes les 2 semaines ; la dernière a eu lieu le 29 octobre 1982.

Au début de la 5éme séance, le patient m'informe que la sudation est en voie de disparition ; amélioration de l'émotivité au cours d'un récent examen.

Voici quels ont été les éléments spécifiques du traitement :

- Emploi fréquent et varié de l'image idéale de soi : se voir évoluer en toutes circonstances favorables et s'y ressentir bien, en évitant soigneusement toute référence aux mains

afin de dédramatiser le problème ; emploi d'images de combat victorieux en judo, aïkido ; emploi de la technique du verre d'eau.

- L'acceptation de ce qui est (qui déplaît) est le facteur psychologique et biologique initial fondamental pour une évolution vers l'état désiré : on a rapproché l'acceptation de soi de l'image des arts de combat tel le judo dans lesquels un combattant se laisse sciemment entraîner par l'adversaire afin de mieux le terrasser ensuite.
Dans le prolongement de sa petite pratique de l'aïkido, le patient a été invité à méditer sur la subtilité des arts martiaux et sur la subtilité équivalente à mettre en œuvre pour mener astucieusement son propre combat intérieur (relation avec réceptivité, émissivité, contrôle et élimination).

- dans la pratique des respirations on a opéré une comparaison suivie entre méthodologie occidentale et extrême-orientale, ressemblances et oppositions culturelles, etc...

- le besoin de communiquer : ce besoin était profondément ressenti par le patient, d'où sa souffrance ; car ses mains devenaient des barrières quasi infranchissables à la communication. Je l'invite à déplacer le problème en prenant conscience qu'il a accordé une importance excessive à ses mains sur ce plan : objectivement, il possède un registre de communication très étendu qui doit lui permettre de « sauter facilement la barrière » ! La voie bien timbrée, l'élocution aisée, la chaleur, la vibration vitale, les gestes, l'allure, l'impression première qu'il m'a produite, ce langage d'inconscient à inconscient qui se noue silencieusement entre lui et son interlocuteur et qui exprime, sans qu'il ait besoin de s'en préocuper, ce profond désir de communiquer qui est le sien.

Il est ouvert à ces constatations, peu à peu cela l'aide à réduire consciemment la «hauteur de la barrière» ; je le surprends agréablement en lui révélant que la nature l'a pourvu d'une physionomie avenante, d'un corps aux proportions harmonieuses, d'un sourire chaleureux, qu'il a les yeux rieurs et lumineux : personne ne le lui avait dit jusqu'à présent, et il

Editorial

LE 3EME MILLÉNAIRE : UN NOUVEL AGE ESPÉRANCES ET RÉALITÉS

Il a été répété maintes et maintes fois que « gouverner, c'est prévoir ». Mais voilà bien un art difficile, d'autant plus difficile qu'il est demandé, en bonne démocratie, d'exprimer son choix et, ce faisant, d'engager sa responsabilité personnelle.

Alors soyons attentifs aux tendances qui s'affirment de plus en plus concernant la qualité de la vie. Les enquêtes relatives aux conditions de travail font apparaître le désir non plus d'améliorer les gains, mais l'ambiance au sens général, ce qui s'exprime par des demandes aussi diverses que celle visant le confort physique (le recours aux couleurs, aux bureaux paysages), et le confort psychique (avec besoin de considération et de responsabilité).

Nous devons donc retenir qu'au-delà du maintien du droit au travail, un autre droit s'exprime. Mais que traduit en réalité ce dernier droit ? Essayons de comprendre le sens profond de cette demande !

Très longtemps a prévalu l'idée qu'il fallait « gagner son pain à la sueur de son front ». A la notion de travail – terme connu seulement au 14ème siècle -- s'est trouvée associée la notion de souffrance et de peine.

Cela semblait inscrit dans l'ordre des choses ; aussi les revendications relatives aux conditions de travail n'ont pas toujours été perçues sous un jour bienveillant.

se trouve qu'après un peu d'hésitation il veut bien convenir que ma description est fidèle ; quelle découverte... et aussi quel enchaînement : apprendre à s'aimer soi pour aimer les autres...

- Aïkido : selon ce que m'a exposé le patient, le Maître de l'aïkido enseigne que la Vie est une spirale ascendante ; chaque être se tient à la périphérie et fait le grand détour ; mais il peut, s'il le désire très profondément et s'il s'exerce, gagner l'axe central de la spirale ; il emprunte alors la directissime qui lui permet de se fondre dans le Grand Tout, l'Ici et Maintenant, l'Innommable, l'Inconnaissable.

J'ai relié cette information à l'universel besoin de se situer, de ... se relier, et j'ai en particulier proposé un parallèle avec la croix Jungienne ; il a intégré le sens et la nécessité de la double démarche consciente successive et/ou simultanée verticale (intériorisation) et horizontale (communication) et le rôle du Soi-Centre, à la fois expression de Soi, hâvre inviolable de Sérénité et image du Macrocosme.

Il m'est alors apparu utile d'apporter un éclairage élémentaire sur la symbolique (accueilli avec réticence), l'astrologie ; nous avons fait le Soleil du T'aï Chi et je lui ai proposé une pratique d'exercices de son choix, exécutés très lentement dans l'esprit du T'aï Chi, effleuré le cycle Mort/Renaissance, etc... tout cela sous l'angle informatif, dans le respect de ses convictions.

Je suis resté sans nouvelle de lui jusqu'au 24 janvier où nous nous somme croisés dans la rue. Il était manifestement heureux de me revoir, sa paume de main était très sèche, il m'a dit que la sudation avait aussi complètement disparu de la plante des pieds.

Ce fut un patient très motivé et très ouvert qui m'a beaucoup apporté.

Raymond Vahé

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-Trévise
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)

© Synerme 1983
Tous droits de traduction et de reproduction réservés pour tous pays

sommaire

- Éditorial — p.3
  Yves ROPARS
- Astrologie - Caractérologie — p.7
  Michelle DETHO
- Plan de vie — p.15
  Jean POLITI
- Réseaux de Solidarité — p.19
  Michel TAVERNIER
- Les cures — p.25
  Claude BARREAU
- L'Énergie-axe — p.33
  Solange GALMICHE
- Le Yoga sans posture - Ex libris — p.36
  Raymond VAHÉ
- La réponse est en toi — p.52
  Laura AYRAL
- Un traitement... — p.53
  Raymond VAHÉ

HÉLIADES
Revue trimestrielle du Synerme
Numéro 11 Juillet 1983
Directeur de publication J. ROPARS
Imprimé par ISTOR
Dépôt légal Juillet 1983

REVUE TRIMESTRIELLE DU SYNERME - NUMÉRO 11 - JUILLET 1983
ISSN 0247 - 7718

Le vent pur souffle à l'infini.

ASTROLOGIE p 7 à 13
intéressant

Plan de l'être p15-16-17
L'Energie p 33

YOGA dans posture p37
(=VITOZ!) intéressant

héliades