13
28
43
58

HELIADES

Revue trimestrielle d'ISTOR
Numéro 22 - Avril 1986

Directeur de la publication : J.Ropars
Dépôt légal - 2ème trimestre 1986

REVUE TRIMESTRIELLE D'ISTOR - NUMERO 22 - AVRIL 1986
ISSN 0247 - 7718

Le vent pur souffle à l'infini.

heliades

Abonnement à Héliades

REVUE TRIMESTRIELLE D'ISTOR
Institut pratique
de créativité et de relaxation

Prix de l'abonnement : 150,00 f pour un an, soit 4 numéros.

Correspondance - Siège social
ISTOR
17, av. de Paris
94300 - Vincennes
tél. 43 . 74 . 56 . 93

Envoyer C.C.P. ou C.B. à l'ordre d'ISTOR.

Istor 1986
Tous droits de traduction et de reproduction réservés pour tous pays.

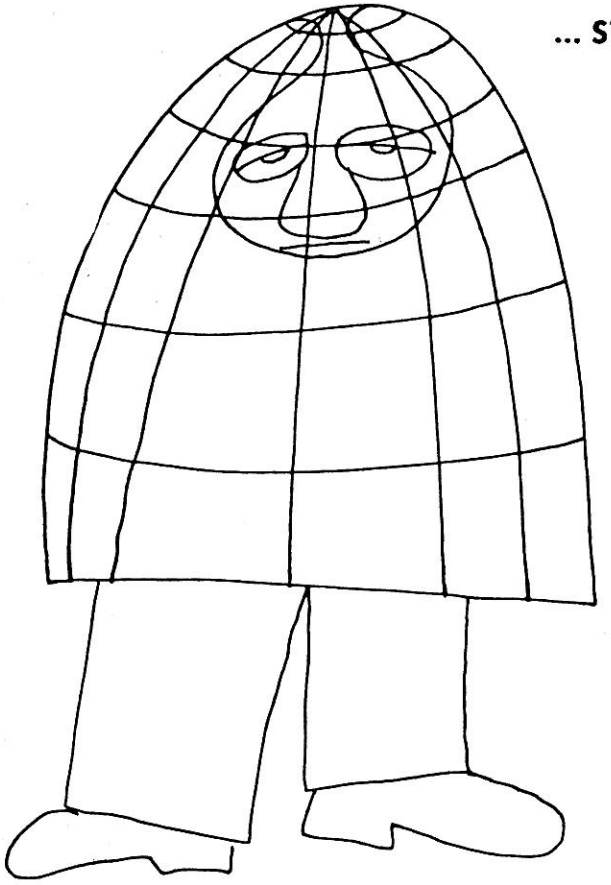
sommaire

- Editorial p. 3
Yves Ropars
- Le Grand Sens p. 7
SATPREM
- Etre accompagnateur d'un futur biosynergiste p. 11
J.L. Vandenbergh et Nadine Aignerel
- Les 7 règles de Vittoz p 13
Philippe Martin
- Ex Libris p. 15

- La photo Kirlian et la biosynergie p. 19
Sylvain Bocquet
- Dis-moi ce que tu manges ... p. 25
Robert Courbon

L'HOMME DÉMOTIVÉ

... STRESS

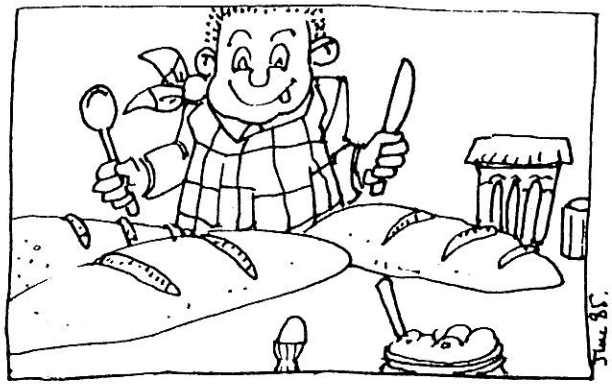


JE RESPIRE MAL
TOUJOURS PLUS MAL
LA VIE M'ÉTOUFFE
M'ENCERCLE ET ME PARALYSE

mentaire, respiratoire et sexuelle qui permettaient à leurs patients de se rééduquer.

En conclusion, cette démarche que je vous propose est une démarche vers la liberté. Liberté d'accepter ou de refuser d'obéir aux lois que nous imposent la nature et notre propre corps. En sachant que le prix de la liberté est la santé. Il faut se rappeler également que cette démarche n'est pas uniquement valable pour la nourriture, mais qu'elle peut s'appliquer à tous les moments de la vie, cela s'appelle « l'acte conscient ».

Robert COURBON



maison » est primordial et sa place n'est pas aux fourneaux, mais à table avec les autres. C'est un problème d'organisation. D'ailleurs, beaucoup d'entre elles verraient disparaître un grand nombre de troubles si elles prenaient le temps de s'asseoir pour manger au lieu de rester debout « aux ordres » pour servir les autres.

Votre attitude est surprenante dans notre monde de scientisme ! Quelle remise en cause !!! Quelle est votre position devant la science ?

Le mot scientisme a pour moi, à tort ou à raison, une consonnance déplaisante, une signification de pseudo-scientifisme.

La véritable pensée scientifique doit nous aider à mieux connaître l'homme, doit être à son service, et un vrai scientifique tient toujours compte des faits, même quand ils sont contraires à ses hypothèses et, en aucun cas, il n'essayera de les faire coïncider. Vouloir faire rentrer l'homme et ses comportements dans des catégories n'est pas de la science, c'est de la statistique !

C'est une démarche philosophique qui, au nom d'un prétendu bien-être de la société considère comme malade tout individu qui ne rentre pas dans ses normes !

En résumé, vous prônez la responsabilité de l'individu devant son assiette. Responsabilité qui passe par la prise de conscience que se nourrir est un acte important et qui va bien au-delà du simple apport de calories ou de vitamines. Vous prétendez que nous avons les moyens, en étant attentifs aux informations de nos sens, de savoir exactement ce qui nous convient. Vous pensez également que le thérapeute ne devrait intervenir que dans le cas de ce que vous avez appelé les « pathologies nécessaires ».

C'est tout à fait cela, et pour revenir aux Chinois qui ont été au début de notre démarche, selon la tradition, les thérapeutes n'intervenaient que lorsque leurs patients avaient contrevenu aux grandes lois de la nature qui régissaient la nutrition, la respiration et la sexualité. Ils avaient d'ailleurs créé des écoles d'hygiène ali-

EDITORIAL

DE LA TOUR DE BABEL A LA TOUR D'IVOIRE : VERS UN UNIVERS D'ADULTES.

La loi des cyles laisse à réfléchir. Nous voici, en effet, au 22ème numéro d'Héliades et, comme nous nous sommes appuyés sur la Numérologie jusqu'à ce jour, nous nous devons d'examiner le sens de l'arcane 22.

Les textes disent à ce sujet que :

« L'image de la multiplicité coordonnée nous ramène à la stricte Unité qui est sans borne, alors que nous sommes étroitement limités, si bien que tout ce que nous pouvons concevoir reste piteusement puéril.

Au delà de ce que nous parvenons à imaginer s'étend une vertigineuse immensité où notre esprit se perd. C'est l'abîme sans fond d'où sort et rentre perpétuellement la création. La raison y renonce à ses droits au bénéfice du FOU, personnification de l'inintelligible Infini. »

Si ces affirmations ont leur importance, elles n'indiquent pas pour autant qu'il faille négliger les résultats acquis et, principalement ceux qui résultent d'une démarche collective, bien au contraire.

En ce qui concerne notre démarche commune, celle du Synerme et celle d'ISTOR, reconnaissons les résultats concrets d'un espace-temps qui s'est matérialisé par un enseignement aux bases cohérentes, par une structure syndicale dûment déclarée et particulièrement active, par des écrits paraissant dans Héliades, Ethique et Fondements de la Biosynergie, dans l'ouvrage paru en janvier dernier (1) et dans les comptes-rendus du Symposium de Lourmarin à la suite des conférences de Patrice Laurent.

Par ailleurs, en ce qui concerne l'activité des Biosynergistes, nous avons grand plaisir à évoquer le travail des pionniers et de ceux qui ont suivi en s'installant à Gap, à Colmar, à Angoulême, à Lyon, à Lille, à Nancy, à Metz, à Paris et en banlieue parisienne, etc..... S'il reste bien des endroits à pourvoir, nous sommes en droit d'espérer aujourd'hui que cela se fera assez rapidement.

S'il fallait analyser d'une manière approfondie la raison d'exister d'une telle activité, il nous faudrait tenir compte de nombreux facteurs parmi lesquels nous pourrions citer, à coup sûr, l'immense désarroi de nos contemporains dans une civilisation nouvelle dont les valeurs incertaines et fluctuantes ne permettent plus de trouver une sécurité suffisante.

L'agressivité apparaît partout, dans les faits comme dans les images que les médias diffusent en surabondance.

Les valeurs affectives, religieuses, spirituelles sont soumises à rude épreuve; par ailleurs, au niveau professionnel, l'effort physique est de moins en moins nécessaire puisque l'automation nous propose une assistance de plus en plus sophistiquée.

Tout ceci, joint à l'évolution des mœurs, rend flou l'environnement dans lequel nous évoluons.

D'où l'apparition de nombreux « appels de phares », selon l'expression de certains psychologues, qui sont autant de signaux de détresse. Nous en avons d'ailleurs la preuve avec l'existence de nombreuses associations d'écoute comme SOS Amitié, SOS Jeunes, SOS Psy, SOS Cancer, etc...

le café, ce n'est pas ce qu'ils viennent chercher; en général, ils ont déjà essayé et n'y arrivent pas, et nous ne réussissons qu'à les culpabiliser davantage. Il faut essayer de traiter la cause de leurs problèmes, c'est-à-dire la mauvaise assimilation des sucres, cause qui peut être aussi bien physique que psychique. Si l'on y arrive, le besoin disparaît.

A vous entendre « manger n'est pas simple », comment entrevoir une éducation alimentaire ?

Il est évident qu'il serait bien plus facile de se laisser prendre en charge par un thérapeute, qui prendrait pour vous toutes les décisions, ce qui permettrait éventuellement de ne pas se culpabiliser en cas d'échec. Mais, à partir de ce que nous venons de voir, il y a plusieurs volets à cette rééducation alimentaire. Il faut tout d'abord que nous acceptions de prendre personnellement en main une partie de cette rééducation, en faisant du repas un acte sensuel qui exige notre attention, notre présence à chaque instant. Sans oublier que ce moment doit rester un plaisir, sinon une fête.

Il faut ensuite prendre conscience de nos erreurs prétendues et, avec l'aide d'une thérapeutique appropriée, essayer d'en traiter la cause, et non pas simplement le symptôme apparent. Les groupes qui se sont créés et qui permettent aux obèses de « maigrir ensemble » sont, à mon avis, un bon point de départ, car ils peuvent aider sur le plan de la prise de conscience d'une technique nutritionnelle, mais encore beaucoup plus à mon avis, par l'aide psychologique, je dirais même l'environnement affectif qu'ils apportent. A condition qu'ils ne perdent pas de vue qu'il y a une cause profonde à toute obésité et que, dès l'apparition d'un symptôme paradoxal, ils poussent leurs adhérents à consulter leur thérapeute.

Mais ce n'est pas suffisant; il faut également que la prise de conscience se fasse au niveau familial. Le repas ne sert pas seulement à apporter les calories nécessaires à la vie, ce devrait être aussi un moment de réunion dans le calme, un instant privilégié « hors du temps ». Là encore, le rôle de la « maîtresse de

est une question que je me suis posée il y a des années, car cela semblait en contradiction avec cette notion d'instinct nécessaire et suffisant.

C'est une question intéressante au plus haut point qui met en évidence l'existence de ce que j'appellerai « les pathologies nécessaires ». Le corps en effet, dans certains cas, ne peut pas se passer de ce qui pourtant lui fait mal et ce n'est pas une simple affaire de volonté : vous rencontrez des gens capables d'efforts importants dans tous les domaines et incapables de se priver d'un morceau de sucre ou d'une cigarette; l'explication apparaît clairement lorsque, autoritairement, vous décidez de les priver de cet élément. Vous voyez apparaître alors d'autres symptômes généralement psychiques qui étaient masqués par cette apparente erreur de l'instinct. S'il est dans les possibilités du thérapeute de faire disparaître la cause profonde, l'erreur apparente qu'a semblé commettre l'instinct va disparaître spontanément.

Pouvez-vous nous donner quelques exemples ?

Nous pourrions parler de l'angoisse masquée par le tabagisme ou l'alcoolisme. Mais prenons plutôt l'exemple des obèses qui mangent trop, ce n'est pas toujours le cas. Remarquez qu'ils se jettent goulument sur la nourriture, de préférence sucrée, dès qu'ils ont la moindre contrariété, le moindre souci, et en principe entre les repas. Supprimez- leur le sucre et ils vont irrémédiablement vers la dépression. Ils sont en quelque sorte « coincés » entre les kilos et l'état dépressif. Leur corps a choisi les kilos, ce qui explique pourquoi il y a beaucoup plus de femmes que d'hommes dépressifs, ceux-ci n'étant pas ou beaucoup moins soumis à la pression que subissent les femmes au nom d'une certaine vision de l'esthétique.

Ces patients font en général des troubles de l'assimilation des sucres qu'ils compensent, soit en mangeant plus, soit en essayant de les assimiler mieux, en augmentant par exemple la dose de café.

Il ne s'agit pas de traiter ce qui se voit, c'est-à-dire au nom de l'autorité qu'ils nous ont conférée, de leur interdire le sucre ou

Et, bien entendu, face à ce désarroi, apparaissent aussi des solutions noyées dans des discours de toutes sortes qui rendent confuse la compréhension des réponses. La Tour de Babel existe plus que jamais et si nous devions transposer aujourd'hui le très célèbre diner des fonctions d'Ania Teillard (2), nous verrions à peu près ceci : Les convives feraient étalage de leur expérience personnelle de patient, en matière de thérapie, par exemple. Ainsi, l'un évoquerait les résultats exceptionnels par l'homéopathie, l'autre ceux obtenus par l'acupuncture, d'autres, enfin, vanteraient les mérites de l'ostéopathie, de l'aromathérapie, du magnétisme, de la psychothérapie, etc..., chacun étant convaincu d'avoir trouvé la panacée universelle et ne comprenant pas l'insistance de ses voisins à vouloir lui faire adopter leur démarche personnelle.

Il s'agit là de réponses thérapeutiques, mais il est bien évident que les discours philosophiques se veulent également, chacun comme une réponse exclusive et définitive.

Quels sont les choix possibles pour l'individu confronté à ces tourbillons subtils ? Quelles solutions autres que de se réfugier dans sa tour d'ivoire et de se couper de tout pour entrer dans l'univers tourmenté de la psychopathologie ?

Aussi pensons-nous vraiment que les thérapeutes authentiques, c'est-à-dire ceux qui sont réellement formés à une thérapie bien définie, et qui ne se servent pas de leur activité comme moyen de compenser leurs difficultés affectives ou psychiques, que tous ceux qui ont une vocation réelle et consciente d'aide à autrui et ceux qui se sentent concernés par les problèmes présents doivent s'unir pour chercher et élaborer des réponses plus satisfaisantes, en étant conscients de leurs limites personnelles. Car aucune personne ne peut prétendre aujourd'hui tout connaître.

Face à un plus grand besoin de lumière et de compréhension, le mérite auquel chacun peut s'associer, nous semble bel et bien celui que Saint Exupéry avait exprimé sous la forme suivante : « Le plus beau métier d'homme, c'est celui d'unir les hommes. »

L' ère du Verseau fait appel à ceux qui sont suffisamment développés pour ne plus mettre en avant leur ego, mais pour permettre à chacun et à chacune de devenir Adulte.

Cela nous semble une tâche bien noble, dans laquelle chacun trouverait aussi son propre épanouissement.

C'est l'invitation que nous formulons à l'égard des biosynergistes et de tous ceux qui souhaitent aborder avec nous cette ère nouvelle, celle des adultes conscients et responsables.

Yves ROPARS.

(1) Relaxation et Créativité, Votre Biosynergie ; Ed. Istor et Au Signal.
(2) L' Ame et l'Ecriture. Ania Teillard ; Ed.Traditionnelles.

régime conseillé par les meilleurs diététiciens perdra une grande partie de son efficacité si vous êtes inattentif, ou si vous mangez trop vite. C'est-à-dire que vous ne pouvez pas vous décharger de toutes vos responsabilités sur un thérapeute, il vous en reste certaines que vous êtes dans l'obligation d'assumer. Vous aurez beau essayer d'y échapper, il y aura toujours un moment où vous serez seul et unique responsable de votre santé.

S'il est évident pour un jeune enfant de répondre à son instinct alimentaire, comment doit s'y prendre un adulte qui l'a perdu depuis longtemps ?

L'instinct est quelque chose de très fort, on ne l'a jamais perdu, on a seulement oublié ou refusé de tenir compte de lui. Il suffit de se forcer à redevenir attentif à sa demande et de lui laisser le temps de s'exprimer, ce qui n'est d'ailleurs pas simple. Mais si vous arrivez à être présent, je dirais dans votre bouche, dans votre assiette, avec tous vos sens, il ne vous restera bientôt plus qu'une seule perversion possible : l'aliment symbole.

Il vous restera alors une dernière démarche à faire, celle du pourquoi.

En effet, si vous êtes capable de répondre à la question « pourquoi est-ce que je mange cet aliment » autrement que par « parce que j'en ai envie » ou « parce que c'est bon », vous n'êtes plus dans l'instinct. Si vous répondez « parce que cela me rappelle mon enfance » ou « parce que cela me rappelle ma grand-mère », vous êtes dans le symbole, pire encore, si vous répondez « parce que ça m'apporte des calories, des vitamines, etc... », là, vous êtes carrément dans votre tête et, n'étant pas spécialiste, vous avez de fortes chances de vous tromper !

Mais cet instinct ne peut-il jamais se tromper ? Vous avez bien des gens qui vous disent par exemple « le sucre me donne des brûlures d'estomac, mais je ne peux pas m'en passer ».

Ce que vous dites là, et qui est vrai aussi bien pour le sucre que pour le café, le tabac, l'alcool et tous les autres aliments,

Dans un deuxième temps, le fait que cet aliment vous semble bon déclenchera un réflexe de salivation qui sera accentué mécaniquement par la mastication. Or, le mélange de la salive avec l'aliment est le premier acte de la digestion.

Je ne veux pas vous faire un cours de physiologie, mais il y a un certain nombre de choses simples qui intéresseront peut-être vos auditeurs au sujet des saveurs et des odeurs.

Tout d'abord, il n'y a que quatre saveurs vraies, c'est-à-dire celles que vous êtes capables de percevoir avec le nez bouché par un bon rhume, ce sont le salé, le sucré, l'acide et l'amer. Ces saveurs sont perçues au niveau du cerveau par l'intermédiaire de filets nerveux dotés de « capteurs »; chaque saveur a les siens situés en des lieux déterminés de la langue. Ceci explique pourquoi, lorsque vous êtes amenés à avaler une « pilule » particulièrement amère, vous évitez de la mettre en contact avec la langue, mais ceci explique également que lorsqu'un aliment suit le même chemin, vous êtes incapable de dire quel goût il avait. Et de ce fait, votre corps est incapable de se préparer à l'assimiler.

Il y a ensuite toutes les autres prétendues saveurs, celles que vous ne pouvez percevoir lorsque vous êtes enrhumé, ce qui explique en passant la plupart des troubles digestifs qui vous accablent quand votre nez ne remplit plus son office. Ce sont, en réalité, des odeurs dont les capteurs sont situés dans les fosses nasales qui sont, comme vous le savez, en relation avec la bouche. Il n'est bien sûr ici plus question de contact de l'aliment avec le capteur, il faut donc que ce que vous êtes en train de manger puisse exhaler son parfum. Il faut qu'il en ait le temps et qu'il soit à la température adéquate, là encore, il faut mastiquer longuement.

En résumé, nous avons plus parlé de la façon de mettre l'aliment de l'assiette à la bouche, que du couteau à l'assiette.

Oui, mais pour une raison précise. En effet, si l'on ne se sent pas capable de se fier totalement à son instinct, le choix des aliments devient quelque chose de terriblement compliqué, et il faut confier alors son régime à des spécialistes, qui seuls ont les connaissances nécessaires. Mais, là encore, le plus merveilleux

LE GRAND SENS

C'est le temps du Grand Sens.

Nous regardons à droite ou à gauche, nous construisons des théories, réformons nos Eglises, inventons des super-machines, et nous descendons dans la rue pour briser la Machine qui nous étouffe · nous nous débattons dans le petit sens. Quand le bateau terrestre est en train de couler, est-ce qu'il importe que les passagers coulent à droite ou à gauche, sous un drapeau noir ou rouge, ou bleu céleste ? Nos Eglises ont déjà coulé : elles réforment leur poussière. Nos patries nous écrasent, nos machines nous écrasent, nos Ecoles nous écrasent, et nous construisons davantage de machines pour sortir de la Machine. Nous allons sur la lune, mais nous ne connaissons pas notre propre cœur ni notre destin terrestre. Et nous voulons améliorer l'existant -- mais ce n'est plus le temps d'améliorer l'existant : est-ce qu'on améliore la pourriture ? – C'est le temps d'AUTRE CHOSE. Autre chose, ce n'est pas la même chose · avec des améliorations.

Mais comment procéder ?

On nous prêche la violence, ou la non-violence. Mais ce sont les deux visages d'un même Mensonge, le oui et le non d'une même impuissance : les petits saints ont fait faillite avec le reste, et les autres veulent prendre le pouvoir – quel pouvoir ? Celui des hommes d'Etat ? Est-ce que nous allons nous battre pour détenir les clefs de la prison ? Ou pour construire une autre prison ? Ou est-ce que nous voulons en sortir vraiment ? Le pouvoir ne sort pas de la poudre des fusils, pas plus que la liberté ne sort du ventre des morts -- voilà trente millions d'années que nous bâtissons sur des cadavres, des guerres, des révolutions. On prend les mêmes et on recommence. Peut-être est-il temps de bâtir sur autre chose, et de trouver la clef du vrai Pouvoir ?

Alors il faut regarder dans le Grand Sens.

Voci ce que dit le Grand Sens :

Il dit que nous sommes nés il y a tant de millions d'années – une molécule, un gène, un morceau de plasma frétillant – et nous avons fabriqué un dinosaure, un crabe, un singe. Et si notre œil s'était arrêté en cours de route, nous aurions pu dire avec raison (!) que le Babouin était le sommet de la création, et qu'il n'y a rien de mieux à faire, ou peut-être à améliorer nos capacités de singes et à faire un Royaume Uni des Singes . . . Et peut-être commettons-nous la même erreur aujourd'hui dans notre forêt de béton. Nous avons inventé des moyens énormes au service de consciences microscopiques, des artifices splendides au service de la médiocrité, et davantage d'artifices pour guérir de l'Artifice. Mais l'homme est-il vraiment le but de tous ces millions d'années d'effort – le baccalauréat pour tous et la machine à laver ?

Le Grand Sens, le Vrai Sens nous dit que l'homme n'est pas la fin. Ce n'est pas le triomphe de l'homme que nous voulons, pas l'amélioration du gnome intelligent – c'est un autre être sur la terre, une autre race parmi nous.

Sri Aurobindo l'a dit : l'homme est un être de transition. Nous sommes en plein dans cette transition, elle craque de tous les côtés : au Biafra, en Israël, en Chine, sur le Boul'Mich'. L'homme est mal dans sa peau.

Et le Grand Sens, le Vrai Sens nous dit que la seule chose à faire est de nous mettre au travail pour trouver le secret de la transition, le « grand passage » vers l'être nouveau – comme un jour nous avons trouvé le passage du singe à l'homme – et de collaborer à notre propre évolution au lieu de tourner en rond et de prendre les faux pouvoirs pour régner sur une fausse vie.

Mais où est le levier de la Transmutation ?

Il est dedans.

Il y a une Conscience dedans, il y a un Pouvoir dedans, celui-là même qui poussait dans le dinosaure, le crabe, le singe,

Pourquoi attacher tant d'importance à ce que vous appelez des fautes de comportement qui paraissent somme toute assez anodines ?

La raison en est très simple et l'explication aussi. Nous avons vu précédemment qu'il y avait une modification comportementale du corps en fonction d'informations reçues de l'extérieur, ce qui permettait à l'homme de maintenir l'harmonie entre lui et son milieu. Parmi ces informations, il y a celles qui nous parviennent par l'intermédiaire de nos organes des sens : le toucher, le goût, l'odorat, l'ouïe, la vision.

Or, parmi ces cinq sens, il y en a quatre qui participent à la nutrition, qui vont nous informer sur la consistance, l'aspect, la saveur, l'odeur des aliments et déclencher le tout premier réflexe instinctif de désir ou de répulsion envers un aliment.

Si vous mangez en regardant la télévision, en lisant ou en parlant, certaines de ces informations ne vous parviendront pas et votre corps absorbera tant bien que mal des aliments dont il n'avait pas envie, donc pas besoin. Il arrivera même à ingurgiter des aliments néfastes, voire toxiques. Il en sera de même si vous mangez trop vite, et par conséquent, sans mastiquer.

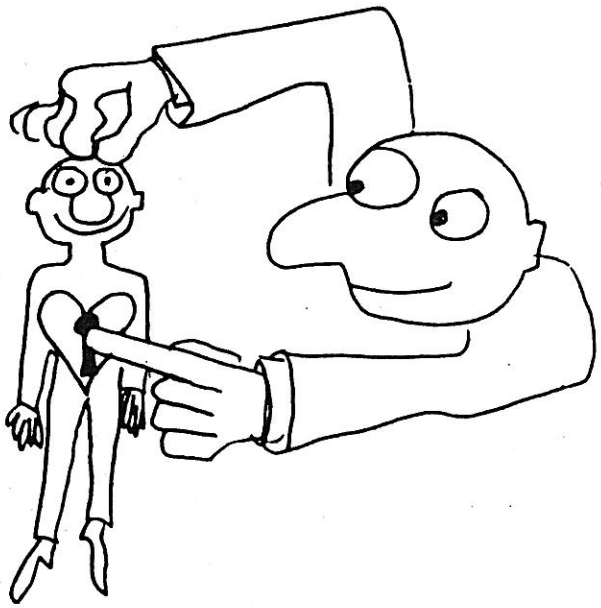
Dans le premier cas, vous n'aurez pas pris conscience de ce qu'il y avait dans votre assiette, vous n'aurez pas VU que votre steack avait une couleur bizarre, qu'il y avait un ver dans votre fromage, ou une arête dans votre poisson !...

Dans le deuxième cas, vous allez supprimer dans une large mesure les informations transmises par vos sens du goût et de l'odorat. Un aliment ne peut exhaler toute sa saveur et tout son parfum s'il n'a été suffisamment mastiqué. Il faudrait idéalement faire comme les goûteurs de vins : mâcher ce qui est liquide et boire ce qui est solide !...

Est-il si important qu'un aliment exprime toute sa saveur, celle-ci a-t-elle une influence particulière sur la digestion ?

Dans un premier temps, la saveur va vous faire dire « cet aliment est bon ou mauvais (sous-entendu pour moi), donc je le mange ou non. »

L'HOMME MOTIVÉ SAIT QUE...



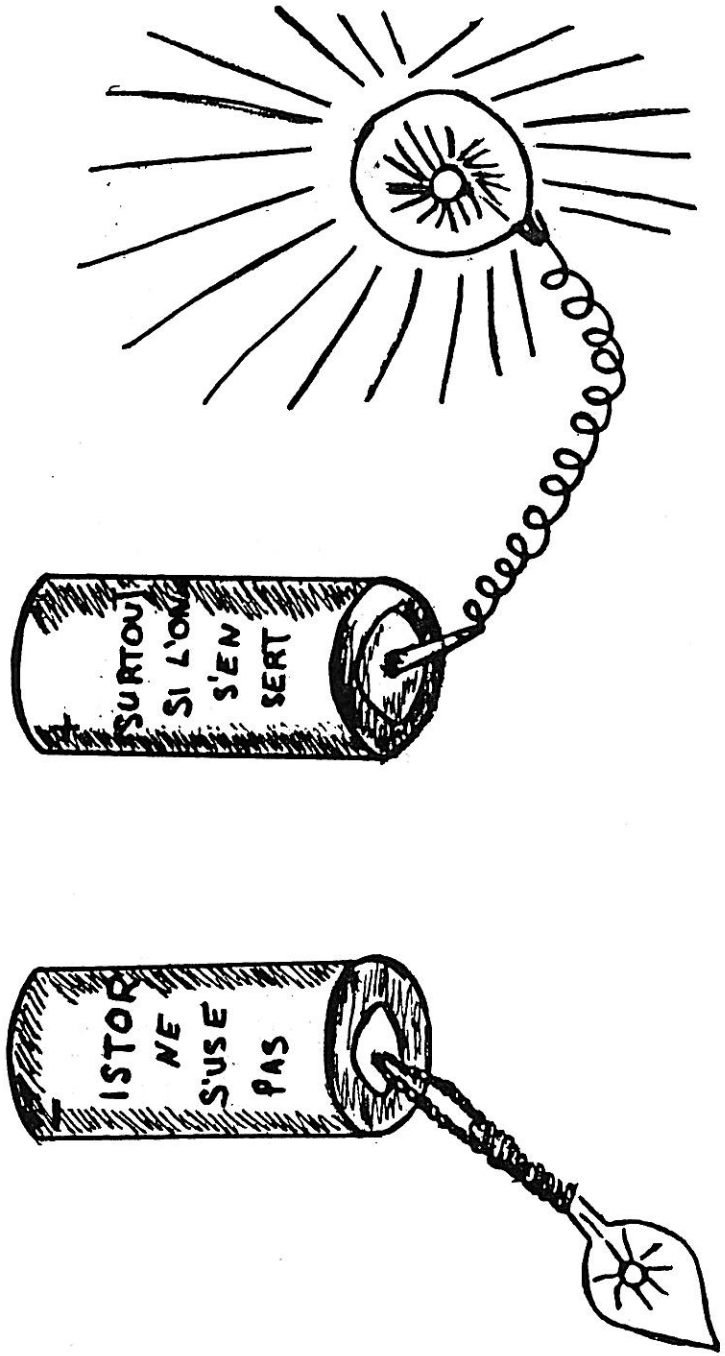
... UNE DES CLEFS EST A L'INTÉRIEUR

l'homme – qui pousse encore, qui veut plus loin, qui se revêt d'une forme de plus en plus perfectionnée à mesure que son instrument grandit, qui crée sa propre forme. Si nous saisissons le levier de ce Pouvoir-là, c'est lui qui créera sa nouvelle forme, c'est lui le levier de la Transmutation. Au lieu de laisser l'évolution se dérouler à travers des millénaires de tentatives infructueuses, douloureuses, et de morts inutiles et de révolutions truquées qui ne révolutionnent rien, nous pouvons raccourcir le temps, nous pouvons faire de l'évolution concentrée – nous pouvons être les créateurs conscients de l'Etre nouveau.

En vérité, c'est le temps de la Grande Aventure. Le monde est fermé, il n'y a plus d'aventures au-dehors : seuls les robots vont sur la lune et nos frontières sont partout gardées – à Rome ou à Rangoon, les mêmes fonctionnaires de la grande Mécanique nous surveillent, poinçonnent nos cartes, vérifient nos têtes et fouillent nos poches – il n'y a plus d'aventure au-dehors ! L'Aventure est Dedans – la Liberté est dedans, l'Espace est dedans, et la transformation de notre monde par le pouvoir de l'Esprit. Parce que, en vérité, ce Pouvoir était là depuis toujours, suprême, tout-puissant, poussant l'évolution : c'était l'Esprit caché qui grandissait pour devenir l'Esprit manifesté sur la terre, et si nous avons confiance, si nous voulons ce suprême Pouvoir, si nous avons le courage de descendre dans nos cœurs, tout est possible, parce que Dieu est en nous.

SATPREM
Pondichéry,
le 27 juin 1969.

Avec l'aimable autorisation
de l'Institut de Recherche
Evolutive, Paris.



Il y a tout d'abord le cas où, par une décision purement mentale, il va décider d'appliquer telle ou telle diététique. On ne mange pas avec sa tête, mais avec son estomac. Et la décision est d'autant plus grave qu'elle ne tient justement pas compte des problèmes de santé. C'est ce qu'on pourrait appeler une alimentation idéologique où l'on retrouve d'ailleurs le même sectarisme, la même intolérance que dans tous les sytèmes idéologiques.

Non seulement, on ne mange pas de viande, car « on ne mange pas de cadavre », mais on admet mal que d'autres puissent en manger.

Combien de fois ne me suis-je pas entendu dire sur un ton d'incrédulité doublée de reproche, quand ce n'était pas du mépris : « Comment, toi qui fais du yoga, tu n'es pas végétarien ? »

Essayez d'interdire la viande et le poisson à un habitant du pôle Nord, un Lapon, vous verrez combien de temps il va survivre dans les conditions climatiques de son milieu ! et cette alimentation nécessaire doit-elle lui interdire toute recherche spirituelle ? Peu de civilisations ont atteint un tel niveau de spiritualité et pourtant leur lieu de vie les oblige souvent à une alimentation essentiellement carnée.

Dans quels autres cas, la responsabilité de l'individu est-elle totalement engagée ?

Il y a au moins deux cas, simples, évidents, existant dans pratiquement 100% des pathologies d'origine alimentaire où l'individu est seul responsable. Deux cas que tout le monde admet, mais qui, lorsqu'on leur en parle, attirent de la part des patients la réponse suivante : « Je sais, mais je ne peux pas y arriver ». La rééducation de ces deux fautes de comportement devrait être à mon avis le début de toute thérapeutique, qu'elle soit ou non diététique.

Quelles sont donc ces causes si simples et qui semblent, à vous entendre, si importantes ?

Etre inattentif lorsqu'on mange, et manger trop vite tout simplement.

façon que l'on passe inconsciemment d'une alimentation à dominante céréalienne à une nourriture dont l'élément dominant est la viande.

Et puis, toute la série des phrases homicides du style : « laisser du pain sur la table ou ne pas finir son assiette alors qu'il y a tant de petits pauvres dans le monde qui meurent de faim ! » phrase stupide, mais qui a laissé et laisse encore des traces en beaucoup d'entre nous, vérifiez autour de vous !...

Et puisque nous en sommes aux perversions de l'instinct dues au milieu, j'ajouterai encore ce que j'appelerais la religion de la cuisine. Religion dans laquelle il ne faut pas offenser la grande Prêtresse qui officie aux fourneaux, en refusant ce qu'elle a préparé avec tant d'amour. Et ce, même si l'on n'a plus faim, même si l'on éprouve une aversion profonde pour ce mets, même si l'on sait que l'on risque d'être malade après.

Combien de fois n'a-t-on pas entendu ce dialogue :
« J'ai été malade comme un chien cette nuit, parce qu'hier soir, j'ai mangé tel plat chez des amis.
- Mais je croyais que vous n'aimiez pas cela.
- Bien sûr, mais je ne pouvais pas refuser, je l'aurais vexée !!! »

Dans ce dernier cas, l'individu est lui-même en partie responsable ! Bien sûr, manger à se rendre malade soit-disant pour ne pas vexer est de la faiblesse et non pas de la correction.

L'état de santé de l'individu étant en partie associé à son mode alimentaire, il est donc responsable de sa santé et du contenu de son assiette !

C'est parce qu'il est responsable de ce qu'il mange que l'individu l'est également de sa santé. C'est pourquoi, je suis toujours mal à l'aise lorsque j'entends revendiquer le droit à la santé. Le droit aux soins d'accord, mais pas à la santé, celle-ci est un devoir vis-à-vis de soi-même et de la société.

Pouvez-vous caractériser par des exemples la responsabilité alimentaire de l'individu ?

ETRE ACCOMPAGNATEUR

D'UN FUTUR BIOSYNERGISTE .

Etre accompagnateur, c'est désirer se joindre à quelqu'un pour aller où il va en même temps que lui, c'est Etre avec . . .

Quoi de plus naturel que de suivre le rythme de ceux qui empruntent le chemin que nous avons déjà creusé ? C'est une façon de parcourir à nouveau son propre trajet d'une manière moins investie et plus critique. L'accompagnateur s'éclaire ainsi sur des exercices qu'il pratique déjà.

Il enrichit son potentiel intellectuel en percevant d'autres effets, en élargissant son champ d'investigation par la découverte de nouvelles façons d'aborder les exercices et devoirs.

En relaxation, par exemple, des images jusque là ignorées, un rythme verbal différent apparaissent. On découvre de nouvelles idées sur les thèmes de réflexion : approfondissement sur le yoga, la psychologie; des liaisons nouvelles surgissent entre les matières étudiées comme le rapport entre la morpho et la typologie jungienne. . .

L'accompagnateur voit s'accroître le contenu des outils mis à la disposition du biosynergiste et du créatif, ceci par un renforcement de la spécificité des exercices en fonction du type d'énergie par exemple.

L'accompagnateur développe le travail sur soi, par une remise en question et un perfectionnement permanents des acquis. Accompagner est un acte conscient, un régime mental; penser et annoter positivement, cela accroît le jardin intérieur. Accompagner est source de détente et de créativité.

En Vittoz, la lecture du travail effectué amène une réflexion inconsciente et nocturne sur les exercices; par exemple : la circulation d'énergie à l'intérieur du dessin de la clé de sol, celle-ci se superposant sur le corps de celui qui la visualise, amène à penser que la méthode Vittoz conduit à une restructuration énergétique du corps et de la personnalité.

Humble, l'accompagnateur s'aperçoit que le domaine de ses connaissances continue de s'élargir à l'image de la spirale.

Accompagner, c'est aussi soutenir le futur biosynergiste tout en progressant soi-même, c'est croître ensemble.

Enfin, accompagner, c'est alléger la tâche des fondateurs de cette éthique essentielle à la vie : la Biosynergie.

Nadine AIGNEREL
Jean-Luc VAN DEN BERGH

qui la plupart du temps, n'accepteraient pas de les absorber, dénature le goût de l'enfant et, chose beaucoup plus grave, a fait resurgir une pathologie presque oubliée, le scorbut. En effet, on peut lire dans un ouvrage spécialisé : « Le scorbut peut s'observer chez les nourrissons nourris exclusivement d'aliments stérilisés et dont par conséquent le contenu en vitamine C a été détruit ».

Lorsqu'on sait que cette maladie s'observait il y a quelques siècles essentiellement chez les marins et les soldats, population ne pouvant consommer d'aliments frais, et qu'elle avait pratiquement disparu, cela laisse rêveur !...

Que faut-il faire pour pallier à cette carence en vitamine C ?

Le plus simple serait de supprimer ce type d'alimentation stérile au bénéfice d'aliments frais. Mais notre société de consommation n'a pas choisi cette voie; on a réintroduit dans ces aliments des vitamines C de synthèse. Il faut être juste : on a conseillé également de compléter cette alimentation carencée par des jus de fruits, mais pourquoi l'utilisation systématique du jus d'orange qui fait faire à la plupart des nouveaux-nés de si horribles grimaces, alors que la plupart des fruits et légumes frais contiennent cette vitamine, en particulier, les cassis, fraises, tomates dont les jus sont généralement absorbés sans rechigner par ces mêmes nouveaux-nés. Ce n'est qu'un exemple caricatural et nous pourrions en trouver d'autres, mais je voudrais maintenant attirer l'attention sur une autre perversion de l'instinct due au milieu , ce que j'appelerais : l'alimentation symbolique :

En tout premier lieu, viennent les sucreries. En effet, à partir de petites phrases anodines du type : « si tu es sage, tu auras un bonbon », « si tu n'es pas sage, tu seras privé de dessert », la sucrerie va vite devenir chez l'enfant le symbole de la récompense et le restera dans l'inconscient de l'adulte qui, après un repas même copieux, s'offrira une « petite douceur » car il l'a bien mérité. Vient ensuite la viande, symbole de réussite sociale, surtout depuis la dernière guerre. Le langage populaire est assez clair à ce sujet, autrefois on « gagnait sa croûte », « son pain à la sueur de son front », maintenant on « gagne son beefsteack ». C'est de cette

de son état énergétique. N'est-ce pas révéler le rôle de la mère qui prépare le repas pour une famille composée de constitutions différentes. Elle ne peut pas toutes les satisfaire et on devrait reconnaître les déséquilibres de la mère chez tous les individus constituant la famille ? Chacun d'entre eux devrait être responsable du contenu de son assiette.

Bien que votre exposé soit un peu caricatural, vous avez tout à fait raison. Les vieux époux finissent par se ressembler; la tradition culinaire se transmettant par les femmes, il n'est pas rare de voir des maris finir par ressembler à leur beau-père, et des enfants adoptés s'intégrer morphologiquement et psychologiquement à leur famille adoptive. L'alimentation est en partie responsable de cet état de fait. Par contre, où je pense que vous avez tort, c'est lorque vous dites que la mère ne peut pas satisfaire toutes les individualités de son foyer. Une femme à l'écoute, et qui a le temps, sait très bien ce qui convient ou ce qui ne convient pas à chacun des membres de sa famille. Vous touchez là au rôle, à la responsabilité extraordinaire de la femme, qui dépasse, à mon avis, de loin le petit cercle familial et ceci, par ses simples activités culinaires si dénigrées.Et vous abordez là ce qui me paraît être une des clés du problème de l'alimentation : la perturbation, pour ne pas dire la perversion de l'instinct, par l'intervention souvent autoritaire du milieu.

Si l'on peut concevoir cette responsabilité de la mère, comment le milieu social peut-il pervertir l'instinct ?

A la naissance, l'enfant connait (au sens étymologique co-nascere, c'est-à-dire naître avec) ce qu'il doit manger et spontanément accepte ou refuse certains aliments. Mais très vite, le milieu intervient par l'intermédiaire des parents inexpérimentés qui vont être influencés par des conseils qui ne sont pas toujours désintéressés, par exemple, la publicité de tel ou tel produit diététique...
Prenez certaines préparations pour enfants, pratiques sans aucun doute, mais qui devraient rester des produits de dépannage utilisés très occasionnellement. Leur utilisation systématique par des gens

LES 7 REGLES de VITTOZ

Règle 1 . Les 3 S.

* Souple.

Elargissez votre vision des choses. Devant chaque difficulté, adoptez une vision large, confiante. Cela garantit une faculté d'adaptation optimale à la réalité.

* Simple.

Evitez de tout discuter, voyez grand, loin au-delà de l'obstacle du moment. Vous trouverez la paix intérieure dans cette attitude mentale simplifiée.

* Sincère.

Laissez-vous porter avec confiance dans vos exercices. Pratiquez-les avec conviction, sans arrière-pensée. Ne procédez à leur évaluation qu'après une certaine pratique.

Règle 2 . Persévérance - Régularité.

La clef de la réussite réside dans une pratique régulière, contenue. Alors la joie de progresser illuminera votre démarche.

Persévérez face à l'obstacle, car il est votre propre révélateur, votre tremplin vers la lumière.

Règle 3 . Toujours partir de la réceptivité.

Avant tout travail sur vous-même, branchez-vous sur l'énergie de votre corps. Soyez attentif aux messages qu'il vous délivre en étant à l'écoute tranquille de vos sensations. Laissez-les venir à vous quand et comme elles veulent. Vous ferez ainsi de votre corps un confident, un ami solide sur lequel vous reposer avec confiance.

Règle 4 . Exécuter les graphismes comme un jeu.

Sentez la joie de votre main qui s'exprime, qui crée un signe de vie. C'est votre énergie qui s'écoule et prend forme devant vous, jouez avec elle avec amour.

Règle 5 . S'accorder le droit à l'erreur.

Que l'échec, s'il survient, ne vous accable pas ! Il est inhérent au processus de recherche de votre démarche. Il vous indique concrètement ce qu'il convient de travailler particulièrement. Laissez mûrir, visualisez la réussite, et laissez votre énergie se remettre en marche.

Règle 6 . Plutôt 3 exercices bien faits que 10 à moitié faits.

Prenez votre temps, accordez-vous cette suprême gratification qu'est l'Art du Temps !

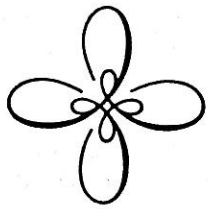
Soyez totalement présent dans l'exercice en cours, oubliez complètement ce qu'il faudra faire ensuite. Eduquez-vous avec amour, avec respect et privilégiez la qualité sur la quantité.

Règle 7 . Vivre l'attitude acquise au cours des exercices.

Transposez vos acquisitions dans la vie courante. Dans cette attention à vous-même, vous découvrirez fraîcheur intérieure et valorisation de votre propre vie.

Modifiez votre regard intérieur sur le monde. Cela vous ouvrira les 3 portes de la Paix, de la Joie et de la Sérénité.

Philippe MARTIN



Vous avez tout à fait raison de dire qu'il faudrait manger comme on respire de façon tout à fait instinctive, car le régime d'équilibre d'un individu va dépendre de tellement de facteurs qu'il va être pratiquement impossible de le stéréotyper. En effet, chacun d'entre nous, en fonction de sa constitution, va rechercher déjà une alimentation dans laquelle, en fonction des points forts ou des faiblesses de son énergie ancestrale, il va privilégier certains types d'aliments, légumes, fruits, céréales ou viandes au détriment de certains autres.

Mais en outre, cette tendance sera modulée par la nécessité qu'a l'organisme de répondre aux informations qu'il reçoit de son milieu, afin de rester en harmonie avec celui-ci.

Par exemple, par temps froid, le corps aura besoin de plus de produits animaux, par contre, en été, il réclamera plus de fruits et particulièrement ceux qui sont très riches en eau.

Mais aussi, les besoins alimentaires du corps seront modifiés par des informations beaucoup plus subtiles : les soucis, ou la dépression si commune de nos jours, entraîneront un accroissement de la demande de sucre.

Vous pensez donc que l'alimentation peut demeurer instinctive ?

Je dirais même qu'elle doit demeurer instinctive ou plutôt dans notre société actuelle qu'elle devrait le redevenir. C'est d'ailleurs le seul moyen pour que le titre de votre émission soit vrai : « Dis-moi ce que tu manges ... je te dirai qui tu es ». Si vous mangez ce qu'un autre vous impose, il faudrait dire « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui il est » ou encore « ... ce qu'il va te faire devenir ».

L'identité de comportement qui permet de reconnaître un groupe d'individus, que ce soit une famille ou un peuple est en grande partie liée à ses traditions alimentaires.

Vous venez de dire que si l'alimentation ne correspond pas à la constitution de l'individu, on pourra observer une modification

EX LIBRIS

* LA SYNTHESE DES YOGAS.

I Le Yoga des œuvres.

« L'instructeur du yoga intégral suivra autant qu'il le pourra la méthode de l'Instructeur intérieur. Il conduira le disciple par la nature même du disciple. L'enseignement, l'exemple, l'influence, tels sont les instruments du guru. Mais le Sage Instructeur n'essaiera pas de s'imposer ou d'imposer ses opinions à l'acceptation passive d'un mental réceptif; il y sèmera seulement ce qui est sûr et productif, telle une semence qui fructifiera par les soins divins au-dedans. Il cherchera à éveiller plus qu'à instruire; il visera à développer les facultés et les expériences par un procédé naturel et par une libre expansion. Il donnera une méthode comme une aide, un moyen dont on peut se servir, non comme une formule impérative ou une routine invariable. Et il prendra garde à tout ce qui pourrait changer les moyens en limites ou mécaniser la pratique. Son seul rôle est d'éveiller la lumière divine et de mettre en mouvement la force divine, dont il n'est lui-même qu'un moyen et une aide, un corps ou un canal.

L'exemple est plus puissant que l'enseignement; mais ce n'est pas l'exemple de l'acte extérieur, ni celui du caractère personnel qui ont le plus d'importance. Ceux-ci ont leur place et leur utilité, mais ce qui stimulera le plus l'aspiration chez les autres, c'est le fait central de la réalisation divine en l'Instructeur, qui gouverne sa vie entière, son état intérieur et toutes ses activités. C'est l'élement essentiel et Universel; le reste appartient à la personne et aux circonstances individuelles. C'est cette réalisation dynamique que le sâdhak doit sentir et reproduire en lui-même suivant sa nature propre; il n'a pas besoin de s'efforcer à une imitation du dehors qui risquerait d'être plus stérilisante que productrice de fruits véritables et naturels.

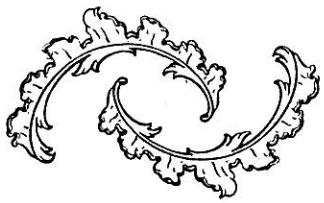
L'influence est plus importante que l'exemple.

L'influence n'est pas l'autorité extérieure de l'Instructeur sur son disciple, mais le pouvoir de son contact, de sa présence, de la proximité de son âme pour l'âme d'autrui en laquelle il infuse, même dans le silence, ce que lui-même est et possède. C'est le signe suprême du Maître. Car le Maître le plus grand est bien moins un Instructeur qu'une Présence qui répand la conscience divine et la lumière, le pouvoir, la pureté et la béatitude dont elle est faite, sur tous ceux autour de lui qui sont réceptifs.

Et l'un des signes aussi de l'instructeur du yoga intégral, est qu'il ne s'arrogera pas le titre de Guru dans un esprit d'humaine vanité et de glorification. Son travail, s'il en a un, lui est confié d'en haut, lui-même n'étant qu'un canal, un réceptacle, un représentant. C'est un homme aidant ses frères, un enfant conduisant des enfants, une Lumière allumant d'autres lumières, une Ame éveillée qui éveille d'autres âmes, et, tout au plus, un Pouvoir ou une Présence du Divin appelant à lui d'autres pouvoirs du Divin. »

Lu par E. BIRAIS

Ed. Buchet Chastel



rain », c'est à dire du milieu dans lequel nous allons nous développer plus ou moins harmonieusement.

En arrivant au monde, le bébé est pourvu d'une énergie qui a ses forces et ses faiblesses et il va devoir « faire avec ».

Pour vivre en bonne santé, c'est-à-dire en harmonie avec le milieu extérieur, il va devoir compenser ses déficits en prenant à l'extérieur ce dont il a besoin. Dans la mesure, bien entendu, où ce milieu est capable de le lui fournir.

Pour ce faire, il va adapter à ses besoins les deux sources d'énergies qu'il peut moduler, ce qui va entraîner un comportement individuel spontané sur le plan respiratoire et sur le plan alimentaire.

Regardez le comportement respiratoire des gens qui vous entourent, il est intéressant, car il est le dernier à être resté à peu près totalement instinctif; tout simplement parce qu'on ne peut, heureusement, pas le contrôler 24 heures sur 24.

Remarquez tout d'abord comment le bébé respire de façon très complète, puis comment l'adolescent, au fur et à mesure que ses caractères sexuels se déterminent, va tendre à respirer plutôt de façon thoracique si c'est une fille et plutôt de façon abdominale si c'est un garçon.

Remarquez ensuite comment un même individu va modifier sa respiration en fonction des informations qu'il va recevoir de son milieu : l'inspiration profonde pour se donner du courage avant d'affronter quelque chose qui vous intimide; les poumons qui se vident et le ventre qui rentre devant une peur ou une agression inattendue, etc... Toutes les variations du milieu, qu'elles se situent à un niveau climatique, émotionnel, sensoriel ou autre vont entraîner une adaptation immédiate et spontanée de la respiration.

Il va en être de même, bien que de façon moins spectaculaire, au niveau du comportement alimentaire, du moins tant que notre mental n'interviendra pas.

Donc, il faudrait manger comme on respire, non pas par un raisonnement intellectuel, mais comme une réponse à une demande de l'organisme. Il est donc impossible selon vous de stéréotyper un régime ?

Quelle est l'origine de l'énergie de l'homme ?

Selon la dialectique chinoise, cette énergie que nous appellerons vitale a trois composantes comme celle qui permet à une voiture de fonctionner :

- l'énergie alimentaire c'est le carburant.
- l'énergie de l'air c'est le comburant.
- l'énergie héréditaire c'est l'énergie de la batterie.

Cette énergie vitale sera modulée en qualité et en quantité par l'intervention des énergies externes dont nous avons déjà parlé, qui feront donc office d'énergies d'informations, ce que l'on appelle dans notre langage scientifique des « synchroniseurs externes ».

Cette énergie de l'homme, propre à chaque individu, a donc 3 origines :

l'alimentation,
la respiration,
le bagage héréditaire.

Ces 3 énergies ont la faculté de se moduler selon le climat et le lieu où nous habitons. C'est donc ce qui résume la vision globaliste et énergétique de l'être humain dont vous avez parlé en 1er lieu ?

Oui, à une nuance près, c'est que l'énergie héréditaire ne peut pas être modifiée. Ce patrimoine énergétique est déterminé une fois pour toutes le jour de notre conception aussi bien quantitativement que qualitativement. Notre seule liberté sera de choisir notre façon de le consommer.

Ne s'agit-il pas de ce que les homéopathes appellent la constitution de l'individu, sa morphologie ?

En effet, la constitution dont parlent les homéopathes, qui met en évidence nos tendances morbides, c'est à dire les points faibles de notre santé dépend bien de ce patrimoine.

Par contre, notre morphologie dépendra en outre du « ter-

Est-il possible d'avoir un avis AUTORISÉ et DÉFINITIF sur l'hérédité ?
Vous trouverez ci-dessous la présentation d'un ouvrage qui apporte à ce sujet des éclairages différents de ceux qui nous sont généralement proposés.

NOUS NE SOMMES PAS PROGRAMMÉS

L'intelligence est-elle héréditaire ? Est-il inscrit dans la nature humaine que le rôle de l'homme est de travailler à l'extérieur tandis que celui de la femme est de rester au foyer et d'élever les enfants ? Est-il vrai que la compétition et l'agressivité sont des comportements sociaux à jamais enracinés dans notre biologie par l'évolution darwinienne et la sélection naturelle, comme le soutient la sociobiologie ?

La science répond oui à toutes ces questions, n'ont cessé de proclamer certains courants politiques, et certains magazines de grande diffusion, toutes ces dernières années : selon ce « credo », nous serions « programmés » par nos gènes. Les auteurs de ce livre, accessible au plus large public, examinent de manière critique et en détail les « preuves » qu'apporterait la science moderne à l'appui de ces thèses : ils montrent qu'aucun résultat de recherches sérieuses ne prouve l'hérédité de l'intelligence, la fatalité du patriarcat, la nécessité sociobiologique de la compétition et de l'agressivité.

En particulier, ils révèlent pour la première fois la manière scandaleusement peu scientifique dont ont été menées les recherches ayant prétendument prouvé l'hérédité de l'intelligence. Ils évoquent notamment l'une des plus célèbres de ces recherches : celle du fameux psychologue anglais Cyril Burt sur les « jumeaux séparés », qui s'est révélée être l'une des fraudes les plus énormes de l'histoire des sciences. Et ceci amène les auteurs à tenter de répondre à cette question : pourquoi tant de gens, y compris des scientifiques, croient-ils que l'hérédité de l'intelligence a été démontrée, alors qu'il n'en est rien ?

par R.C.Lewontin, S.Rose et L.J.Kamin.
Ed. La Découverte, 1 place Paul Painlevé, 75005 Paris

✱ LA VOIE DE LA VIGILANCE INTERIEURE,

de Salim Michaël.
Ed. Librairie Le Phénix.

Chemin vers la Lumière Intérieure et vers la Réalisation de la Nature Divine de l'Homme. Une approche de certaines formes inconnues de Yoga et de méditation ainsi qu'une manière particulière d'être dans la vie. Le fruit de nombreuses luttes spirituelles et de beaucoup de souffrances.

Livre très clair, idées très précises, pratique. Des indications d'exercices de concentration, d'approche de la méditation sont données. Livre profond, permettant de se resituer par rapport au sacré, sans désespoir et sans illusion, dans un quotidien - une conscience - faite de présence. Livre permettant de saisir le cheminement spirituel, de l'approcher.

✱ LUMIERES DANS LA NUIT,

de Salim Michaël.
Ed. Librairie Le Phénix.

Ce livre réunit 27 contes écrits par Michaël Salim. Son écriture est toujours très simple, très agréable, et les contes ont une dimension spirituelle incontestable. Ils agissent, me semble-t-il, comme révélateurs de nos attitudes quotidiennes et comme indicateurs du chemin.

Lu par M.F. BERNARD

à l'intérieur de son corps. Attention, ne pas boire pour maigrir serait également stupide, il faut simplement réguler l'absorption de liquide en fonction des besoins, c'est à dire boire quand on a soif et à cet égard, l'absence de soif tout comme une soif excessive doivent être des symptômes qui mettront le thérapeute sur la voie d'une disfonction.

Je voudrais que vous reveniez sur cette vision de l'homme selon la pensée chinoise.

Ce qui, pour les Chinois, spécifie l'homme vivant, c'est son énergie. Energie qui va régler son comportement vis-à-vis du milieu dans lequel il se meut.

S'agit-il de l'énergie dont on parle quand on fait une activité, que l'on se sent en pleine forme, ou est-ce une énergie plus profonde, comme un feu intérieur ?

C'est tout cela en même temps. En effet, l'énergie que nous dépensons quand nous exerçons une activité, qui nous fait nous sentir en pleine forme est élaborée au niveau de nos cellules. Cette élaboration peut très bien être symbolisée par un feu intérieur. Les Chinois utilisent d'ailleurs la même image en assimilant le corps à une série de foyers dans lesquels sont fabriquées les énergies qui vont nous permettre de vivre. La vie est une perpétuelle adaptation de l'être au milieu, et la vision énergétique de l'homme permet de dire que, pour survivre, celui-ci, comme tout être vivant, doit harmoniser, adapter son énergie de façon permanente aux fluctuations des énergies de son environnement.

Donc, le milieu ambiant est producteur d'énergie, dont l'homme se sert spontanément pour se maintenir en état de santé. Si le climat change, l'énergie de l'homme doit s'adapter.

Exactement, à condition de considérer le climat au sens étendu, c'est-à-dire également le climat social, familial, etc... Ce n'est pas uniquement au temps mais également aux facteurs émotionnels, sensoriels, psychiques que l'homme doit s'adapter.

Vous parlez de pensée synthétique, quel autre terme plus courant pourrait permettre une compréhension plus aisée par le grand public de cette expression ?

Pour comprendre le terme de « synthétique », il faut l'opposer à celui de « analytique ».

La démarche analytique consiste à ne s'occuper que d'une seule chose, en essayant de la connaître dans les moindres détails, alors que la démarche synthétique essayera de prendre conscience d'un maximum de phénomènes en même temps et d'en chercher les relations possibles, même si pour celà, sa vision des choses est nécessairement plus superficielle. Ces deux démarches sont forcément complémentaires.

Pour ne pas trop nous éloigner de notre propos et compléter cette réponse, prenons l'exemple de l'obésité.

La démarche analytique consisterait, par exemple, à ne s'occuper que de régler le problème alimentaire des obèses. Démarche que l'on peut encore caricaturer en ne s'occupant que du problème quantitatif, c'est à dire que des calories par exemple.

La vision synthétique de l'obèse consiste à essayer de voir en même temps non seulement ses problèmes quantitatifs alimentaires, mais aussi les causes physiques ou psychiques qui peuvent le faire manger, sans oublier bien sûr, de vérifier ses fonctions d'élimination. Il est en effet inutile d'espérer faire maigrir de façon prolongée quelqu'un qui mange chaque fois qu'il a un souci, qui fait des malaises s'il essaie de se restreindre, et, à plus forte raison, qui ne va pas (ou insuffisamment)à la selle ou qui n'urine pas.

Au sujet de l'élimination urinaire, je voudrais en passant relever ce qui me semble une erreur fréquente. On entend souvent « si vous voulez maigrir, il faut uriner » ce qui est vrai, mais on ajoute « donc, il faut boire », ce qui n'est plus forcément vrai. En effet, chez une personne faisant de la rétention d'eau et qui, de ce fait, n'aura pas soif, le fait de se forcer à boire augmentera peut-être la quantité d'eau éliminée, mais pas en proportion de celle absorbée, ce qui se traduira par une prise de poids. D'autre part, cette personne n'éliminera pratiquement que de l'eau, ce qui entraînera des urines à peu près incolores et les toxines resteront

LA PHOTO KIRLIAN
et la BIOSYNERGIE

Avant d'exposer mes premières découvertes sur la preuve scientifique de l'efficacité de la Biosynergie sur l'être humain par le PROCEDE KIRLIAN, j'aimerais vous expliquer ce qui m'a amené à faire de la recherche dans ce domaine si passionnant.

Vers l'âge de 7 ans, j'ai été convaincu que le mental maîtrisait et dirigeait totalement la matière; cependant, deux questions me sont venues immédiatement à l'esprit :

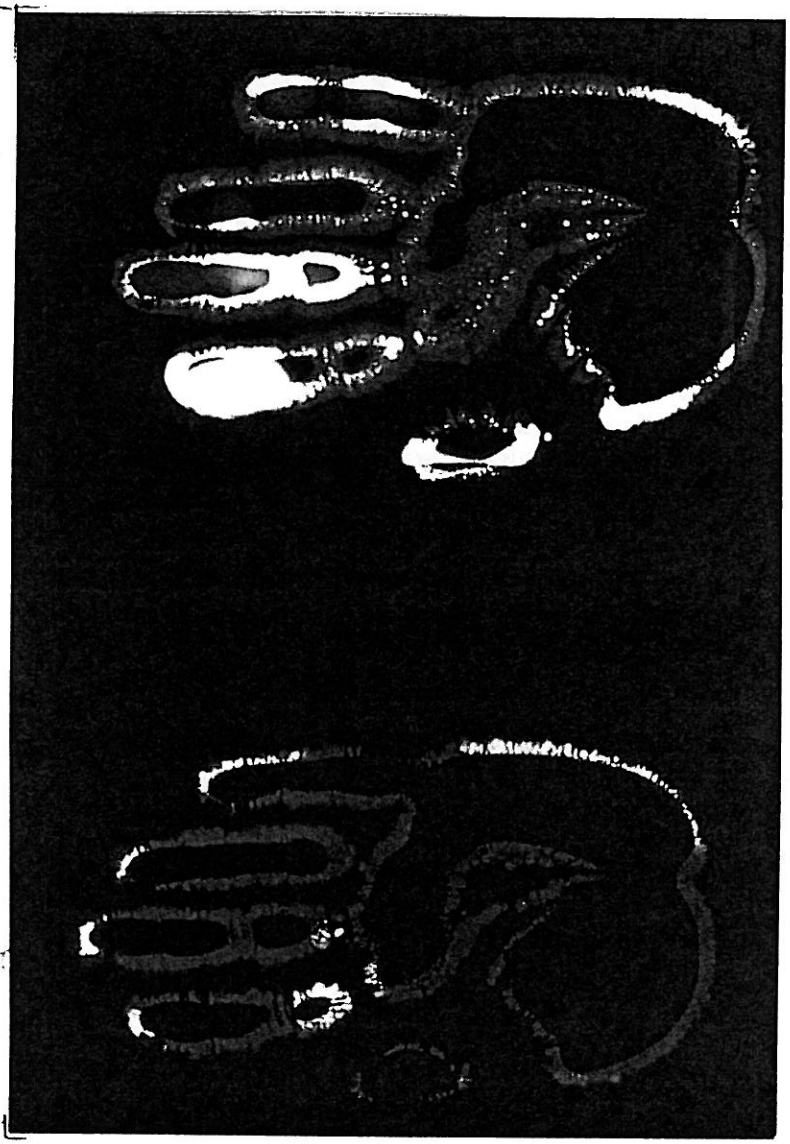
- Quelle était la substance qui permettait au mental d'agir sur la matière ?
- Par quelle méthode pouvait-on y arriver ?

J'ai eu la réponse à la première question 22 ans après, en mai 82, lorsque j'ai eu la chance d'étudier pour la première fois la PHOTOGRAPHIE KIRLIAN avec Peter MANDEL, auteur de la méthode du diagnostic pathologique, et surtout de rencontrer son collaborateur, devenu depuis un ami, le docteur Claude SIMMLER.

Cette substance, aussi impalpable que l'air, mais si nécessaire à notre santé, notre vie, s'appelle l'ENERGIE.

Grâce au système KIRLIAN, nous pouvons la matérialiser et constater ses déplacements et les effets positifs qu'elle produit sur le plan psychique et physique.

A noter aussi que KIRLIAN a découvert que la maladie était inscrite dans le champ vibratoire bien des mois avant qu'elle ne se concrétise physiquement.



DIS-MOI CE QUE TU MANGES...

Vous êtes acupuncteur.

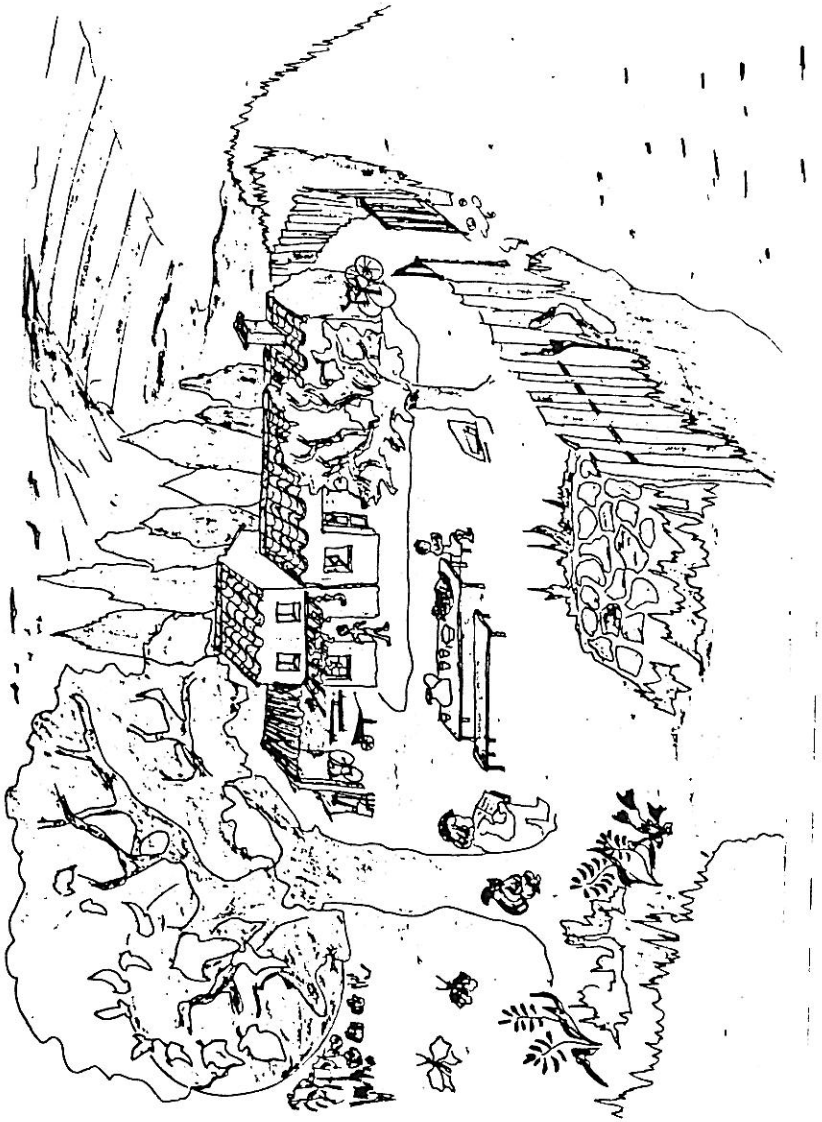
L'acupuncture est une composante de la médecine chinoise, qui utilise l'application d'aiguilles métalliques sur le corps humain, dans un but thérapeutique.

Comment un acupuncteur peut-il intégrer une philosophie alimentaire ou diététique dans un raisonnement acupunctural ?

Avant de répondre à votre question, et bien que nous ne soyons pas ici pour parler d'acupuncture, je voudrais régler un point de détail. Si, éthymologiquement, Acupuncture veut dire « piqûres d'aiguilles », celles-ci ne sont pas indispensables. L'essentiel de la technique est de choisir par un raisonnement un ou plusieurs points du corps à traiter. Ces points pourront être traités de différentes façons, par exemple, par massage; les aiguilles ne servent qu'à faciliter le traitement et à gagner du temps.

En ce qui concerne votre question, il peut en effet sembler surprenant qu'un acupuncteur puisse s'intéresser à la diététique, mais cette surprise provient du fait que dans notre civilisation, l'évolution du savoir se fait par l'analyse et la spécialisation.

Par contre, celui qui aborde la thérapeutique par le biais de l'acupuncture traditionnelle chinoise, se voit proposer un système de pensée synthétique où l'homme est non seulement vu dans son ensemble mais aussi comme faisant partie intégrante de l'Univers. Dans ce système, la thérapeutique acupuncturale et l'alimentation dépendent du même raisonnement.



Par cette découverte, j'en déduis que des milliers de gens peuvent être soignés d'une façon préventive, et donc, faire barrage à des maladies graves qui mettraient leurs vies en péril.

Je peux d'ailleurs confirmer les dires de ce chercheur, car il m'est arrivé à plusieurs reprises d'indiquer à certaines personnes qu'elles avaient tel ou tel problème organique à un moment où elles ne présentaient aucun symptôme physique; quelques semaines plus tard, elles me téléphonaient pour m'annoncer que cela venait de se déclarer.

J'ai reçu la réponse à la deuxième question, l'année suivante, en mai 1983, en rencontrant la BIOSYNERGIE, dont les exercices (relaxations, écran mental, Vittoz et yoga) ont un dénominateur commun : le CONTROLE CEREBRAL, ou ce que l'on appelle plus simplement : la CONCENTRATION.

La concentration nous permet de placer l'énergie là où nous voulons qu'elle soit, afin qu'elle puisse apporter les améliorations nécessaires à notre santé psychique et physique.

MES PREMIERES DECOUVERTES.

Comme vous pouvez le voir sur les deux clichés ci-joints, il y a un apport considérable d'énergie entre le début et la fin d'une séance de Biosynergie. Cet apport nous permet de contrôler si les élements que l'on a transmis au créatif ont été positifs, constructifs pour lui. Dans le cas contraire, en fin de séance, même si nous avons une image différente - ce qui est normal car nous sommes énergie, donc une oscillation en perpétuel mouvement - la quantité d'énergie est similaire au début de séance, ce qui nous indique qu'aucune modification n'a eu lieu.

J'avais remarqué aussi que d'une séance à l'autre, l'énergie apportée par la concentration, disparaissait pour réapparaître avec autant de force à la fin de la nouvelle séance.

Quelle en était la raison ?

La solution est simple : c'est l'instabilité de la concentration. Autrement dit, plus la concentration est régulière, présente

à chaque seconde de notre vie et plus il nous est facile de transporter en n'importe quel endroit de notre organisme l'énergie, mais aussi, ce qui est capital, de la fixer définitivement et donc de nous rééquilibrer sur les trois plans : physique, affectif et mental.

Nous savons que le cliché Kirlian nous permet donc de faire un bilan de notre état général, or, au début de nombreuses séances, beaucoup de clichés au niveau des mains et des pieds présentaient une très forte bioluminescence qui m'empêchait totalement de faire une interprétation. Je me suis longtemps demandé ce que signifiait ce phénomène qui disparaissait à chaque fin de séance et me permettait enfin de constater les différents équilibres et déséquilibres.

Ce phénomène est tout simplement **l'IMAGE DE L'HYPEREMOTIVITE.**

Cette hyperémotivité qui génère en nous le manque de confiance, la difficulté à s'exprimer, l'anxiété, l'angoisse, l'agressivité, la violence, l'insomnie, l'amnésie, la dépression etc. . ., nous masque aussi au niveau de la photographie, **LA VERITE,;** ce que nous sommes exactement . . .

Or, qu'est-ce qui détruit l'hyperémotivité ?

Encore une fois, la concentration, qui nous permet de vivre le moment présent en toute conscience, de discerner ce qui est bon pour nous et, par conséquent, de nous épanouir.

Je peux d'ailleurs affirmer aujourd'hui, que dès la première relaxation d'une séance de Biosynergie, l'hyperémotivité peut sans problème être gommée.

Je viens de vous parler d'un problème psychique majeur, l'hyperémotivité. Mais, pour que le créatif puisse être véritablement « bien dans sa peau », il faut aussi que sur le plan physique, il soit équilibré. Or, nous ne sommes pas médecins et donc, la prescription de médicaments nous est interdite ! Pourtant, nous avons un moyen qui peut contribuer à la guérison de n'importe quel organe, c'est le **YOGA.** Et, là aussi, grâce à Kirlian, nous pouvons contrôler si la posture spécifique est efficace, car il y a automatiquement modification positive de l'énergie.

Le dernier point dont j'aimerais vous parler aujourd'hui concerne ce phénomène qui fait que, parfois, après une séance de Biosynergie , nous nous sentons littéralement épuisés, alors que le créatif, lui, se sent parfaitement relaxé. Eh bien, nous avons été

victimes de « **vampirisme** » : le créatif a totalement absorbé notre propre énergie, ce qui est immédiatement vérifiable par le cliché Kirlian. Si votre photographie Kirlian, en début de séance, présente une bonne énergie et la sienne une faible quantité, à la fin de celle-ci, c'est l'inverse qui s'est produit. Pour quelle raison ?

Vous savez maintenant que c'est la concentration qui maintient l'énergie en place; eh bien ! **il est impératif pour le relaxologue de faire les exercices en même temps que le créatif,** s'il veut parer à cet handicap. S'il ne le fait pas, son esprit vagabonde, la concentration s'estompe et l'énergie disparaît rapidement par osmose chez le créatif.

Voici donc mes premières découvertes qui, je l'espère, susciteront en vous de nombreuses questions auxquelles je répondrai avec plaisir.

Pour conclure, je dirai que la recherche sur Kirlian n'en est qu'à son balbutiement, que c'est un moyen d'investigation extraordinaire qui nous présente l'être humain tel qu'il est et non pas tel que nous voudrions qu'il soit, car, en dehors du diagnostic pathologique et comme le citent les textes sacrés tibétains, **il est possible de percevoir dans le champ vibratoire humain, ce que nous avons été, ce que nous sommes et ce que nous serons. »**

Sylvain BOCQUET