

Shri Mahacharya Hamsananda Sarasvati

Naturopathie et Yoga

SANTÉ GUÉRISON BONHEUR



AM

ALBIN MICHEL

SHRI MAHACHARYA
HAMSANANDA SARASVATI



NATUROPATHIE
ET
YOGA

SANTÉ GUÉRISON BONHEUR

AM

Albin Michel

*Beaucoup cherche à vivre longtemps, bien peu
cherche à vivre*

SENEQUE



SHRI SWAMI SIVANANDA SARASVATI

Cette reproduction d'une photo imparfaite mais rare, permet d'offrir néanmoins au lecteur un précieux souvenir de ce grand sage de l'Himalaya.

EN HOMMAGE

À

LA MÉMOIRE

DE FEU

SWAMI SIVANANDA SARASVATI

MON VÉNÉRÉ GOUROU

CE GRAND SERVITEUR DE L'HUMANITÉ

*Reconnaissance aux amis qui m'ont encouragé ou aidé
à faire paraître ce livre*

OM SARVAMANGALAM!

Table des matières

Introduction	11
Chapitre I <i>Le HATHA-YOGA source de santé et de bonheur</i>	19
1. - Aucune religion n'est en cause	20
2. - Les bases du yoga	21
3. - Esprit du hatha-yoga	21
4. - Effets bénéfiques tirés de la pratique du hatha-yoga.	22
5. - Hygiène morale sous-entendue	23
Chapitre II <i>Yoga et bon sens</i>.....	25
1. - Directives générales pour la pratique du yoga	25
I. conditions de travail	25
II. Hygiène préparatoire.....	27
III. relaxation préalable	29
IV. Aliments et digestion.....	29
V. Choix d'exercices.....	30
VI. La régularité.....	31
VII Erreurs à éviter	31
2. Le capital sante	32
3. Les jeunes	33
4. Les personnes âgées	33
5. l'argument temps	34
6. Esquisse d'un plan de travail général.....	35
Conclusion	36
Chapitre III <i>Exercices de l'homme pressé et technique efficace de relaxation</i>.....	37
1. Sélection	38
2. La salutation au soleil	39
3. Les postures.....	39
I. L'enchaînement des asanas	39
II. Rappel.....	44
III. Le prix de la santé	44
IV. Remarques	44
4. Plan de travail progressif	45
I. Les quatre semaines.....	45
II. Pas d'obstacle	46
5. La technique de la relaxation	46

I. Préparation.....	46
II. La relaxation proprement dite.....	47
III. Précautions à prendre.....	48
IV. Résultats immédiats	49
V. Attention !.....	49
VI. résultats à court terme	49
Conclusion	49
Chapitre IV <i>La respiration du Hatha- Yogui</i>.....	51
1. Considérations générales sur le Prâna et l'anatomie occulte de l'homme.....	52
I. Le Prâna.....	52
II. L'anatomie occulte de l'homme	55
2. Pranayama et méthodes respiratoires	62
I. Différents modes respiratoires	62
II. Conditions et précautions.....	67
Chapitre V <i>La clef d'or de la santé et de la jeunesse</i>.....	69
1. Le contrôle du Pranâ	70
I. Le retour au calme	70
II. Entraînement À la circulation du Prâna	70
III. Recharge des organes du corps et guérison.....	72
IV. Mise au point	72
2. La respiration énergétique	73
I. Application À la guérison.....	73
III Application d'ordre général.....	74
III. Remarques.....	74
Chapitre VI <i>HATHA-YOGA et diététique</i>.....	77
1. Les besoins alimentaires réels et le problème de l'alimentation saine.....	78
I. Alimentation de base.....	79
II. Ration alimentaire	80
III. Que doit-on manger ?	83
IV. Quantité	85
V. Quand doit-on manger ?	87
VI. Quand faut-il s'abstenir ?	87
VII. Comment devons-nous manger ?.....	88
2. Règles particulières aux hatha-yoguis	90
I. Importance du but	90
II HATHA-YOGA pour la santé.....	92

III. HATHA-YOGA — première étape vers un travail spirituel	93
IV. Résumons-nous.....	94
Chapitre VII Fruits Santé et guérison	97
1. Les sels minéraux et leur rôle dans l'organisme humain	97
2. Les fruits et leur apport en vitamines et sels minéraux.....	98
3. La vertu curative des fruits.....	102
4. Conseils pratiques pour la cure de fruits	109
I. Le choix des fruits	109
II Période.....	110
III. La durée	110
IV. Précautions et conditions.....	110
V. Indications facultatives.....	111
VI. Les différentes cures	111
Chapitre VIII Les légumes et leurs propriétés thérapeutiques....	119
1. Les bourgeons.....	119
2. Les bulbes	120
3. Autres condiments.....	122
4. Les légumineuses haricots, lentilles, pois.	123
5. Les racines.....	123
6. Les verdure.....	125
7. Divers.....	126
Chapitre IX Jeûne Santé et guérison.....	129
1. Maladies et surcharge alimentaire	130
2. Les effets du jeune	131
I. La préservation de la bonne santé	132
II. Guérison en cas de maladie.....	132
III. Développement des forces de l'âme	133
3. Comment jeuner.....	133
I. La durée du jeûne	134
II. Précautions préalables.....	135
III. Précautions au cours du jeûne.....	135
IV. Petits malaises.....	135
V. Signes indiquant le moment d'arrêt du jeûne	136
VI. Reprise d'une alimentation normale.....	136
Chapitre X Effets spéciaux des postures	141
1. Effets physique.....	142
2. Effets psychiques et pouvoirs	154

Chapitre XI Postures Guérison et dynamisme.....155

1. Maladies et postures	156
I. Asthme	156
II. Constipation	157
III. Diabète.....	158
IV. Foie.....	158
V. Hémorroïdes	159
VI. Hernie	159
VII. Impuissance et stérilité	160
VIII. Jaunisse.....	161
IX. Myopie	161
X. Neurasthénie	162
XI. Obésité	163
XII. Ovaires	164
XIII. Spermatorrhée (pertes séminales)	164
XIV. Troubles dans le fonctionnement de la rate.....	165
XV. Rhumatisme	166
XVI. Varices	166
2. Quelques contre-indications de postures	166
Conclusion	168

Chapitre XII La chromothérapie Guérison par les couleurs.....169

1. Substances chargées de vibrations colorées	171
I. Les substances	172
II Durée de l'exposition.....	172
III. La saison.....	173
IV. La dose	173
V. Périodes.....	173
VI. Recharge de nourriture	173
VII. Remarque	174
2. Couleurs et guérisons.....	174
3. Les bains de lumière filtrée.....	176
4. Visualisation des couleurs respiration colorée et magie des couleurs.....	176
I. La respiration colorée.....	177
II. Processus	177
III. Méthode perfectionnée.....	178

Chapitre XIII La cure solaire.....181

1. Effets généraux	182
--------------------------	-----

2. Applications particulières	183
3. Le bain de soleil	184
Chapitre XIV La guérison des autres par le Prâna	187
1. Préparation du malade	187
2. La guérison par contact	189
3. Guérison à distance.....	190
I. Le patient	190
II. Le thérapeute	190
Chapitre XV Rajeunissement, longévité et méthode des Yoguis	193
1. Hygiène physique	195
1. L'alimentation	195
2. Les exercices corporels.....	197
3. La respiration	198
4. La détente	198
5. Le sommeil.....	199
6. L'hygiène sexuelle.....	200
2. Hygiène morale et discipline mentale	201
1. Influence des tendances négatives	202
2. La peur de vieillir	202
3. « Penser jeunesse »	203
4. Les tendances positives	204
3. Aperçu des méthodes d'alchimie végétale pratiquées par des adeptes d'occident.....	205
4. Moyens préconisés par les yoguis	206
1. L'identification à la source de vie ou le bain de jouvence	206
2. HATHA-YOGA et longévité	208
3. Le Kaya-Kalpa.....	208
4. Energie sexuelle et Kaya-Kalpa	209
5. Recette de longévité	210
6. Secret des Yoguis pour tenir en échec la mort.....	210
Chapitre XVI Exercices bénéfiques divers	213
1. la libération des articulations et la tonification du corps.....	213
2. Pour combattre la constipation	215
3. Pour accroître la concentration	215
I. Les asanas.....	215
II. Respiration	216
4. Pour une meilleure digestion	216

5. Pour dormir a volonté	216
6. Le développement de l'intuition.....	216
7. Pour combattre les impulsions ou habitudes que l'on réproue	217
8. Guérison de l'insomnie	218
9. La mémoire	221
10. La nervosité.....	221
11. La guérison d'un rhume	222
I. Rappel des précautions préalables	222
II. Exercices respiratoires	223
12. Les maux de tête.....	223
Chapitre XVII Les chances d'un meilleur destin de l'homme et de la société	225
1. La connaissance de soi	227
I. Difficultés.....	227
II. Moyens d'exploration de notre univers intérieur	230
III. Les forces cachées en nous.....	230
2. l'univers et nous, le réel et l'illusoire.....	232
I. Nos perceptions	232
II. L'homme inséparable de l'univers	234
III. Réconciliation des idéalistes et des réalistes	236
IV. Socrate avait raison	236
V. Vers une extension du «réel»	237
VI. Les signes d'élargissement de la vision des savants modernes.....	238
3. Pour une croissance des forces de cohésion sociale	240
I. Les forces de désintégration	241
II. La puissance des forces d'amour.....	243
BIBLIOGRAPHIE	248
APPENDICE I	249
APPENDICE II <i>Menus types</i>	255

SARIRAM ADHYAM KALU DHARMA SADHANAM

Le corps est en fait le principal instrument permettant d'atteindre le but de l'existence humaine (la perfection).

CHARAKA SAMHITA.

Le HATHA-YOGA est un présent divin favorisant le succès dans toutes les directions. Le corps et l'esprit sont des instruments que la pratique du HATHA-YOGA permet de maintenir sains, forts et pleins d'Energie.

SWAMI SIVANANDA.

Il faut également veiller à la bonne santé du corps. Prends avec mesure les aliments, les boissons et les exercices qui te sont nécessaires. Ta juste mesure sera celle qui t'empêchera de t'amollir. Aussi devras-tu t'habituer à un régime pur et sévère. Suis-le sans ostentation, pour éviter de t'attirer l'incompréhension haineuse des ignorants.

PYTHAGORE, LES VERS D'OR.

Introduction

La Science du HATHA-YOGA est l'échelle sur laquelle montent ceux qui veulent atteindre les régions supérieures de la VOIE ROYALE.

GORAKSHA SAMHITA.

Lorsque l'homme de bon sens médite sur les remèdes à apporter aux problèmes du monde, il lui est impossible de ne pas penser à un retour à une vie plus saine, à un approfondissement des réalités intérieures.

Notre ambition est de présenter un ouvrage qui soit pratique et réunisse l'essentiel du HATHA-YOGA et des méthodes qui aident l'individu à résoudre un problème capital : celui de la santé, du dynamisme, de l'efficacité.

Nous y soulignons les causes profondes des ennuis de l'homme et celles du malaise social afin de mieux l'inciter à y remédier. L'originalité de cette étude, son caractère spécifique, résident dans le fait d'y rassembler, — en dehors des considérations générales sur le Yoga — des listes de conseils permettant au débutant «d'avancer en terrain sûr» ;

des méthodes de désintoxication de l'organisme comme la nourriture végétarienne, le jeûne, la cure de fruits ; de présenter un enchaînement rationnel de postures sélectionnées pour celui qui voudrait s'y exercer chaque jour en dehors du cours suivi, ou se débrouiller seul en vacances ; de regrouper les postures selon les types de maladies ; de consacrer d'autres développements à la thérapie vibratoire : chromothérapie et procédés mettant également en action l'imagination créatrice : Prâna, usage psychique des vibrations colorées.

D'ailleurs dans les centres de médecine naturelle des Indes, comme dans beaucoup d'ashrams sont combinés la pratique du HATHA-YOGA avec les méthodes relevant de la naturopathie.

Nous conseillons la diététique végétarienne et fruitarienne à titre temporaire, à ceux qui, souffrant de maladies diverses, veulent guérir sans drogue ou tout au moins en les réduisant en dehors des crises pour ne pas entraver l'action de la nature. Nous la conseillons également dans le même esprit, à ceux qui préfèrent prévenir au lieu de guérir, prolonger leur jeunesse, faire reculer la sénilité.

Nous essayons de montrer à ceux qui veulent se préparer au travail spirituel poussé, les avantages d'un régime lacto-végétarien adopté progressivement, par étape, respectant en cela la tradition millénaire transmise par les maîtres du Yoga.

Seuls seront surpris par certaines de nos conclusions — avant d'arriver à la lecture du dernier chapitre — ceux qui n'auraient pas pris l'habitude de passer au crible leurs jugements influencés par les traditions, les habitudes sociales ; ceux qui sans s'en rendre compte se sont laissés prendre, dans les filets des habitudes routinières.

Un naturopathe plein d'humour prétend : que « Si l'on connaissait la dixième partie des influences des aliments et des boissons sur les deux santés du corps et de l'âme, on viserait leurs passeports avec moins de légèreté à la douane des repas quotidiens ». Notre nourriture influence notre caractère directement et indirectement. Directement par les vibrations des aliments : par exemple manger la chair d'un animal terrorisé avant sa mort par la cruauté des hommes, met en circulation dans l'organisme des vibrations de colère, de peur, donc agit directement sur le caractère. Indirectement : parce que les toxines sécrétées par les émotions négatives de l'animal agissent par l'intermédiaire des aliments sur le système nerveux, les glandes endocrines, donc influencent le comportement du consommateur.

Le cercle se referme par action réciproque du caractère sur les glandes et des glandes sur le caractère.

Comparons simplement l'apport vibratoire : d'une pomme, d'une poire, d'un verre de lait, d'un plat de lentilles, — renfermant les protéines végétales, etc. avec celui d'un morceau de cheval, de lapin tué par énucléation, de porc qui aurait voulu s'échapper ayant le pressentiment de sa mort

prochaine par la main de l'homme.

Nous nous excusons de rappeler ces détails auxquels ne pense pas un homme qui a faim. Mais il importe que celui qui veut se guérir, s'améliorer, contrôler ses réactions choisisse ses aliments. Les religieux, les mystiques, les occultistes et tout simplement les diététiciens, les naturistes, et naturopathes sont unanimes à l'admettre avec des nuances en rapport avec leurs tendances et le contexte social où ils vivent.

L'homme néglige de respecter les règles de la bonne santé, et d'une manière générale les lois de la nature. Il s'étonne malgré tout de voir naître la souffrance et l'inharmonie en lui et autour de lui.

Le HATHA-YOGA bien compris, implique un retour à la nature. Grâce à cette méthode, il s'opère dans l'être un éveil de l'intuition, une plus grande prise de conscience d'autres réalités, comme la connaissance des forces curatives des plantes et des vibrations bénéfiques, sans oublier l'heureuse compréhension du « langage » du corps.

En ce qui concerne l'organisme, l'homme « sent » mieux ce qui lui convient momentanément ; son état de saturation, ses carences en sels minéraux. Il peut ainsi laisser du repos au tube digestif par un jeûne salutaire. Il sait découvrir le fruit dont la cure convient au nettoyage de l'organisme. C'est une question d'observation et de connaissance de soi. En possession de ces données, le sujet combine les périodes de jeûne et de cure de fruits pour retrouver le bien-être, le dynamisme, la joie de vivre qu'il avait perdus.

Une méthode synthétique de relaxation et de recharge énergétique y est indiquée. Elle est le fait d'une longue période d'expérimentation couronnée par de grands succès.

L'homme qui a rétabli sa santé, réalisé l'harmonie, est en mesure d'aider les membres de sa famille ou ses amis, tout en leur laissant le soin de s'aider eux-mêmes. Le chapitre sur les méthodes de guérisons par le Prâna, fournit d'utiles indications. Nous ne pouvons passer sous silence l'usage bénéfique des rayons solaires.

Nous jugeons utile d'insister sur la guérison par les couleurs considérées à la fois dans leur influence directe et à l'occasion de leur dynamisation par la lumière solaire.

A ce sujet nous avons eu la joie, une fois terminée notre étude d'apprendre que :

D'une part — en France — dans certains hôpitaux le fait de remplacer le linge blanc par du linge bleu avait permis «de mettre en évidence les propriétés antiseptiques de cette couleur, notamment dans les services chirurgicaux d'un éminent professeur de l'Université de Paris».

D'autre part, un professeur de Copenhague aurait «reçu le prix Nobel pour ses études sur l'influence de la lumière colorée sur la santé. Il prouva définitivement que contrairement à ce que l'on pouvait croire jusqu'alors, l'influence des couleurs ne pouvait être affaire exclusive de suggestion».

Une série d'exercices efficaces indiqués dans l'avant-dernier chapitre — ayant nécessité de patientes et fructueuses applications durant des années, procurera au lecteur de grandes satisfactions selon la nature de ses problèmes.

Dans notre dernier chapitre, l'évocation des positions récentes des savants, rend plausible aux yeux du lecteur le moins préparé, les résultats de certaines expériences indiquées.

Pour «irrationnelles» qu'elles paraissent à première vue, elles n'en sont pas moins efficaces. D'ailleurs l'étude systématique de la télépathie, entreprise par les milieux scientifiques de la Russie, des Etats-Unis, de l'Angleterre, de la France, etc. fournit déjà des explications sur les phénomènes parapsychologiques pouvant satisfaire les esprits les plus difficiles.

Les données de la physique nucléaire renforcent nos positions en nous apprenant que la «particule élémentaire» a un champ électromagnétique ou gravitationnel «coextensif» à tout l'Univers.

Un fort pourcentage d'hommes, malgré «l'agitation extérieure» ne s'aperçoit pas de son sommeil «intérieur».

La masse des inconscients doit se réveiller.

D'ailleurs, par un processus d'accélération du

progrès, de la connaissance de l'Univers, tout est mis en œuvre pour lui aiguillonner l'esprit.

Il est temps que les hommes les plus évolués pensent à arrêter le gaspillage d'Energie mentale dans les champs qui leur dispersent inutilement l'esprit, les empêchant ainsi de connaître leur univers intérieur.

Le docteur Paul Chauchard, pense que l'humanité, bien qu'apparue «depuis plus de 60 000 ans sur terre est à peine adolescente et se connaît encore bien mal».

Sachant combien le problème de la sénilité préoccupe le genre humain, nous essayons de substituer à l'angoisse discrète de quelques-uns une certaine dose d'espérance, en considérant certaines solutions naturelles, envisagées à différentes époques ; sans pour cela prétendre épuiser le sujet.

Notre approche est cependant sensiblement différente de celle des praticiens de la médecine courante à qui nous rendons hommage pour le service rendu chaque jour à la société.

Nous insistons beaucoup sur les facteurs moraux psychologiques et psychiques, autant que sur les règles d'hygiène de la nutrition, de l'entretien mécanique du corps.

Le dynamisme même d'Eros doit être considéré pour que le sujet ne laisse pas des «piliers» importants dans l'ombre.

Nous soulignons les dérogations concernant la vie de certains centenaires, les macrobiens. Ils sont les exceptions qui confirment la règle de la frugalité et du ménagement des réserves d'énergie vitale.

Une conception nous semblant plus juste de la place de l'homme dans l'Univers est ici évoquée. Cette conception, loin d'être prise en défaut par la science moderne, serait plutôt corroborée par les tenants d'avant-garde de la physique actuelle en évolution accélérée.

Cette conception correspond chez nous à la maturité d'un travail spirituel commencé assez tôt sous l'impulsion de l'enseignement des grands instructeurs de l'humanité au rang desquels se trouve notre Gourou Swamî Sivananda, dont la transition s'est opérée assez récemment ; mais dont le rayonnement et l'influence sur la pensée

mondiale ne feront que croître dans les années à venir. L'homme est inséparable de la Nature et cette prise de conscience doit l'inciter à développer en lui les forces de cohésion de l'âme à incidence sur celles de la société.

Le HATHA-YOGA nous semble pouvoir rendre de grands services à l'homme à condition de respecter les règles qu'il suppose.

Jean-Jacques Rousseau soutenait :

«Il faut que le corps ait de la vigueur pour obéir à l'âme : un bon serviteur doit être robuste.»

Différentes méthodes existent pour tonifier le corps. Chacun reste libre de choisir celles qu'il préfère.

Nous conseillons simplement à ceux qui veulent se maîtriser, et dépasser le plan des prosaïques «réalités» de pratiquer les asanas du HATHA-YOGA. C'est un moyen de contrôle, de prise de possession du corps et de l'esprit, non point en affrontant les autres, mais en travaillant sur soi à «dégrossir sa pierre brute»; cela sans cet esprit de compétition enracinant les tendances dualistes avec les conséquences que cela comporte.

Nous n'hésitons pas à dissiper les malentendus vis-à-vis de ceux qui — s'arrêtant aux apparences — voudraient y voir une gymnastique du corps ; ou même en dépassant ce plan, y chercheraient un moyen d'obtenir des pouvoirs, en rappelant l'opinion autorisée d'Alain Daniélou : «Tous les traités de Yoga insistent sur le fait que l'unique but du HATHA-YOGA est la suppression des obstacles d'ordre physique qui jalonnent la voie spirituelle de réintégration.»

Nous espérons que le fait de considérer ces éléments psychophysiologiques et télé-psychiques, d'opérer ce rappel nécessaire des éléments favorisant l'harmonie et l'expansion de conscience aura la faveur du lecteur.

Louis Pauwels a défini nettement sa position et celle de ses collaborateurs dans la revue *Planète*. Il affirme :

«Nous sommes des gens qui essaient d'interroger ces grands aspects de la réalité, d'un œil aussi neuf que possible et avec un esprit aussi délivré que possible des préjugés, qu'ils soient anciens ou modernes. Nous essayons d'être des têtes chercheuses libres.»

Nous souhaitons que cette attitude ouverte, noble et courageuse serve d'exemple à tous. C'est l'attitude d'esprit, la condition essentielle d'élargissement des perspectives et de succès dans la recherche de la vérité.

Avant de terminer cette introduction nous rendons hommages à tous ceux dont les travaux et l'expérience ont pu nous être profitables dans notre quête de la Connaissance.

Aider à maintenir la santé, la rétablir en cas de perturbation par le retour au respect des lois naturelles ; encourager et redonner : confiance, espoir, à ceux qui désespèrent de trouver une solution à ces problèmes essentiels, telle est notre ambition en écrivant cette étude sans prétention.

Nous espérons ne pas décevoir ceux qui cherchent sincèrement l'harmonie intérieure et nous souhaitons pouvoir compléter le modeste apport de notre expérience par d'autres travaux plus axés sur la vie intérieure.

Qu'il nous soit permis de terminer par cette pensée de Sri Aurobindo :

«La Vérité et la Connaissance sont un vain rayon, si la Connaissance n'apporte pas le pouvoir de changer le monde.»

Chapitre I

Le HATHA-YOGA source de santé et de bonheur

Le HATHA-YOGA confère à celui qui le pratique, connaissance de soi, radieuse santé, longévité, force et vitalité,

SWAMI SIVANANDA

Le monde actuel connaît des difficultés sans nombre que la pratique du HATHA-YOGA peut permettre de surmonter.

De plus en plus on parle de Yoga dans les différents milieux et la presse lui consacre de nombreux articles.

Il n'en demeure pas moins, que de grandes confusions persistent chez des personnes mal informées et partant, non entièrement responsables.

Pour certaines, il s'agit de procédés de fakirs, de recettes magiques permettant d'obtenir des phénomènes merveilleux, ou d'une gymnastique acrobatique curieuse destinée à des êtres exceptionnellement doués.

Pour d'autres qui ne s'en font pas d'idées aussi délirantes, plusieurs attitudes sont à envisager.

LES INDIFFERENTS : satisfaits de leur routine journalière qui ont peur de changer leurs habitudes.

LES MEFIANTS : qu'effraient les choses exotiques. Ils pensent que le YOGA ne devrait concerner que les Orientaux.

LES SYMPATHISANTS : Ceux qui gardent l'esprit ouvert aux expériences qui peuvent les enrichir et satisfaire leur quête de bonheur.

LES REFROIDIS : Ceux qui après avoir fait quelques tentatives désordonnées mal dirigées condamnent le système.

Ils voudraient le miracle, mais leur attente impatiente — guidée par l'absence de prise en considération de l'effort nécessaire, ainsi que la soif de merveilleux — est

demeurée insatisfaite.

Enfin les adeptes : qui après l'avoir expérimenté en éprouvent de grands bienfaits.

Dans l'Inde, des chercheurs depuis des millénaires se sont efforcés de percer le mystère de l'homme.

Ils ont par un labeur infatigable, trouvé certains secrets et mis au point des systèmes appelés yogas.

Précisons que quelques-uns des moins ignorés sont :

LE KARMA-YOGA : yoga de l'action, du service désintéressé.

LE BAKTI-YOGA : yoga de la dévotion.

LE RAJA-YOGA : yoga royal, visant la discipline de l'esprit.

LE JNANA-YOGA : yoga de la connaissance.

D'autres appelés KRTYA-YOGA, LAYA-YOGA, mantra-yoga, et le HATHA-YOGA : le plus connu en Occident, basé sur la maîtrise du corps et le contrôle des énergies vitales.

C'est ce dernier système qui retiendra particulièrement notre attention.

Il importe de considérer :

- ses rapports avec la religion en général ;
- ses bases ;
- l'esprit dans lequel on pratique le HATHA-YOGA ;
- les effets que l'on en obtient ;
- l'hygiène morale requise.

1. - AUCUNE RELIGION N'EST EN CAUSE

Nés dans l'hindouisme, les yogas en général et le HATHA-YOGA en particulier ne sont pas forcément liés à une religion.

Le croyant comme l'incroyant, peuvent pratiquer les méthodes en question, sans crainte de se voir imposer des principes en désaccord avec leurs convictions religieuses.

Le HATHA-YOGA vise à la santé parfaite et à l'équilibre physique et psychique.

Selon les données orientales, notre corps est vivifié par des courants positifs et négatifs.

Notre santé dépend de cet équilibre.

Ainsi, le mot HATHA donne la clef de cette connaissance. La lettre HA correspond au soleil : Energie positive. La lettre THA à la lune : Energie négative.

Le mot yoga signifie à la fois : «Union» et «Joug».

Certaines écoles philosophiques mettent l'accent sur l'Union de l'âme individuelle à la conscience universelle.

Dans le HATHA-YOGA il s'agit — dans une étape qui doit être dépassée ultérieurement — de maîtriser ces énergies, de les placer sous notre contrôle.

Ce travail peut être fait bien entendu sous le contrôle d'un guide expérimenté, mais en dehors de toute pensée religieuse.

2. - LES BASES DU YOGA

Les bases du HATHA-YOGA sont fonction du but poursuivi. Il s'agit d'assurer la maîtrise du corps en vue du perfectionnement ultérieur de l'âme, suivant l'adage bien connu «une âme saine dans un corps sain».

Le travail porte sur les différents aspects suivants :

LA RELAXATION.

LA RESPIRATION.

DES POSTURES appelées ASANAS.

LA CONCENTRATION.

La culture du DETACHEMENT INTERIEUR.

La pratique du HATHA-YOGA exige un certain état d'esprit, si l'on veut en tirer les avantages expérimentés par des sages depuis des temps immémoriaux.

3. - ESPRIT DU HATHA-YOGA

Les mouvements doivent se pratiquer avec lenteur et concentration. Toute crispation doit être évitée. Tout esprit de compétition banni. Il ne s'agit pas de vaincre à tout prix. Il ne faut pas vouloir faire mieux et plus que les autres. Vouloir arriver immédiatement au résultat est une erreur.

Un exercice fait selon ses possibilités du moment et

dans l'esprit indiqué apporte plus de fruit qu'une posture complète effectuée avec hâte et dans un esprit de compétition. Tous ces éléments font du *HATHA-YOGA*, une *Ecole de patience et de maîtrise*.

4. - EFFETS BENEFIQUES TIRES DE LA PRATIQUE DU HATHA-YOGA.

Le HATHA-YOGA a une influence sur : la santé, le calme, la quiétude, la concentration, la patience, la volonté, le sommeil réparateur.

La santé : le HATHA-YOGA favorise la concentration de la santé, ou son retour.

Sous l'influence des postures la plastique s'harmonise, les organes sont fortifiés, le système nerveux s'équilibre, les glandes sont régénérées, la résistance à la fatigue et le dynamisme s'accroissent.

Les maladies : Rhumatisme, troubles nerveux et digestifs, sont évitées.

Le calme : Nous connaissons l'influence des émotions sur notre système neuro-végétatif, comme la colère, la peur, notamment. La maîtrise du souffle permet le contrôle des émotions. Le calme s'affirme avec la persévérance dans la pratique. C'est la première étape vers le détachement intérieur qui nous allège de la peur :

Peur de la maladie
Peur de la pauvreté
Peur de perdre ceux que l'on aime
Peur de la mort
éléments générateurs de complications psychosomatiques.

La concentration : La concentration se développe indirectement grâce à cet entraînement à la prise de conscience nécessitée par des postures et la respiration.

L'adepte prend l'habitude de ne penser qu'à ce qu'il fait.

La volonté et la patience : Le remplacement des

habitudes anciennes et l'adoption de nouvelles, nécessitent un effort plus ou moins grand, la patience et la volonté sont mises à l'épreuve. J.-J. Rousseau nous dit :

«C'est la tiédeur de notre volonté qui fait notre faiblesse et l'on est toujours fort pour faire ce qu'on veut fortement.»

Tels sont brièvement résumés quelques-uns des multiples avantages du HATHA-YOGA. Ceci sous-entend une hygiène morale qui en favorise le succès.

5. - HYGIENE MORALE SOUS-ENTENDUE

Si l'on veut accroître au maximum les bienfaits de la méthode, une hygiène morale s'impose.

Il n'est point besoin d'insister sur le fait que :

L'esprit de critique,
L'envie,
La jalousie,
La haine,
La rancune,
L'agressivité en général,

empoisonnent notre organisme, attirent la maladie et les ennuis de tous ordres. Ce sont des obstacles au bonheur de l'homme. la bienveillance, l'amour au sens réel du terme, sont de véritables catalyseurs qui multiplient LES EFFETS HEUREUX DU HATHA-YOGA.

C'est pourquoi le vrai Hatha-Yoguin ne commence jamais ses exercices, sans avoir envoyé des pensées de paix et d'amour à tous les êtres de la nature, dans toutes LES DIRECTIONS DE L'ESPACE.

Les développements ci-dessus montrent combien, sans conteste, le HATHA-YOGA, effectué dans l'esprit requis, peut rendre de grands services à l'homme, dans la complexité croissante de son existence.

L'association de certaines méthodes — massages,

chiropractie — facilite la tâche du *débutant* aux articulations ankylosées. Le contrôle médical s'avère nécessaire dans certains cas pathologiques et à l'occasion de certaines déviations de la colonne vertébrale notamment.

Les jeunes gens — étudiants ou non — peuvent y trouver un moyen d'entretenir leur plastique, se maintenir en bonne santé, acquérir plus de maîtrise, accroître leur efficience.

Cette méthode offre aux personnes moins jeunes et à celles qui se «croient vieilles» un moyen sûr de :

- tonifier leurs muscles et organes ;
- retrouver leur souplesse d'antan ;
- retrouver leur optimisme ;
- retrouver leur ardeur au travail et dans la poursuite de la vraie sagesse.

L'effet de cette pratique s'inscrit dans la perspective d'un idéal d'harmonie, de perfection, véritable «combustible» de l'ame, soutenant l'effort, apportant le courage, la joie, conduisant au bonheur durable, parce que vrai.

Chapitre II

Yoga et bon sens

*Il n'y a pour l'homme Que trois événements :
naître, vivre et mourir. Il ne se sent pas naître, il
souffre à mourir, et il oublie de vivre.*

LA BRUYERE, LES CARACTERES.

Pour que l'élève puisse tirer le maximum d'avantages du Yoga, il y a un certain nombre de règles à observer et d'erreurs à éviter. Le fruit d'une mise en application correcte des principes édictés par la Sagesse antique doit être une fructification heureuse du capital santé.

1. - DIRECTIVES GENERALES POUR LA PRATIQUE DU YOGA

Elles se rapportent à un certain nombre d'éléments classés sous différentes rubriques :

I. conditions de travail

1. Moments favorables

Le matin au réveil ; le soir avant le repas.

2. Lieu

Dépend de la saison et de l'habitation.

Le citadin travaille dans une chambre préalablement aérée. Celui qui a le privilège d'habiter la campagne, et le citadin en vacances, peuvent se mettre en plein air durant la belle saison.

3. Tenue

Les mouvements ne doivent pas être gênés par une tenue trop ample ou trop serrée.

Par temps froid un collant et un pull assurent de bonnes conditions de travail.

Les hommes peuvent se contenter d'un short ou même d'un slip de natation et d'un pull over.

En été un allègement de la tenue est conseillé dans les limites de la décence. Notons que cette notion reste assez relative selon le lieu où l'on se trouve : salle d'exercice, dans sa chambre, sur la plage ou dans un camp de naturalistes.

4. Durée

La durée de la séance varie suivant le temps dont on dispose, de quinze minutes à une heure. De toute façon le temps consacré aux exercices doit être accru avec le degré d'assouplissement lié lui-même à l'entraînement.

5. Orientation

Les maîtres du HATHA-YOGA conseillent de travailler — dans les positions debout et assis — *face au nord*. Dans la position couchée, la tête prend la direction du nord, les pieds celle du sud. Cela afin de profiter des bons effets du champ magnétique terrestre. Dans le cas d'impossibilité pour telle ou telle raison se placer face à l'est. Si l'on est en décubitus dorsal la tête doit être orientée vers l'est.

6. Accessoires

La pratique du HATHA-YOGA présente l'avantage de ne pas nécessiter d'accessoires onéreux.

Une bonne natte en raphia, une couverture de laine, une grande serviette selon que l'on travaille sur un sol plus ou moins dur, sur l'herbe d'un pré, sur le dur parquet ou sur de la moquette.

— Un matelas très doux ne favorise pas l'exécution

convenable des postures ; par contre les adeptes entraînés s'y trouveront bien pour de longues heures d'immobilité consacrées à la pratique de la méditation.

— L'élève doit s'arranger pour travailler sur une «plateforme» à la fois résistante aux poussées mais douce au contact du corps.

Ces conditions de travail supposent une hygiène préparatoire très importante.

II. Hygiène préparatoire

Une bonne hygiène préparatoire suppose : une toilette effectuée, un nettoyage interne. Nous n'insisterons que sur ce dernier aspect.

Nettoyage interne

Aux Indes l'élève ou l'adepte n'aborde jamais ses exercices sans avoir «répondu à l'appel de la nature». Le lecteur comprend qu'il s'agit du «coin où l'on va toujours seul». Après une toilette sérieuse le Yogui se nettoie les fosses nasales et se racle la langue.

Les plus orthodoxes pratiquent un certain nombre de Kriyas (ou procédés de purification du corps).

Ces Kriyas sont au nombre de six environ, ce sont : Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Tratak, Kapalabhati.

1. Dhauti

Cette méthode comporte différents exercices parmi lesquels nous relevons deux exercices assez spectaculaires. Le Yogui avale graduellement un ruban de 4,5 mètres de long et de 7 cm de large. Puis, il le sort progressivement. Il avale de grandes quantités d'eau qu'il rejette quelques minutes après. Cet exercice serait excellent contre les maladies de l'estomac.

2. Basti

L'opérateur introduit un petit tube de bambou de 5 inches (13 cm environ), enduit de vaseline dans l'anus, s'assoit dans l'eau et en absorbe par l'anus grâce à certaines techniques qu'il serait superflu d'indiquer ici.

Effet : guérit la constipation.

3. Neti

Cet exercice est le plus généralement connu. Le Yogui introduit une fine cordelette dans une narine et saisit l'extrémité qui sort par la bouche. Il recommence pour l'autre narine.

Nous avons dû malgré notre manque d'enthousiasme faire cette expérience avec d'autres variantes comme le fait de boire un quart de litre d'eau par chaque narine.

Tout ceci guérit la sinusite, et agit favorablement sur le système parasympathique.

4. Nauli

Consiste à contrôler les muscles abdominaux en donnant l'impression d'un mouvement tournant de droite à gauche ou de gauche à droite.

Cet exercice fortifie les muscles abdominaux et masse les viscères.

5. Tratak

La fixation prolongée, mais progressive d'un point, développe la puissance de la concentration, fortifie le regard, améliore la vue.

6. Kapalabhati

Exercice respiratoire comportant des expirations et inspirations rapides. L'accent est mis sur l'expiration. Effets : nettoie les sinus, guérit le rhume et la sinusite, etc.

Que le lecteur se rassure, nous n'avons pas l'intention de lui imposer de tels exercices, qui seraient dangereux sans la direction d'un instructeur compétent.

Nous nous bornerons à lui conseiller l'usage de l'eau boriquée (20 grammes par litre d'eau bouillie), de l'eau faiblement salée, ou très légèrement citronnée afin de se nettoyer les fosses nasales de leurs impuretés chaque matin. L'usage d'un compte-gouttes peut satisfaire le moins téméraire, hésitant à introduire ces solutions directement par simple aspiration nasale.

Cette simple précaution favorise la libre fluctuation de l'air dans les narines. Nous en expliquerons l'importance capitale dans notre chapitre sur la respiration.

III. relaxation préalable

La détente physique, l'oubli des préoccupations de la journée, des soucis s'imposent à celui qui voudrait tirer profit de la pratique des postures du HATHA-YOGA.

L'oubli des préoccupations de l'esprit, s'obtient graduellement par la fixation de l'attention sur la recherche de la détente corporelle.

Celui qui arrive harassé après une journée de labeur ou une activité fatigante quelconque doit :

— d'abord s'étendre (s'il le peut), inspirer lentement et profondément, expirer lentement et complètement plusieurs fois ;

— rester immobile tout en décontractant progressivement ses muscles ;

— puis il pensera aux bienfaits attendus de l'exécution des postures.

Le fruit de cette préoccupation est une relaxation physique et psychique permettant de récupérer et mobiliser des énergies. L'aspirant qui recherche le mieux-être, le calme, la sérénité étudie avec un soin particulier son alimentation de façon à la choisir énergétique et non intoxicante.

IV. Aliments et digestion

Un chapitre ultérieur étant consacré au mode d'alimentation favorisant : santé, souplesse, nous n'insisterons pas trop sur ce problème dans ce paragraphe.

Il nous faut cependant tenir compte de l'état de notre digestion avant de commencer nos exercices.

1. Les excitants

L'abus des excitants : café, thé, alcool, tabac réduit les bénéfices de la méthode et peut la rendre dangereuse.

Ceux qui ont visité des abattoirs ou qui simplement s'observent et pensent, savent combien la trop grande consommation de viandes ajoute aux toxines de l'organisme.

2. L'estomac vide

L'élève qui veut agir dans de bonnes conditions ne doit pas commencer ses exercices sans avoir l'estomac vide

d'aliments. Les conditions sont encore meilleures avec les intestins débarrassés.

En dehors de rares postures favorisant une digestion en cours, les maîtres du Yoga proscrivent toute pratique de postures après immédiate prise d'aliments : surtout lorsqu'il s'agit de postures dites inversées comme la Sarvangasana, la Viparitakarani, Shirshasana, etc.

Quatre heures après le repas constitue un délai normal pour l'exécution sans inconvénient des postures.

V. Choix d'exercices

Le problème se pose différemment selon que l'élève a déjà profité d'un enseignement pratique donné par un professeur ou qu'il a toujours travaillé seul.

S'il a bénéficié d'une direction compétente, il connaît sûrement un « enchaînement » de postures bien étudiées.

Il lui suffit de l'exécuter régulièrement.

S'il n'a jamais profité de conseils d'une personne expérimentée et ne connaît pas « d'enchaînement » rationnel de postures, nos développements ultérieurs l'aideront en lui apportant un complément d'explications.

Dans un cas comme dans l'autre l'élève tiendra compte des indications ou contre-indications en rapport avec ses maladies, ses troubles ou malformations, s'il en a.

D'où la nécessité de la collaboration du professeur de HATHA-YOGA avec un médecin connaissant bien la méthode.

Les dames sont soumises à des contre-indications périodiques. Elles ne doivent pas prendre des postures les maintenant la tête en bas et les pieds en l'air durant certains jours connus d'elles.

Un autre facteur intervient dans le choix des exercices, c'est le temps que l'on peut ou veut bien leur consacrer. Il dépend des occupations, du lieu de travail, des jours de congé ou de travail, etc. C'est la raison pour laquelle nous préconisons un « enchaînement » de postures « court » et un « long » permettant de satisfaire aux exigences des diverses situations.

VI. La régularité

La régularité, facteur important, retentit sur les progrès et les qualités morales de l'élève.

Celui qui suit des cours dans un institut doit s'astreindre à un entraînement personnel à la maison. Un quart d'heure d'exercices journaliers vaut mieux que rien, et permet d'éviter l'ankylose des articulations et bien des misères du corps.

Quelque légère douleur ne doit pas servir de prétexte au débutant afin d'arrêter toute pratique durant une semaine ou quinze jours. Il risque non seulement d'avoir une certaine force d'inertie à vaincre pour reprendre mais de vouloir arrêter définitivement l'expérience.

La régularité dans la pratique tonifie la volonté, accroît le dynamisme, ainsi que l'efficiences.

VII Erreurs à éviter

L'élève qui veut tirer un réel profit de la pratique du HATHA-YOGA doit en assimiler les principes et les règles.

Leur respect lui permettra d'éviter de commettre des erreurs aux conséquences plus ou moins fâcheuses ; d'être injuste par réaction envers une méthode éprouvée durant des millénaires. Inspiré par les règles traditionnelles nous donnons une petite liste d'erreurs à éviter — elle n'a pas la prétention d'être limitative :

— aborder les exercices avant d'avoir calmé une émotion quelconque par la respiration profonde et la relaxation ;

— prendre des postures avec l'estomac chargé d'aliments, surtout celles inversées ;

— travailler en force pour réussir à tout prix un exercice afin « d'épater » des spectateurs ;

— faire des mouvements trop brusques, exercer des tensions fortes et soudaines sur ses articulations ;

— vouloir dilater à l'extrême ses alvéoles pulmonaires ;

— se lancer dans de longues rétentions sans une progression soigneusement et longuement contrôlée ;

- ne pas aérer la pièce avant de faire ses exercices ;
- s'exposer aux courants d'air après la séance ;
- se doucher après : les Yoguis conseillent de se frictionner et de s'essuyer vigoureusement. La douche contrarierait les courants vibratoires ;
- la toilette doit être préalable à tout exercice ;
- ne pas se relaxer entre chaque posture et en fin de séance ;
- vouloir se concentrer prématurément sur ses centres de force sans respecter une certaine discipline et sans direction requise ;
- ne pas pousser assez bien la connaissance de soi avant d'aborder un travail plus avancé ;
- vouloir concilier la pratique des postures avec le travail des poids et haltères ;
- essayer de concilier un entraînement intensif en HATHA-YOGA avec l'usage des apéritifs et du tabac, et les abus sexuels ;
- prendre des postures sans tenir compte des incompatibilités avec les maladies et de certaines faiblesses congénitales.

Les lois de la conservation de la santé devraient retenir toute l'attention de l'homme s'il ne désire pas être la victime précisément de la violation des lois de la nature.

2. LE CAPITAL SANTE

Il est banal de dire que pour toute personne jeune ou âgée la santé constitue un souverain bien.

La santé suppose un fonctionnement harmonieux de différents organes : cerveau, poumons, cœur, estomac, foie, reins, organes génitaux, intestins, etc. Un sommeil réparateur, un calme certain en sont les signes. Elle n'est pas liée à la corpulence, elle s'irradie et s'extériorise par une grande efficacité mentale et physique, un état de joie.

Aussi paradoxal que cela soit, ce haut privilège n'incite que la minorité des hommes à faire l'effort nécessaire afin de le garder ou de le conquérir.

3. LES JEUNES

Le jeune homme ou la jeune fille attend souvent d'être «âgé» pour s'intéresser à la «conservation» de la santé.

Il ou elle, a besoin de «vivre» en «paix» dans le présent même si son bon sens lui rappelle cet adage bien connu : Il vaut mieux prévenir que guérir».

L'étudiant attend de «découvrir» qu'une fois le diplôme final obtenu, le «combat» de l'existence se poursuit encore souvent même avec « férocité ». Il ne fait que changer de champ et de nature. Le possesseur de ce «parchemin» obtenu avec beaucoup d'efforts, de mérite, mais à « coups de violation » des lois de la nature devient parfois une « épave ». Il importe donc que le jeune homme ou la jeune fille soit mis devant ses responsabilités et comprenne les nécessités non seulement de ne pas nuire à sa santé, mais de l'entretenir. Le HATHA-YOGA convient bien à celui à qui il manque le temps d'aller chaque matin sur le stade. L'étudiant y trouvera le moyen de contrôler ses émotions ; combattre l'émotivité ; récupérer son énergie après des leurs de tension ; accroître sa puissance d'assimilation, sa mémoire ; sans préciser mille autres bienfaits.

4. LES PERSONNES AGEES

Nous avons eu dans l'Himalaya un Maître en Raja-Yoga appelé «Vias-Dev». Il était alors âgé de soixante-quinze ans. Doué d'une activité débordante, il ne dédaignait pas les postures du HATHA-YOGA. Il pouvait prendre les Asanas les plus difficiles notamment resté en équilibre sur un seul pied, tandis que l'autre lui reposait sur la nuque.

Si la réalisation des postures acrobatiques n'est pas nécessaire au maintien de la santé et du dynamisme, quelques exercices bien choisis procurent le meilleur bien-être et favorisent le bonheur et la sérénité, respectant l'adage bien connu « Une âme saine dans un corps sain ».

5. L'ARGUMENT TEMPS

On peut avoir une intelligence brillante et ne pas «vouloir» comprendre la nécessité d'un effort minimum pour sauvegarder son «capital santé».

Parce que l'on répugne à vaincre les forées de résistance du corps, notre inertie trouve en notre subconscient un docile complice. Celui-ci nous tend des pièges et recouvre d'un voile trompeur certains aspects de la réalité.

C'est pourquoi la vigilance a son importance tant vis-à-vis de l'esprit que du corps.

A certain tournant de notre existence étant obligé d'avoir une occupation rémunératrice tout en poursuivant des études supérieures nous avons écrit sur le mur de notre chambre la pensée stimulante suivante :

«On trouve toujours le temps de faire ce que l'on veut.»

Mille exemples peuvent être empruntés à la vie de chacun. Un père de famille aussi préoccupé soit-il, fût-il chef d'Etat, trouvera le temps de passer des heures au chevet de son enfant gravement malade.

Un amoureux trouvera le temps de revoir sa bien-aimée quelles que soient ses occupations et les difficultés accumulées sur son chemin.

Il nous arrive de laisser une tâche, non accomplie, de refuser de rendre un service à un parent, un ami qui le mérite sous prétexte d'un excès de travail.

Les circonstances se chargent de nous rappeler à l'ordre sous forme d'une visite inattendue, d'une panne de voiture, d'une contrariété brisant nos élans.

D'autre part, aussi armés de courage que nous le soyons, nous ne pouvons être également disposés à poursuivre une même tâche indéfiniment. Notre corps est soumis à des lois, notre résistance varie, nous éprouvons le besoin de changer d'occupation sous pression de la saturation.

Sur un total journalier de 24 heures nous consacrons en moyenne, 8 heures au sommeil, 8 heures au travail, 8 heures à des occupations diverses (repas, distractions, rendez-vous, etc.). Qui niera qu'il ne saurait distraire une demi-heure par jour afin de maintenir sa santé, fondation sur laquelle repose l'édifice du présent et les perspectives d'avenir.

6. ESQUISSE D'UN PLAN DE TRAVAIL GENERAL

Cette esquisse n'a qu'une valeur indicative. L'élève adapte son plan de travail selon qu'il dispose de plus de temps le matin ou le soir. Analysons ce qu'il faudrait faire le matin, le midi et le soir.

Le matin :

- Aérer la pièce.
- Se rendre à la garde-robe.
- Faire sa toilette.
- Prier et méditer quelques instants.
- Prendre quelques postures.
- Se relaxer, faire quelques respirations.
- S'habiller, déjeuner et partir au travail.

Le midi :

- Effectuer quelques respirations profondes, se détendre avant de se mettre à table.

Le soir :

- Détente.
- Respiration profonde.
- Exercices (si l'on n'en a point fait le matin) ou deuxième séance.
- Relaxation.
- Dîner.

Au coucher :

- Respiration profonde.
- Relaxation.
- Examen de conscience.
- Autosuggestion ou affirmations positives.

CONCLUSION

L'élève qui respecte les principes sommairement analysés dans ce chapitre, court moins de «danger» que l'amateur de patin à roulettes, de ski, de cyclisme ou même que le simple piéton traversant le passage clouté d'une grande avenue.

D'autre part nous pouvons affirmer que les efforts imposés pour retrouver, maintenir la santé physique et morale, conquérir la sérénité, loin d'être des sacrifices constituent les « placements » les plus valables à côté de tous ceux dont les fruits partent en fumée.

Ceux qui peuvent associer la pratique des massages à leurs premiers pas dans la voie en tireront le plus grand profit. En ce qui concerne les personnes moins jeunes, une collaboration entre le professeur de HATHA-YOGA, le médecin, le masseur qualifié ne peut être que profitable dans la majorité des cas.

Chapitre III

Exercices de l'homme pressé et technique efficace de relaxation

Si vous apprenez à commander aux multiples nations de cellules qui constituent vos organes vous saurez commander aux hommes réunis en armées ou en sociétés. »

VICTOR MORGAN, LA VOIE DU CHEVALIER.

La pratique régulière des postures du HATHA-YOGA, ne serait-ce que durant une quinzaine de minutes chaque jour vous confèrera une santé robuste et vigoureuse. Vous disposerez d'une énergie abondante, d'une grande force musculaire, d'une puissance nerveuse et d'une personnalité pleine de charme armée pour la longévité.

SWAMI SIVANANDA, HATHA-YOGA ILLUSTRATED.

Les postures du HATHA-YOGA reposent sur des principes établis d'après des recherches échelonnées sur des millénaires et codifiés par des Rishis ou Grands Sages de l'Inde doués de grands pouvoirs occultes.

Ces exercices ont une grande valeur. Leurs bienfaits reconnus expérimentalement par une faible minorité gagneront par nécessité et contagion une masse considérable d'adeptes dans un monde en détresse, malgré le modernisme et les progrès de la technique.

D'ailleurs avec les progrès de l'automatisation, cette pratique sera amenée à prendre une grande place dans l'organisation des loisirs sains de l'homme de demain, à côté du judo, de l'aïkido, du karaté et de la culture des différentes formes d'art : musique, peinture, sculpture, etc.

Le HATHA-YOGA grâce à ses hautes applications aura sa place de choix. Il peut accompagner et prendre en relais la pratique des « Arts Martiaux » lorsqu'ils s'inscrivent dans la perspective d'une vraie conquête du corps et de l'esprit éclairés par une aspiration transcendante. Il constitue un bon stimulant éveillant les forces d'inspiration de l'artiste moins soumis aux caprices d'un corps aux articulations plus ou moins ankylosées, aux cellules nerveuses intoxiquées.

Celui qui pratique régulièrement le HATHA-YOGA dans l'esprit, les conditions indiquées, retire certains avantages communs aux deux sexes : santé, vigueur, dynamisme, optimisme.

La femme y trouvera en plus un moyen d'améliorer son maintien, d'entretenir sa beauté, son charme, son magnétisme personnel.

L'éveil de facultés insoupçonnées, en sommeil chez chacun de nous en constitue souvent le fruit inattendu.

Leur éclosion est en rapport avec la persévérance, le respect de certaines règles d'hygiène physique et morale, la direction dont on aura la chance et le privilège de bénéficier.

Un harmonieux développement du corps et de l'esprit dans un climat de bienveillance permettent à l'homme de poursuivre sa tâche dans la voie de la Perfection. En cela réside le but de toute vraie culture.

Un effort de reconquête de soi-même s'impose si l'on ne veut pas être ballotté au gré des passions, des travers humains, cause de tant de mal à nous-mêmes comme aux autres : colère, envie, jalousie, malveillance.

Ainsi la pratique de la relaxation, un choix heureux d'exercices, doivent permettre aux personnes d'âges divers, d'obtenir le maximum de résultats en leur consacrant un temps relativement court.

1. SELECTION

Parmi les quatre-vingt-quatre postures importantes, trente-trois sont considérées comme utiles. Parmi celles-ci neuf nous semblent devoir être sélectionnées pour le travail quotidien de celui qui dispose de peu de temps.

Tenant compte de l'état de plus ou moins grande

«raideur» de nos articulations au réveil, surtout en hiver, nous recommandons aux élèves d'effectuer la salutation au Soleil comme exercice préparatoire.

2. LA SALUTATION AU SOLEIL

La salutation au Soleil — appelée aux Indes Suryana-maskara — s'effectue de préférence au lever du Soleil et face à celui-ci. C'est un hommage intéressé», mais « légitime » rendu à l'astre du jour considéré comme dispensateur de santé et de longévité. La Suryanamaskara est un exercice dynamique, combinant certaines phases de postures avec une respiration purificatrice et fortifiante.

Cette salutation comporte plusieurs variantes. Nous indiquons ici celles que nous pratiquons. Aux Indes — généralement — les Yoguis se placent face au soleil levant, récitent une prière à l'entité qui régit la Planète puis exécutent les différentes phases tout en répétant les douze noms sacrés de la «déité solaire». Cet exercice est complet par lui-même. Il est indépendant des postures classiques et constitue par lui-même un système d'entraînement aux merveilleux effets. Aussi, certaines personnes le pratiquent exclusivement afin d'entretenir leur vigueur, leur souplesse et leur dynamisme.

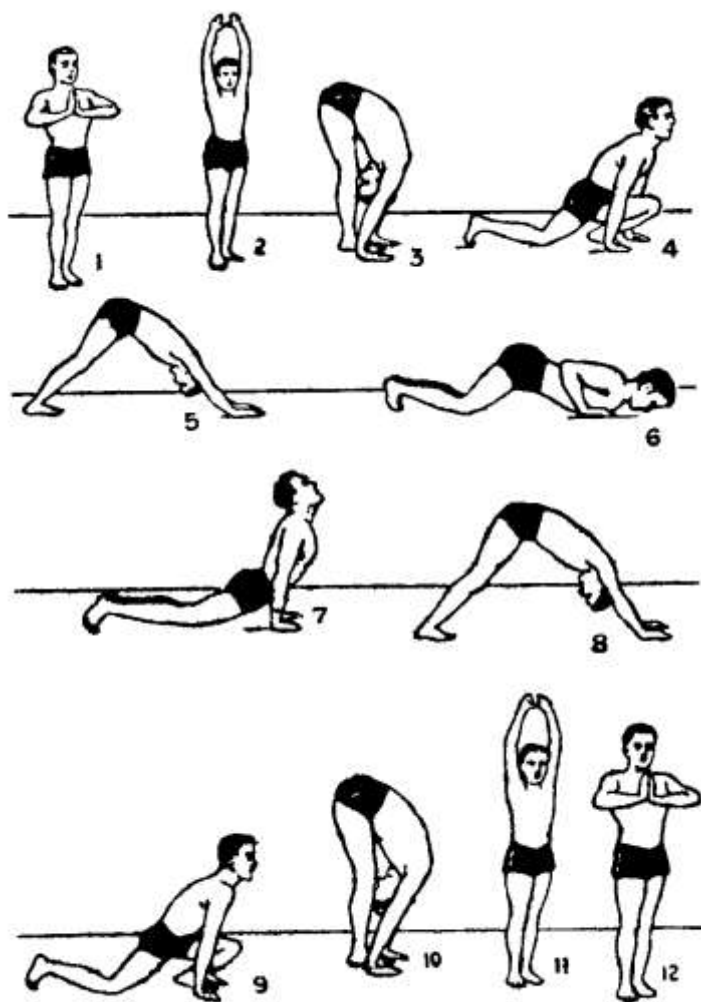
Effets :

- Tonifie les muscles.
- Assouplit le corps.
- Réduit les réserves de graisse abdominale.
- Fait disparaître les troubles dans le fonctionnement des organes digestifs (foie, estomac, intestin, etc.), de l'appareil respiratoire, des reins.
- Favorise l'équilibre nerveux.

3. LES POSTURES

I. L'enchaînement des asanas

L'élève qui désire commencer ses postures après la salutation au Soleil devra attendre dans la position étendue sur le dos un certain retour au calme. Une décontraction musculaire s'impose entre les asanas.



Salutation au Soleil

Planche 1



(fig. 13)
Paschimottasana



(fig. 14)
Halasana
(*Asana de la charrue*)



(fig. 15)
Salabhasana
(*position latérale*)



(fig. 16)
Salabhasana
(*Asana de la sauterelle, position com-
plète*)



(fig. 17)

Bhujangasana

(*Asana du Cobra*)



(fig. 18)

Dhanurasana

(*Asana de l'arc*)



(fig. 19)

Ardha-Matsyendrasana

La pose doit être faite d'un côté et de l'autre. Les élèves qui ont des difficultés dans l'exécution de cette posture pourront commencer leur entraînement en plaçant la main en arrière sur le sol et en gardant la jambe reposant sur le sol, allongée.



(fig. 20)

Sarvangasana

(*Asana complet*)

Les débutants pourront s'entraîner à la phase intermédiaire avec les jambes et pieds inclinés de façon à dépasser la tête ; les mains supportent les hanches. Cette posture s'appelle Viparîtâ-karañi. Ne pas se relever brusquement après cette posture.

(fig. 21)

Vrikshasana

(*Posture de l'arbre*)

Importante posture d'équilibre

- *Fixer un point favorise le maintien de l'asana.*
- *Eviter toute crispation.*



Relaxation prolongée

Respiration

Détente et fin de séance

II. Rappel

— Ne pas faire d'exercices quand la digestion n'est pas terminée. L'élève qui travaille à jeun se trouve dans les meilleures conditions. La lenteur des mouvements dans l'exécution des postures favorise l'économie de la force nerveuse.

— Ne jamais forcer, habituer progressivement les ligaments à subir les différentes tensions.

— Les postures s'exécutent dans un esprit de détachement.

— Une séance de travail bien comprise se termine par une relaxation prolongée.

III. Le prix de la santé

Pour entretenir notre santé, notre jeunesse, notre dynamisme ou les recouvrer, trente-cinq minutes par jour suffisent. La répartition équilibrée de l'effort et de la détente peut s'opérer de la façon suivante :

— Salutation au soleil	3minutes
— Détente préalable aux postures	2minutes
— Postures	18 minutes
— Relaxation	5 minutes
— Respiration	2 minutes
— Relaxation finale	5 minutes
	Total : 35 minutes

IV. Remarques

L'élève qui effectue ses exercices à son retour du travail pourra travailler plus lentement ; consacrer plus de temps aux exercices 8 et 9 par exemple ; se relaxer davantage entre chaque asana, ainsi qu'en fin de séance. Une heure consacrée à la maîtrise du corps dans un esprit de détachement.

4. PLAN DE TRAVAIL PROGRESSIF

I. Les quatre semaines

Nous conseillons au débutant de travailler suivant la progression indiquée ci-après.

1^{ère} semaine :

Etude de la salutation au Soleil :

Au préalable :

— Assouplissement du corps en faisant jouer les différentes articulations.

— Analyse des différentes phases d'exécution.

— Enchaînement.

— Surveiller sa respiration ; expirer dans tout mouvement descendant, inspirer en remontant. Les phases intermédiaires comportent des courtes rétentions avec les poumons vides ou pleins que l'élève découvrira en comprenant l'enchaînement logique des figures.

— Recommencer de 3 à 5 fois.

— Se coucher sur le dos afin de se détendre.

— Plusieurs respirations profondes complètes, naturelles, sans forcer.

— Relaxation finale.

2^e semaine :

— Salutation au Soleil de 3 à 5 fois.

— Relaxation.

— Postures du n° 1 au n° 6.

— Relaxation.

— Respiration calme.

— Relaxation finale.

3^e semaine :

— Salutation - Relaxation.

— Postures du n° 1 au n° 8.

— Relaxation - Respiration - Relaxation.

4^e semaine :

- Salutation - Relaxation.
- Toutes les postures.
- Relaxation - Respiration - Relaxation.

II. Pas d'obstacle

L'élève a toute latitude pour adapter son programme de travail en fonction de son degré de souplesse naturelle ou acquise, de ses problèmes morphologiques et physiologiques.

L'avis d'un médecin connaissant bien la méthode par une pratique réelle et soutenue rendra de grands services aux scrupuleux, aux inquiets et surtout à ceux qui souffrent d'affections, de troubles, ou malformations.

5. LA TECHNIQUE DE LA RELAXATION

De multiples travaux ont été consacrés à la théorie et à la pratique de la relaxation. Ils ont tous le mérite d'aider à sérier la question. Nous en sommes reconnaissants aux différents auteurs. Nous nous bornerons à indiquer notre méthode synthétique. A considérer les bienfaits tirés par nous et les résultats obtenus par nos amis, nous sommes tentés de la recommander sans autre prétention que celle de rendre service. Le processus indiqué ci-après comporte :

- une préparation ;
- l'exercice avec ses différents stades ;
- les précautions favorisant le succès de l'expérience.

I. Préparation

Position : Allongée, étendue sur le sol.

1. Tensions musculaires

Inspirer progressivement tout en fléchissant le bras droit, le poing arrivant au niveau de l'épaule du même côté. Contracter les muscles de tout le bras. Expirer tout en ramenant l'avant-bras à sa position initiale. Lever la jambe

droite de façon qu'elle forme un angle de 40° avec le plan horizontal, cela tout en inspirant. Contracter tous les muscles du membre considéré. Le ramener en expirant. Recommencer pareillement pour le bras gauche, puis la jambe gauche.

But : Favorise la prise de conscience des différents groupes musculaires afin de localiser les tensions et les faire disparaître.

2. Respiration

L'élève effectue plusieurs respirations profondes complètes. Puis il reprend sa respiration normale.

II. La relaxation proprement dite

Pour les commodités de l'étude nous la divisons en trois stades.

Premier stade

1° Toujours étendu sur le dos, porter son attention sur l'ensemble du corps pour reposer naturellement, confortablement, la tête bien dans l'axe du corps.

2° Décontracter les muscles en remontant des orteils à la tête. S'arrêter aux différents segments suivants : pieds, jambes, genoux, cuisses, mains, bras, épaules, muscles abdominaux, thorax, cou, ensemble de la tête.

3° Faire l'autosuggestion suivante :

« Mon corps se soumet de plus en plus au contrôle de ma volonté. »

« Mes muscles se détendent de mieux en mieux. »

« Tous les muscles de chaque partie de mon corps : pieds, jambes... se détendent à volonté. »

« Je suis dans le calme, la paix, la sérénité. »

Ces affirmations doivent être reprises jusqu'à l'obtention de la détente physique et psychique.

Second stade

4° Ecouter les battements du cœur. Si celui-ci semble s'accélérer ne pas s'affoler. S'adresser à lui mentalement en ces termes :

« Mon cœur se soumet au contrôle de mon mental, il se calme et reprend son rythme normal. »

5° Essayer de « localiser » en les visualisant les différents organes. Faire jouer l'imagination et les connaissances anatomiques rafraîchies par la consultation d'un traité d'anatomie.

Les « considérer » avec reconnaissance et amour. Leur « recommander » de bien fonctionner.

Ceci éveille leur « soi-conscience » et favorise le contrôle de la pensée dans le sens d'un fonctionnement harmonieux.

Troisième stade

6° Faire des affirmations positives en rapport avec vos problèmes psychiques. Dans les cas notamment de nervosité, de timidité, de tendances à la colère.

Exemple

« Je suis de plus en plus calme, calme, calme. Je me relaxe à volonté. Je suis de plus en plus maître de moi. Mon assurance et ma confiance grandissent chaque jour. »

III. Précautions à prendre

Afin de favoriser le succès de l'exercice et d'en tirer le maximum de profit certaines précautions s'imposent. Les voici brièvement énumérées :

- Lumière tamisée.
- Orientation nord-sud (la tête vers le nord).
- Se couvrir à l'aide d'une couverture de laine en hiver à cause de la tendance au refroidissement du corps. En été il est bon de se couvrir d'un drap ou d'une grande serviette afin d'éviter la rapide évaporation de la sueur.

Cette précaution nous met à l'abri du harcèlement des mouches.

— Ne pas se relever trop brusquement au sortir de cette immobilité volontairement prolongée.

IV. Résultats immédiats

- Impression de recharge nerveuse.
- Calme, détente physique et psychique.
- Optimisme, confiance en soi, force.

V. Attention !

Nous avons exposé ici une technique complète de relaxation nécessitant un entraînement progressif en dehors de la séance habituelle de HATHA-YOGA. Elle ne pose pas de problème de temps, car elle constitue une porte d'entrée sûre dans le royaume du sommeil réparateur.

Cette méthode peut être pratiquée chaque fois que l'on en sent la nécessité.

Les tensions musculaires ne s'imposent plus lorsqu'on sait détendre n'importe quel groupe musculaire.

Il importe surtout que l'élève arrive à bien se décontracter entre deux Asanas.

En fin de séance, cependant, rien n'empêche de passer aux affirmations favorisant l'oubli des soucis, des problèmes. La vraie détente psychique et la positivation du subconscient entraînent une échappée vers un avenir plus radieux.

VI. résultats à court terme

- Une victoire sur l'insomnie.
- Un accroissement de l'effcience physique et mentale.

CONCLUSION

Dans ce monde moderne où les sollicitations abondent, où la vie trépidante des cités fait tant de mal, cette modeste sélection offre un excellent moyen de surmonter bien des difficultés. La pratique du HATHA-YOGA dans ses premiers degrés favorise — chez toute personne consciente,

douée d'un minimum de bon sens et de volonté — l'équilibre nerveux, le retour au calme, la reconquête de soi-même et le bonheur durable.

Chapitre IV

La respiration du Hatha- Yogui

La gymnastique respiratoire faite méthodiquement, combat avec succès, les sentiments de peur et d'anxiété, la timidité, l'emportement, la crainte, la sentimentalité et la manque d'assurance.

DOCTEUR GASTON DURVILLE.

Depuis des millénaires les Sages de l'Inde et les chercheurs de tous les pays ont reconnu le rôle remarquable de la respiration dans le mécanisme de la vie, la préservation de la santé, le contrôle de la pensée et le travail spirituel en général.

C'est par le premier souffle que le nouveau-né s'engage dans la vie et l'on parle de celui qui vient de mourir en disant qu'il a rendu le dernier souffle. C'est par la prise du souffle que nous entrons sur la scène du monde, c'est par sa perte que nous en sortons. Ceci met en évidence la fonction biologique de l'air. L'homme privé d'air ne serait-ce qu'un instant ne peut survivre, alors qu'il supporterait une privation d'eau de plusieurs jours, ainsi qu'une absence de nourriture de plusieurs semaines.

Selon certaines données de l'hindouisme, il serait imparti à chaque homme un certain nombre de respirations pour chacune de ses incarnations. D'où la nécessité de ménager son rythme respiratoire pour ne pas écourter une durée d'existence si indispensable pour travailler à son progrès spirituel.

Le contrôle du souffle permet celui des émotions. L'homme en colère, ou sous le coup d'une peur quelconque, a le souffle court et la respiration accélérée. Le nerveux respire généralement insuffisamment. Il suffit de s'appliquer à respirer lentement, progressivement, profondément pour retrouver son calme et sa sérénité.

Cet exercice a une incidence favorable sur la détente générale physique et psychique appelée relaxation complète.

La pratique de la respiration contrôlée calme, apaise, procure un sentiment de bien-être et de plénitude. Une observation attentive de soi en montre le pouvoir sur la pensée. C'est ce qui explique la place réservée aux exercices respiratoires par les Yoguis.

La connaissance de l'anatomie occulte et du Prâna sont indispensables afin de comprendre la portée des exercices respiratoires et tirer un meilleur profit des exercices indiqués.

1. CONSIDERATIONS GENERALES SUR LE PRANA ET L'ANATOMIE OCCULTE DE L'HOMME

On ne saurait comprendre le HATHA-YOGA sans avoir une idée assez précise de cette force subtile appelée Prâna, des circuits d'écoulement principaux de cette énergie et des centres de Forces, véritables accumulateurs ou transformateurs des courants vitaux.

I. Le Prâna

Selon la philosophie de l'Inde, le Prâna serait l'âme de toute énergie, de toute force. Il est souvent considéré comme «une sorte d'intermédiaire fluide entre la matière et l'Esprit».

1. Conceptions diverses

Si le terme de Prâna est hindou, la même substance a été désignée par des noms divers dans différentes traditions.

Sa conception la plus archaïque paraît être celle du « Mana » encore répandue chez les populations océaniques d'Hawaii en particulier. Le « Mana » serait pour elles une substance fluide, plus subtile que l'air, qui imprègne tout et qui peut dans certaines conditions être dirigée à volonté par l'opérant.

Dans l'antiquité prévaut la notion d' «Anima» — principe de vie qui survit après la mort.

Les hermétistes du Moyen Age l'appelaient «la quintessence», le cinquième élément.

Plus tard, les cartésiens, Mesmer, Reichenbach, Allan Kardec l'appelèrent tour à tour : «Esprits animaux», «Magnétisme animal», Od», «Perisprit».

La science moderne admet l'existence d'un éther remplissant l'univers. Mais il ne semble pas à notre connaissance que la structure de cet élément, ses propriétés remarquables aient été précisées avec certitude.

Pour l'hindouisme, le Prâna constitue un fluide plus léger que les gaz, qui pénètrent tout, facteur de vie, de sensibilité, d'intelligence, imperceptible pour nos sens normaux.

Chaque objet, chaque être a son Prâna spécifique. La réflexion, l'attention, l'observation de soi — surtout sous une direction compétente — nous permet de comprendre pourquoi sa perception demeure plus ou moins confuse. Ces moyens de perceptions appartiennent aux organes et circuits fluidiques de notre anatomie occulte.

L'homme peut absorber le Prâna contenu dans l'air, en faire provision grâce au contrôle de sa respiration et le désir de le mettre en réserve.

— Le Prâna meut tout ce qui a vie et mouvement.

— Le Prâna subit l'influence de la pensée. Le Hatha-Yogui peut le diriger, l'emmagasiner à volonté. C'est pourquoi l'on a pu dire qu'il existe « une affinité élective entre le Prâna et le mental ».

Si l'esprit peut contrôler le souffle et partant, la circulation du Prâna, réciproquement le contrôle du souffle favorise le contrôle de la pensée.

L'expérience personnelle nous permet d'affirmer que «le souffle est la monture de l'Esprit». Il y a donc une interaction entre le souffle et l'esprit. C'est là un point capital à retenir par sa répercussion sur les exercices spirituels.

Le contrôle du Prâna au moyen de la respiration et de la concentration s'appelle « pranayama ».

Cet exercice constitue la base du HATHA-YOGA ou contrôle des forces vitales du corps.

2. Les dix énergies vitales

Le problème est dans la réalité plus complexe. Les ouvrages fondamentaux traitant des énergies vitales les classent au nombre de dix. Elles ont des fonctions physiques nettement caractérisées. Elles sont généralement associées à certains réflexes.

Ce sont :

- 1° Prâna (la respiration).
- 2° Apana (l'excrétion).
- 3° Vyana (la circulation).
- 4° Udana (la toux).
- 5° Samana (la digestion).
- 6° Naga (l'éruclation).
- 7° Kurma (le clignement des yeux).
- 8° Krikara (réternement).
- 9° Deva-datta (le bâillement).
- 10° Dhanam-Jaya (l'assimilation).

Ces éléments n'ont pas que l'attrait spéculatif de la curiosité. Leur connaissance est aussi indispensable dans le travail avancé du HATHA-YOGA que celle de la table de multiplication avant d'aborder un travail de comptabilité. Les pratiquants de la médecine Ayurvédique de l'Inde s'appuient en partie sur ces données afin de préciser le diagnostic des maladies. Il ne s'agit pas de « haute fantaisie » pour celui qui explore son univers intérieur.

Un de nos Maîtres déjà mentionné : Vias Dev, dans un Ashram de l'Himalaya, nous a permis d'avoir des certitudes dans ce domaine.

Certains Fakirs se servent de la connaissance de ces courants vitaux et de certaines clés afin de produire des phénomènes qui nous étonnent dans notre ignorance. Il y a certes des charlatans, mais il y a également des expériences comme la marche sur le feu, explicables par le contrôle de

certains courants d'énergie. Feu Swamî Sivananda, notre regretté Gourou, a précisé ceci : « Celui qui peut contrôler le Prâna, peut étendre son contrôle sur toutes les forces de l'Univers, tant mentales que physiques ». Mais pour entrevoir le mécanisme d'une telle puissance et fouler « le seuil du Temple » la connaissance de l'anatomie occulte de l'homme s'impose.

II. L'anatomie occulte de l'homme

Les Maîtres du Yoga de l'Inde ont toujours affirmé que l'homme en particulier et le monde matériel en général ont un « double » fluide.

Nos sens ne le perçoivent que dans des conditions particulières. En ce qui concerne l'homme, selon les époques et les régions du globe, des noms divers ont été donnés à ce corps fluide. Hippocrate l'appelait « l'Enormon » ; les pythagoriciens « le corps lumineux » ; les Egyptiens « le Double » ou « Kâ » ; pour les néo-platoniciens le « corps éthéré » ; les Pères de l'Eglise « le corps glorieux » ; pour les théosophes modernes le « Double éthérique ».

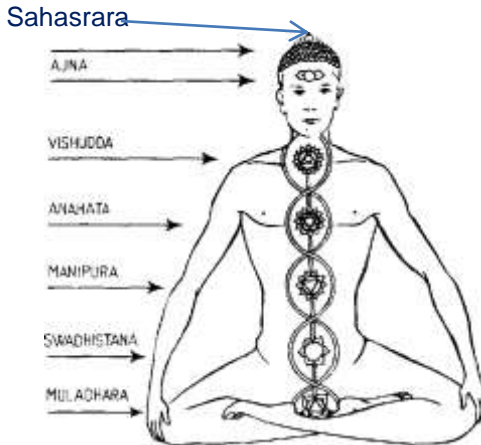
De même que la partie visible d'un spectre de décomposition de la lumière blanche n'est qu'une fraction du spectre réel, le corps physique visible ne serait qu'un aspect de la manifestation de l'homme.

En ce qui concerne le spectre lumineux, de part et d'autre de la partie visible à l'œil normal existent les zones bien connues des infrarouges et des ultraviolets. Elles ne peuvent être mises en évidence que par enregistrement des réactions physiques et chimiques.

De tous temps des êtres aux « organes » de perception plus subtils naturellement — ou rendus tels par l'ascèse — nous ont décrit certains aspects plus subtils du corps humain. Nous espérons que la science aux progrès foudroyants pourra les mettre de plus en plus en évidence.

Déjà le docteur Alexis Carrel a pu écrire : « Nous avons des raisons de croire que la personnalité s'étend hors du continuum physique. Il semble que ses limites se trouvent au-delà de la surface cutanée, que la netteté des contours anatomiques soit en partie une illusion, que chacun de nous

soit beaucoup plus vaste et plus diffus que son corps. Il est évident que l'individu dépasse de toutes parts sa frontière corporelle.»



Cet appareil subtil comporte :

- des circuits d'écoulement d'ondes polarisées appelés Nadis ;
- des centres de force ou Chakras, sortes d'accumulateurs, «transformateurs» redistribuant certaines gammes d'énergies, (voir figure ci-dessus)

1. Les Nadis

Les Nadis sont des conduits de matière subtile : éthérique, astrale, mentale, etc. par lesquels circule le Prâna dans le corps humain. Leurs ramifications anatomisées forment les corps subtils de l'homme.

Selon la littérature tantrique qui traite des chakras et des Nadis, il y aurait :

- Trois Nadis majeures.

— Sept Nadis principales auxquelles certains auteurs ajoutent jusqu'à huit autres Nadis importantes.

La connaissance des nombres clés de leurs ramifications a permis d'estimer le nombre total de Nadis constituant le double éthérique, contrepartie du corps grossier, à 727 210 201.

Les trois Nadis majeures.

Les trois Nadis majeures s'appellent Sushumna, Ida et Pingala. Il importe de bien connaître leur champ et leur fonction.

Sushumna : allant du cervelet à la base de la colonne vertébrale, plus exactement au plexus sacré. Cette Nadi est localisée dans la moelle épinière, dans le canal central appelé canal de l'épendyme. C'est par ce conduit que l'énergie vitale divine pénètre dans le corps.

Ida et *Pingala* : commandent les deux chaînes sympathiques gauche et droite. Ils sont les canaux de distribution du Prâna négatif (*Ida*) et positif (*Pingala*). Il est dit dans les textes : «que *Pingala*, après avoir donné naissance au poumon droit, aboutit à la partie droite du cœur et *Ida* au poumon gauche à la partie gauche du cœur, constituant ainsi les deux chaînes sympathiques droite et gauche».

Quelques Nadis principales.

A titre de curiosité nous indiquons les noms de quelques Nadis principales, permettant cependant d'alimenter des méditations sur l'influence des postures du HATHA-YOGA.

1° GHANDARI ; allant du coin de l'œil gauche à la jambe gauche en passant derrière la chaîne sympathique gauche.

2° HASTIJIHVA : de l'œil droit au pouce du pied droit.

3° PUSHA ; de l'oreille droite à l'abdomen.

4° YASHAVINI : de l'oreille gauche à la jambe gauche en passant devant le sympathique droit et en suivant le nerf sciatique.

- 5° ALAMBUSHA : allant à la bouche.
- 6° KUHU : allant aux organes reproducteurs.
- 7° SHANKINI : allant aux organes excréteurs.
- 8° SARASVATI : aboutissant aux nerfs hypoglossaux en rapport avec l'organe de la parole.
- 9° DAMINI : aboutissant aux seins.

2. *La polarité*

Notre corps subtil ne semble pas échapper aux lois de la polarité.

Chaque cellule est composée d'atomes. Chaque atome comporte un noyau autour duquel gravitent des particules ou électrons. Les cellules, par leur disposition, constituent des organes différenciés. Les organes constituent le corps humain maintenu par un «champ» délimité par l'appareil fluïdique dans lequel agit la force cohésive du Prâna.

Le Prâna est à la fois positif et négatif. Le courant prânique passe alternativement :

— Par la narine droite sous forme de Prâna positif dans Pingala.

— Par la narine gauche sous forme de Prâna négatif dans Ida.

Les travaux scientifiques modernes auraient permis de contrôler la formation de courants électromagnétiques de chaque côté de la colonne vertébrale durant les phases respiratoires.

Un point important à signaler : les Yoguis enseignent

— et nous pouvons le constater nous-mêmes — que les fluctuations de l'air se font alternativement par chaque narine et dans la phase intermédiaire, durant une courte période par les deux à la fois. On peut donc en déduire que notre équilibre vital dépend en partie de la netteté des fosses nasales.

3. *Conséquence et application pratique*

Un nettoyage correct des fosses nasales s'impose.
Respirer par la bouche expose :

— à l'absorption des poussières, véhicules de microbes ;

— aux rhumes, angines ;

— à la perte du magnétisme animal se traduisant par une tendance à l'asthénie.

Le manque d'aération suffisante, la déficience dans la libre circulation prânique-polarisée, favorisent en partie la fatigue, les malaises de toutes sortes, les dépressions psychiques.

L'homme raisonnable tient compte de ces lois s'il veut sauvegarder sa santé et favoriser l'harmonie intérieure. Ces lois sont le patrimoine commun de l'humanité comme le montre l'étude du Caducée d'Hermès.

4. Le caducée hermétique

Les données de l'anatomie occulte, la polarité prânique, le plan d'évolution spirituelle de l'homme, sont résumés dans le symbole bien connu du Caducée de Mercure.

La mythologie nous explique pourquoi Mercure, messager des dieux, porte comme sceptre le caducée.



Mercuré voyant deux serpents qui se battaient voulut les séparer. Il jeta entre eux sa verge d'or et aussitôt les deux serpents s'enroulèrent autour, pacifiquement et harmonieusement.

Certains ont vu dans ce mythe le symbole des deux principes antagonistes du bien et du mal ; d'autres celui du principe de la Polarité et la clef de l'illumination spirituelle de l'homme. L'interprétation populaire en fait un attribut du commerce qui prospère ou le symbole de la persuasion.

Le serpent lové autour d'une verge dit Caducée d'Esculape, est le symbole antique de la médecine. C'est aussi celui de la guérison spirituelle.

Moïse aurait hissé un serpent d'airain en haut d'une perche pour la guérison d'Israël.

Sans trop nous étendre sur le sujet, nous avons le devoir de préciser les points suivants :

L'axe vertical du bâton représente dans l'Inde l'épine dorsale.

On l'appelle «bâton de Brahma» ou «Brahmadanda». Il représente la colonne vertébrale renfermant la moelle au milieu de laquelle passe la Nadi Sushumna.

Les deux serpents lovés latéralement symbolisent les principes lunaire et solaire, portant les noms respectifs d'Ida et de Pingala. Les serpents représentant les Nadis s'entrecroisent en des points correspondant aux centres de forces. Le centre de départ, le Muladhara, abrite la *Kundalini*, Feu Serpent dont l'éveil favorise l'accès à des états de conscience divers.

La pomme de pin qui surmonte le tout représente l'éveil du Sahasrara Chakra. Cette pomme nous rappelle la protubérance que l'on voit sur la tête du Bouddha, signe d'épanouissement du chakra coronal.

Les ailes déployées du caducée symbolisent l'envol vers le monde divin.

Il nous reste à donner quelques précisions sur la nature et le rôle des Centres de Force.

5. Les chakras ou centres de force

Les Nadis, en se réunissant, forment des centres de force ou chakras, en connexion avec les plexus physiologiques.

Ils se présentent à l'œil du clairvoyant sous forme de tourbillons dont la couleur et l'éclat varient.

Le Prâna circulant à travers eux vivifie les plexus de matière grossière. Il semblerait qu'il y ait même une différence de fluidité entre le Prâna et l'influx nerveux. Selon certains chercheurs, cet influx serait une combinaison du Prâna solaire et d'effluves kundaliniennes.

Les principaux chakras sont au nombre de sept. Une correspondance existe avec les localisations anatomiques connues des plexus.

<i>Nom</i>	<i>Correspondance</i>
muladhara	Plexus sacré
swadhistana	Plexus hypogastrique
manipura	Plexus solaire
anahata	Plexus cardiaque
vishudha	Plexus pharyngé
ajna	Glande pituitaire
sahasrara	Glande pinéale

Le premier chakra — le Muladhara — est situé derrière les organes génitaux et au-dessus de l'anus. Son nom est formé de Mula (racine) et de adhara (support). Il est le siège du Feu serpent, la *Kundalini*. C'est une force comparée à une déesse qui repose « engourdie » en ce lieu, comme un serpent replié de trois tours et demi sur lui-même. Elle soutient la vie du corps, mais elle est terrible et dangereuse lorsqu'elle s'éveille dans de mauvaises conditions. Pourtant les Yoguis pratiquant la Kundalini Yoga, s'appliquent à l'éveiller. Cet éveil développe des pouvoirs, favorise la connaissance des mondes supérieurs et la libération du cycle des naissances.

Ce bref aperçu permet de comprendre l'intérêt de la connaissance de l'anatomie occulte de l'homme avant d'aborder l'étude des différents modes respiratoires.

2. PRANAYAMA ET METHODES RESPIRATOIRES

Le contrôle des forces vitales du corps grâce à la respiration s'appelle pranayama. Aux Indes, on dit que celui qui sait contrôler le pouvoir omniprésent duquel toutes les énergies prennent leur origine ; électricité, magnétisme, gravitation, cohésion, contrôle toutes les forces de l'Univers.

L'homme respire en moyenne 21 600 fois par jour. L'air chargé d'oxygène introduit dans les poumons va au cœur d'où il est expédié dans les différentes parties du corps. Il revient alors au cœur puis aux poumons chargé de gaz carbonique. Chez la plupart d'entre nous, la respiration est généralement superficielle pour un air déjà fortement pollué dans l'atmosphère des villes. Un mécanisme autorégulateur intervient afin de nous forcer à respirer périodiquement plus profondément même contre notre gré. Malgré tout, un sang insuffisamment oxygéné ne parvient pas à se débarrasser des toxines qui l'encombrent, ajoutant aux inconvénients d'une alimentation non équilibrée, à l'influence des soucis et problèmes psychiques divers. Ceci est à l'origine de différents troubles : maux de tête, de reins, vertiges, courbatures, rhumatismes, etc.

Les personnes très âgées en souffrent davantage, étant donné l'affaiblissement de leurs organes. D'où la nécessité d'une étude attentive de la respiration et d'une hygiène correcte.

Nous étudierons dans ce paragraphe un certain nombre d'exercices sélectionnés, fort utiles pour atteindre nos buts modestes.

I. Différents modes respiratoires

1. Respiration calme

— Assis confortablement, ou couché sur le dos, se détendre.

— Expirer progressivement et complètement, puis laisser pénétrer l'air de lui-même sans effort. Agir comme si l'on remplissait un compte-gouttes.

— Etre conscient de l'acte respiratoire. Sentir le mouvement de l'abdomen, du diaphragme, des côtes, du thorax.

— Renouveler l'expérience plusieurs fois calmement jusqu'à ressentir une réelle détente.

— Commencer par un petit nombre de fois, que Ton accroît progressivement

— Accroître également la fréquence de l'exercice.

Effets : Favorise la relaxation. Recharge en énergie.

Accroît la puissance de la concentration de l'esprit.

2. Pour l'élasticité de la cage thoracique

— Inspirer lentement et complètement.

— Retenir l'air durant 3 à 5 secondes, tout en plaçant les deux mains de chaque côté de la cage thoracique.

— Expirer en comprimant les côtes avec les mains.

—

3. Respiration purificatrice

Position : debout, jambes écartées, ou bien assis.

— Inspirer lentement, profondément, complètement.

— Retenir l'air durant 5 secondes environ.

— Expirer par à-coups, lèvres serrées comme pour siffler.

Remarque : souffler avec force sans gonfler les joues.

4. Respiration profonde complète

— Vider complètement les poumons.

— Inspirer : abaisser le diaphragme et gonfler à peine l'abdomen ; dilater la partie moyenne du thorax, écarter les côtes sans forcer ; bomber progressivement sans exagérer.

— Expirer : abaisser les épaules tout en laissant descendre graduellement les côtes ; contracter les parois de l'abdomen afin de terminer la respiration.

Remarque : l'inspiration et l'expiration doivent se faire lentement et progressivement.

5. Respiration revitalisante

Position : debout, le corps droit, les jambes à peine écartées.

1° Inspirer profondément et complètement. 2°

Tendre les bras en avant en les gardant relaxés. 3° Fermer les poings, contracter les muscles en fléchissant l'avant-bras

sur le bras, les poings arrivant aux épaules.

4° Reprendre la position précédente en maintenant la contraction des bras.

5° Recommencer de 5 à 10 fois. Accroître progressivement l'entraînement.

Remarque : l'exercice doit être assez rapide pour être efficace.

6. Respiration et marche

1° Inspirer sur quatre pas.

2° Retenir l'air pendant que l'on effectue à nouveau le même nombre de pas.

3° Expirer sur quatre pas.

Le nombre de pas peut être accru durant chaque phase avec les progrès de l'élève.

Exercice à recommander aux promeneurs en forêt, à la campagne, sur la plage.

7. L'exercice qui réchauffe (Bhastrika)

Cet exercice est souvent décrit différemment. Nous l'indiquerons ici tel qu'on nous l'a enseigné dans un Ashram de l'Himalaya.

Position : s'asseoir sur une couverture d'exercice placée sur le sol, confortablement, en tailleur, Padmasana ou Sidhasana, le buste aussi droit que possible.

— Placer les mains à plat sur les genoux.

— Fermer la bouche.

1° Inspirer et expirer rapidement en imitant le bruit d'un soufflet. La poitrine se dilate et se contracte.

2° Procéder de la sorte une dizaine de fois.

3° Puis inspirer lentement et profondément et retenir le souffle en comptant mentalement jusqu'à dix.

4° Expirer lentement et complètement.

L'ensemble de ce processus constitue un «round».

5° Recommencer la série de 3 à 6 fois au début.

On peut accroître très progressivement jusqu'à atteindre 20 fois.

Effets ; Guérit l'inflammation de la gorge, les atteintes des fosses nasales et pulmonaires. Evite le retour des crises d'asthme. Purifie les Nadis.

8. L'exercice qui nettoie (Kapalabhati)

Cet exercice nettoie le crâne. En sanscrit Kapala signifie crâne ; bhatai : qui fait briller, nettoie.

Position : la même que précédemment, en tailleur, en Pad-masana ou Siddhasana. Les mains posées sur les genoux, face palmaire vers le ciel.

1° Fermer les yeux. Expirer rapidement, vigoureusement, grâce à la contraction des muscles abdominaux.

2° Laisser pénétrer l'air par la brusque libération des muscles indiqués.

3° Recommencer le processus de 3 à 6 fois au début, en accroître le nombre progressivement jusqu'à 10 et même 20 fois.

4° Inspirer profondément et retenir l'air une dizaine de secondes.

5° Effectuer de 5 à 10 « rounds ».

Remarque : les contractions successives, brusques et vigoureuses sont essentielles dans la pratique de cet exercice lorsqu'il s'agit de la recherche d'effets physiques. Les maîtres du Yoga recommandent souvent d'effectuer Kapalabhati, de même que Bhastrika au début du pranayama.

Effets : Influence heureuse sur les fosses nasales, les bronches et les poumons, guérit la sinusite, l'asthme, etc. Réchauffe par temps froid.

9. La respiration qui rafraîchit (Sectali)

Faire la respiration purifiante avant de commencer cet exercice.

1° Sortir la langue de la bouche, plier la langue longitudinalement comme un tube. La maintenir pointée extérieurement par la pression des lèvres entrouvertes.

2° Aspirer l'air par ce tube improvisé en se concentrant sur le sifflement aspirant.

3° Retenir l'air aussi longtemps que possible sans effort.

4° Expirer lentement par les deux narines.

Cet exercice peut être effectué aussi bien en marchant, par un promeneur isolé et assoiffé, durant l'été.

Effets : Rafraîchit le corps en été. Diminue la soif.

Apaise la faim. Guérit les fièvres. Fait disparaître les désordres d'une indigestion, les troubles de la vésicule biliaire.

10. La respiration qui embellit

1° Plier la langue dans le sens transversal, de façon que la pointe touche la voûte du palais.

2° Entrouvrir la bouche et aspirer l'air tout en se concentrant sur le son produit.

3° Expirer par les deux narines.

Effectuer cet exercice de 5 à 10 fois par jour, soit assis, soit debout ou en marchant.

Ce mode respiratoire permet de chasser le sommeil afin de poursuivre des exercices spirituels.

11. Exercice pour garder la jeunesse (Ujjayi)

Position : assise.

Préliminaire : respiration purifiante.

1° Inspirer lentement par les deux narines d'une manière régulière. Se concentrer sur le son doux émis par le passage de l'air.

2° Pincer les narines et pencher la tête en avant. Presser le menton sur le haut de la cage thoracique (Jalandhara Bandha).

3° Retenir la respiration aussi longtemps qu'on le peut sans trop d'effort.

4° Expirer par la narine gauche.

Effets : Confère santé resplendissante, beauté. Amélioration de la digestion. Guérison de l'asthme et des maladies pulmonaires. Freine le vieillissement.

12. Respiration alternée (Sukha Purvak)

Respiration aisée et confortable.

Cet exercice très important favorise le maintien de l'équilibre vital. Deux phases sont à considérer.

a) 1^{ère} phase : Exercice de gauche à droite.

1° Clore la narine droite avec le pouce droit. Aspirer par la narine gauche.

2° Fermer celle-ci avec l'annulaire et l'auriculaire de la main droite. Les deux narines se trouvent ainsi fermées. 3° Expirer par la narine droite.

- b) 2° *phase* : de droite à gauche.
- 4° Inspirer par la même narine droite.
- 5° Pincer les deux narines.
- 6° Expirer par la narine gauche.

Cet aller et retour constitue un « round ».

Recommencer l'exercice. Effectuer 5 « rounds » au début. Après une ou plusieurs semaines d'entraînement, on peut effectuer une courte rétention aux stades 2 et 5.

Effets : Santé meilleure. Voix mélodieuse. Meilleur appétit. Purification des Nadis.

Remarque : Cet exercice est étudié avec attention et très utilisé dans la pratique du Raja-Yoga. On peut répéter le son mystique OM durant les différentes phases d'exécution. La respiration alternée favorise également le travail spirituel. Son utilisation suppose dans ce domaine une prudence de bon aloi.

Voici indiqués un certain nombre d'exercices respiratoires efficaces, à la condition expresse de respecter certaines règles :

II. Conditions et précautions

Quelques conseils sont nécessaires afin de permettre de tirer de grands profits des exercices et nous éviter de commettre des erreurs. Ils concernent les règles d'hygiène, l'orientation et le rythme.

1. *Lieu*

- Une pièce bien aérée.
- Eviter de se placer dans un courant d'air.
- En hiver on peut laisser remonter la température avant d'effectuer les exercices.
- En ville, les pièces du rez-de-chaussée sont les moins favorables.
- A la campagne, choisir un coin abrité.

2. Orientation

Travailler face au nord de préférence, ou sinon face à l'est.

3. Moments favorables

1° Le matin au réveil, de 10 minutes à un quart d'heure.

2° Le soir au coucher, de 3 à 5 minutes. Afin d'éviter un surcroît d'énergie retardant le sommeil, la séance du soir doit être plutôt courte.

3° Durant la journée faire de fréquentes respirations profondes.

4° Respirer profondément après une plus ou moins courte relaxation imposée au retour du travail. L'énergie est ainsi vite récupérée.

4. Autres règles de bon sens

Les stimulants et les toxiques usent prématurément les organes.

Mieux vaudrait ne pas fumer.

Limiter l'usage des boissons alcooliques.

Modérer l'usage du café, du thé, ainsi que la consommation de charcuteries.

L'organisme ne saurait disposer d'énergies nerveuses normales si on l'abreuve de produits malsains.

Nous devons apprendre à respirer pour jouir d'une meilleure santé, mieux accumuler l'énergie vitale. Mais l'efficacité ne doit pas être contrariée par une alimentation déplorable.

Le fruit d'une telle discipline est la sauvegarde de l'équilibre mental, un contrôle de l'esprit et des émotions, favorisant une vie plus belle parce que plus harmonieuse.

Chapitre V

La clef d'or de la santé et de la jeunesse

Auto-guérison — Alchimie du corps Contrôle du Prâna et succès

Le secret de rester jeune, le secret aussi de guérir, serait donc de réparer l'usure organique par de nouvelles forces puisées autour de nous.

HENRI DURVILLE.

Durant les exercices respiratoires, on concentre généralement son attention sur l'air, au moment des différentes phases. Avec l'habitude, on finit par discerner à travers différentes sensations, une impression agréable de pénétration d'un fluide plus subtil que l'air. Parfois, celle-ci s'accompagne d'une sensation de chaleur, même dans certains cas d'un mélange de chaleur et de fraîcheur à travers le secteur objet de concentration particulière. Avec un certain entraînement, on parvient à diriger cette vibration perçue, dans n'importe quelle partie du corps ; à l'orienter à volonté. On comprend tout l'intérêt d'un tel entraînement pour la recharge en énergie, le rétablissement de l'équilibre vital compromis et pour exercer une action curative non négligeable. Nous indiquerons dans ce chapitre, quelques exercices préparatoires, — fruits de notre expérience personnelle, poursuivie durant de nombreuses années — permettant d'envisager une application importante du contrôle du Prâna : La Respiration Energétique.

1. LE CONTROLE DU PRANA

Arriver au contrôle du Prâna, suppose la volonté de surmonter la tendance au « laisser-aller », une des modalités de manifestation de la force d'inertie, pour faire un certain nombre d'exercices simples, devenant de plus en plus intéressants.

Ces exercices graduels et progressifs intéressent d'abord les grands secteurs du corps, puis les organes essentiels.

La consultation de planches anatomiques, en rafraîchissant les connaissances sur ce plan, ajoute au plaisir de l'adepte décidé à faire le voyage d'exploration, dans son univers microcosmique, généralement délaissé au profit de sollicitations extérieures.

I. Le retour au calme

Le retour au calme doit toujours précéder tout exercice de HATHA-YOGA.

1° Après une courte relaxation de 3 minutes environ, faire plusieurs respirations profondes comme il est indiqué au chapitre précédent.

2° Marquer un temps d'arrêt au cours duquel la respiration reprendra son rythme normal.

II. Entraînement À la circulation du Prâna

Durant une quinzaine de jours environ, l'élève effectuera les deux séries d'exercices suivants. Une fois enregistrés, il lui restera toute la durée de son existence afin de se perfectionner dans leur exécution pour en tirer le maximum de profit.

Travail de la première semaine :

Premier jour

Durant l'inspiration, visualiser une lumière blanche qui remplit les poumons et qui se répand dans la cage thoracique, baignant le cœur, les poumons, les vaisseaux sanguins et les nerfs. Imaginer cette lumière circulant

pendant quelques secondes durant la rétention.

Expirer progressivement tout en l'expulsant du thorax.

Deuxième jour

Faire le même exercice que précédemment pour l'abdomen. Au fur et à mesure que vous inspirez, des filets de lumière sortant des poumons remplissent le ventre et en imprègnent les organes.

Troisième jour

Au cours de l'inspiration, la lumière blanche envahit tout le thorax, traverse le diaphragme et remplit l'abdomen.

Quatrième jour

L'inspiration étant toujours lente, le thorax et l'abdomen cependant plus rapidement inondés de lumière, celle-ci poursuit sa course jusqu'aux orteils.

A l'expiration le vidage s'opère en sens inverse.

Cinquième jour

En plus des parties ayant déjà fait l'objet de notre attention, les bras bénéficient du bain de lumière,

Sixième jour

Le cou et la tête sont associés à leur tour.

Septième jour

Recommencer l'exercice pour l'ensemble du corps.

Après cette semaine l'élève aura éduqué son attention, ses possibilités de visualisation, il se sera également familiarisé avec les différentes sensations de son corps.

III. Recharge des organes du corps et guérison

1. Les deux autres semaines

Durant une deuxième semaine l'élève devra «charger» à tour de rôle chacun des organes essentiels. Rien ne l'empêche de commencer par celui qui présenterait quelque trouble de fonctionnement.

Consacrer une séance de travail par organe nous semble assez rationnel : cerveau, poumons, cœur, estomac, foie, intestins, reins, organes génitaux, etc.

Une troisième semaine permettra d'harmoniser le fonctionnement des glandes, plexus et autres organes, yeux, oreilles, etc.

2. Mode opératoire

1° Inspirer lentement et progressivement, tout en visualisant une lumière blanche qui passe par les poumons et va s'accumuler dans l'estomac, le foie ou le cerveau par exemple.

2° Durant la rétention : visualiser cette lumière blanche qui circule dans l'organe visé en stimulant les cellules, rétablissant l'harmonie, guérissant ou fortifiant.

3° Expirer, exhaler une *lumière grise*. Penser que l'on chasse toute cause de perturbation afin de rétablir ou conserver la force, la vigueur de l'organe en cause.

IV. Mise au point

Ces exercices supposent déjà acquise une certaine discipline du souffle.

Ils éduquent l'attention et la concentration grâce à l'intérêt suscité par le profit espéré.

Ceux qui ne réussissent pas du premier coup, devront persévérer.

La plus grande prudence s'impose aux personnes souffrant de troubles cardiaques. Elles ne doivent pas insister en particulier sur les rétentions.

Ces exercices ont pour but d'amener l'élève à une plus grande prise de conscience de son corps ; à diriger le

Prâna dans ses organes. Ceci correspond à l'objectif principal du HATHA-YOGA : le contrôle de l'Energie Vitale.

2. LA RESPIRATION ENERGETIQUE

Guérison - Longévité - Succès

Les exercices indiqués nous ont permis d'agir sur nos différents organes pour les recharger et les guérir. Etant donné l'affinité élective entre le Prâna et le mental, il suffit de vouloir placer cette énergie sous notre contrôle et la visualiser au début sous forme de lumière circulant, afin d'en ressentir les heureux effets. Cependant, avec l'entraînement régulier et une longue pratique, point n'est besoin de la visualiser, on la « voit » dans les cas les plus heureux, en tout cas on en « sent » le passage.

L'exercice indiqué ci-dessous a une portée plus générale. Il combine la pratique de l'autosuggestion avec le contrôle de l'Energie. Mieux, selon certaines théories « la nature étant une table admirablement bien garnie », il suffit d'aspirer les courants d'Energie Universelle en rapport avec les aspirations individuelles et en résonance avec eux, pour s'approprier certains éléments désirés.

Rien ne remplace l'expérimentation. Avec la Foi et la technique, tous les espoirs sont permis.

Grâce à ce modeste exposé, l'élève dispose de la seconde. La première se fortifiera au fur et à mesure avec le caractère encourageant des résultats obtenus. Mais là encore, c'est la persévérance alliée à un certain détachement intérieur — cela très paradoxalement — qui favorise la venue des fruits spectaculaires.

I. Application À la guérison

1° Durant une inspiration lente et progressive, penser ceci : « J'absorbe le Prâna, cette force universelle qui m'apporte Force de guérison, Energie, Santé ».

2° Au cours de la rétention, répéter mentalement : « Je fixe cette énergie en moi. Elle remplit mes cellules, inonde tout mon corps et mon esprit ».

3° A l'expiration, penser : « Je rejette l'air avec toute

cause de maladie, toutes impuretés, et je favorise le retour en moi du calme, de l'harmonie, de la sérénité, de la confiance.»

III Application d'ordre général

Cet exercice peut être orienté vers la conquête de la santé, du bonheur, du succès. Il s'agit d'arriver à toucher les couches profondes du subconscient, tout en mobilisant l'énergie universelle, en se «branchant» sur les grands courants déjà évoqués.

L'élève suit le même schéma en pensant comme ceci :

1° J'absorbe le Prâna, cette force universelle qui m'apporte Energie, dynamisme, bonheur, santé, succès.

2° Je fixe en moi cette Energie qui remplit mes cellules, inonde mon corps et mon esprit.

3° Je rejette l'air avec toutes conditions négatives et je m'installe dans la paix, le calme, l'assurance et la confiance en ma chance, ma réussite.

III. Remarques

Les mêmes conseils de prudence s'appliquent à celui qui souffre de troubles de fonctionnement du cœur.

La respiration est bien entendu lente et profonde sans exagération quant à la dilatation de la cage thoracique et partant, des alvéoles pulmonaires.

Toute personne douée de bon sens, et débarrassée de certains préjugés, saura reconnaître la valeur inestimable de ce modeste chapitre.

Celui qui est bien entraîné à la prise de conscience du passage du Prâna en soi, à son orientation dans les différentes parties du corps, sera en mesure de l'extérioriser, le projeter hors des limites de son corps fluide, avec la volonté de guérir par exemple.

Ce procédé demande une grande prudence. Il faut tenir compte des conditions karmiques du sujet à traiter. Il vaut mieux faire appel aux Forces Cosmiques et en même temps s'appliquer à devenir un bon canal de transmission des énergies providentielles, si l'on veut éviter des conséquences fâcheuses pour soi. Cet aspect de la question

sera envisagé de nouveau dans un autre chapitre.

Puisqu'il est question ici d'alchimie, l'adepte devra se souvenir que l'alchimie véritable, celle — transcendante — nécessaire à l'harmonie durable, c'est la transmutation des défauts en qualités, permettant ultérieurement l'absorption dans l'absolu.

Seule cette transmutation des Forces de l'âme rend efficaces les transformations s'opérant dans l'être.

Chapitre VI

HATHA-YOGA et diététique

La libération de l'humanité, la fin des maux qui l'accablent et entravent le développement normal heureux de l'individu, ne peuvent être obtenus que par une connaissance approfondie des lois naturelles, des justes relations de l'homme avec la nature et de ses devoirs vis-à-vis de lui-même.

DOCTEUR CARTON.

La santé, la jeunesse de l'homme dépendent des règles de vie tant morales que physiques. Si l'homme aspire à un développement harmonieux, il doit donc prêter à l'étude de son alimentation une attention particulièrement vigilante.

Les hygiénistes, les Sages, les mystiques de tous les temps ont toujours prescrit des règles visant à la purification matérielle du corps, favorisant la santé, la maîtrise des passions, le réveil de facultés plus ou moins endormies chez l'homme.

Malgré l'importance du problème, il laisse indifférent la grande masse des humains, soit par inertie, esprit de routine, soit par ignorance. Chacun sait cependant, qu'il vaut mieux prévenir que guérir, mais beaucoup répugnent à l'effort préventif nécessaire.

Le caractère anarchique des motifs qui président au choix des aliments se fait de plus en plus sentir, au fur et à mesure que l'homme s'éloigne des conditions naturelles.

Les peuples d'Occident en particulier, ont une fâcheuse tendance à la suralimentation. Ils sont soumis à la suggestion extérieure qui déforme les goûts, crée des besoins artificiels.

Les produits livrés à la consommation supportent les traitements chimiques les plus divers.

La nourriture influe sur la santé, le caractère, les

passions, les dispositions intérieures.

Il y a pourtant des personnes qui prétendent « bien se porter » d'un régime très carné et anarchique par ailleurs. Elles bénéficient pour tout le moins, de conditions héréditaires. Si elles sont pleinement satisfaites de leur santé, de leur équilibre, ce livre ne saurait les concerner.

Notre ambition n'est pas de faire de tous nos lecteurs, à plus ou moins long terme, des végétariens. Chacun reste libre de se nourrir selon ses goûts réels, ses tendances, ses problèmes d'ordre physique ou moral, ses aspirations spirituelles.

Cette étude n'intéresse que les personnes désireuses de mieux vivre afin de bien se porter dans des conditions de vie aussi harmonieuses que possible.

La connaissance sérieuse de soi s'impose. L'homme doit apprendre à comprendre le merveilleux mécanisme de son corps, utiliser les moyens efficaces de l'entretenir.

Une autorité en la matière, le docteur Paul Carton, écrit que : «Connaître parfaitement son organisme et les particularités bonnes ou mauvaises qui lui sont propres, voilà le premier pas à faire sur la route du savoir ».

Il importe de connaître les besoins alimentaires réels de l'organisme, les principes de l'alimentation saine, les moyens de les satisfaire, pour donner une base solide aux choix d'une personne de bon sens.

1. LES BESOINS ALIMENTAIRES REELS ET LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION SAINTE

Un certain nombre d'erreurs de jugements sur l'alimentation, tient à une ignorance relative des principes de base essentiels de l'alimentation saine ; mais également à l'option pour la voie de la facilité apparente. Les préjugés conservés et transmis perpétués par insuffisance de discernement, y ont leur place. La gourmandise à laquelle peu de gens échappent, recouvre l'ensemble d'un voile sympathique et combien dangereux.

La routine incite une catégorie de personnes à penser que pour bien se porter, il suffit de se conformer au régime de tout le monde, et notamment à celui des «arrière-grands-parents». Avouons que dans bien des cas, ceux-ci avaient raison. Mais nous voulons sous-entendre le fait de suivre les erreurs ou préjugés courants dans certaines traditions de famille.

La gourmandise nous porte à nous régaler de mets riches et agréables au goût que notre corps ne tolère pas toujours.

L'ignorance fait croire à certains que plus l'on se gave de viandes saignantes par exemple, mieux l'on résiste à la fatigue et à la maladie. Elle nous persuade que la viande avec toutes ses toxines, est irremplaçable dans une nourriture bien conçue.

Afin de clarifier les idées, précisons que les besoins de l'organisme peuvent être rangés logiquement sous les trois rubriques suivantes :

1° L'entretien du corps par le remplacement des tissus usés.

2° La production de chaleur, indispensable au maintien de la vie.

3° La production de l'énergie nécessaire à l'activité extérieure.

A la lumière des récents travaux de la physiologie, il importe de savoir quels sont les éléments de base d'une alimentation humaine équilibrée, afin d'en tirer des conclusions quant aux applications pratiques.

I. Alimentation de base

Selon les données de la physiologie classique, voici les aliments qui représentent à peu près exclusivement l'apport nécessaire de la ration alimentaire :

a) Les glucides ou hydrates de carbone : féculents, etc.

b) Les lipides ou graisses : huiles, etc.

c) Les protéines ou protides : substances albuminoïdes.

D'autres éléments entrant dans la composition des aliments jouent un rôle important et doivent être pris en considération dans le choix des aliments ;

a) Les sels minéraux : que l'on trouve en proportions variables dans les fruits et légumes.

b) Les vitamines : les fruits et légumes en sont riches. Leur rôle dans le métabolisme est capital. Leur carence se révèle par des troubles graves.

c) L'apport en eau indispensable à la vie n'appelle pas de commentaire.

Les sels minéraux entrent, nous dit-on, pour 4,7 % dans le poids du corps (environ 3 000 grammes pour un sujet de 70 kilogrammes), 83 % dans le squelette, 17 % dans les parties molles. L'organisme perd en moyenne 25 grammes de sels par jour. La ration alimentaire doit réparer les pertes en sels de sodium, calcium, potassium, chlore, phosphore, cuivre, etc. Le chlorure de sodium est normalement ajouté aux aliments pour leur saveur, les autres sels sont apportés par les aliments consommés. La carence alimentaire d'éléments minéraux cause, selon les cas : l'anémie, le goitre, des troubles dans l'ossification, le rachitisme, etc.

Dans une nourriture rationnellement constituée, interviennent nécessairement, d'une part des éléments dits plastiques : les protéines, les sels minéraux, les vitamines, l'eau ; et d'autre part des éléments énergétiques devant fournir à l'homme un appoint d'énergie suffisant.

Nous aurons l'occasion d'insister davantage sur les vitamines et les sels minéraux à propos de la cure de fruits.

II. Ration alimentaire

La ration alimentaire doit être adaptée aux conditions de vie. Elle varie avec l'âge, les occupations et les saisons, etc. Des principes généraux peuvent être dégagés.

Des travaux méthodiques montrent que la composition d'une ration d'homme adulte, lorsqu'il passe du repos au travail de caractère modéré, devrait comprendre :

100 grammes de protéines ;
100 grammes de lipides ;
400 grammes de glucides ; équivalent à 3 000 calories.

Si le travail fourni est considérable comme dans le cas classique du bûcheron, un supplément de calories s'impose. La nouvelle répartition prend la forme suivante :

— 100 grammes de protéines ;
— 100 grammes de lipides ;
— 800 grammes de glucides ; équivalent dans ce cas à 5 000 calories.

Point important

Nous constatons que pour faire face au supplément de calories nécessaires, le bûcheron devrait absorber non pas plus de viande, ni de graisses, mais accroître sa ration de féculents.

Nous savons d'autre part que pour être convenable, une ration alimentaire doit comporter :

Un gramme d'albumine environ par kilogramme de poids du sujet.

Par exemple, pour un homme de 70 kilos, la ration serait d'environ 70 grammes.

Une comparaison de la teneur en sucre, en féculents, en albumine et graisses, d'un kilogramme d'aliments aussi divers que les céréales, le poisson et la viande, apporte d'utiles éléments d'appréciation. Nous lisons dans un traité de physiologie, que :

— un kilogramme de céréales contient :

700 grammes de glucides ;
100 grammes de protéines ;
5 grammes de lipides.

— un kilogramme de poisson :

0 gramme de glucides ;
250 grammes de protéines ;
50 grammes de lipides.

- un kilogramme de viande :
- 5 grammes de glucides ;
- 200 grammes de protéines ;
- 100 grammes de lipides.

La comparaison est significative. On comprend pourquoi les céréaliens qui font par ailleurs usage d'huiles végétales, de fruits, de légumes, de lait, s'y retrouvent en évitant heureusement les inconvénients des toxines animales à incidence sur la nervosité excessive. Ils évitent aussi le surcroît de dépense de transformation des protéines des «chairs» ingurgitées.

Notre modeste expérience personnelle de plusieurs années, et celle d'un nombre de personnes sans cesse croissant, permettent de tirer d'heureuses conclusions quant aux bienfaits du régime non carné sur le bien-être en général.

Ration type d'alpinistes

Il y a de cela quelques années, la ration type des alpinistes français correspondant à une valeur de 2 575 calories était présentée, dans un hebdomadaire parisien de la façon suivante :

Lait en poudre	100 grammes
Amandes, noix, noisettes	100 grammes
Farine	100 grammes
Flocons d'avoine	100 grammes
Jus de fruits	100 grammes
Aliments concentrés spéciaux	dont 40 gr. de glucides
	80 grammes
Biscuit	50 grammes
Sucre de canne	70 grammes
Thé	15 grammes
Potage	45 grammes
Sel	15 grammes

1. France-Dimanche,

Une brève analyse et un calcul rapide montrent que pour un effort d'importance, la ration est extrêmement riche en sucre et très légère.

Une évolution des idées en général, se fait sentir depuis quelques années. Elle se traduit par le succès des mouvements répandant des idées en faveur de l'alimentation saine ; la prolifération des magasins d'alimentation végétarienne et l'ouverture de plus en plus nombreux restaurants du même ordre.

III. Que doit-on manger ?

Ce que l'on doit manger doit être considéré en raison de la qualité, de la valeur alimentaire, de la nature des activités, même du but à atteindre.

L'attention, nous l'avons déjà signalé, se porte sur les trois éléments de base : les protéines ou protides (albuminoïdes), les lipides (graisses), les glucides (sucre, féculents). Sans oublier les éléments indispensables : vitamines, sels minéraux.

Le choix se fait d'après l'orientation à donner à son régime : végétarien, lacto-végétarien, régime mixte plus ou moins carné. Celui qui souffre d'une certaine affection comme le rhumatisme, trouvera une amélioration dans la restriction de la consommation de viande, la pratique du jeûne et la cure de fruits bien choisis.

L'homme qui aborde l'étude du HATHA-YOGA avec l'intention de faire dans l'avenir du travail spirituel intense devrait se préparer progressivement à suivre un régime lacto-végétarien. Cet aspect est développé dans une autre étude.

Quoi qu'il en soit : un régime sain préserve de la maladie, nous aide à nous maintenir dans une condition dynamique.

Il faut choisir des aliments utiles, sains, autant que possible agréables au goût ; composer des menus simples, soigneusement ordonnés, non inspirés par le snobisme. Manger n'importe quoi, pour faire comme les autres — surtout quand on peut faire autrement, équivaut à mépriser son propre corps. Une concession peut être faite cependant : si vous voulez vous ménager l'opinion d'autrui pour telle ou

telle raison — par exemple professionnelle, ou faire un «extra» le dimanche avec les membres de votre famille et des amis, rien ne vous empêche d'avoir le «snobisme de circonstance».

Là encore, souvenons-nous de cet adage bien connu : « Rejette l'opinion des autres et tu seras sauvé ».

Une alimentation bien comprise, élimine tout ce qui pourrait empoisonner, dégrader, user l'organisme.

La nourriture de base simple et naturelle de l'homme ou de la femme qui aspire à une santé robuste, celle du Hatha-Yogui, comporte les produits suivants :

- Pain complet.
- Fruits frais (pommes, poires, bananes, oranges, etc.) ou secs (raisins, dattes, figues, noix, noisettes).
- Légumes, salades.
- Les céréales riches en hydrates de carbone : riz, blé, avoine, orge.
- Œufs, lait, beurre, yaourt, fromages, miel.
- Huiles végétales : huile d'olive, de tournesol, de maïs, d'arachide.
- Le persil, l'ail, l'oignon sont des condiments de choix, aux vertus bien connues.
- Légumineuses : lentilles, haricots, etc.
- Soja (pois chinois riche en matière azotée et matières grasses).

L'intelligence au service de l'instinct

Il importe de réveiller en nous cet instinct très actif chez les animaux, les incitant à choisir leur nourriture en fonction des besoins du moment. S'entraîner à « sentir » quel aliment nous convient au moment du repas, fait partie de l'effort de reprise en main des aptitudes muselées par la vie dite «civilisée». C'est mettre l'intelligence au service d'un noble instinct. Le retour à l'usage d'un «sens naturel» perdu peut même déjà commencer pour celui qui fréquente les restaurants du genre «self-service». La femme d'intérieur, le célibataire qui vont au marché, disposent à ce sujet d'une plus grande liberté.

La mère de famille alliant la souplesse de l'autorité, la perspicacité, à ses notions de diététique, se basera sur l'âge, la condition physiologique, la santé des enfants dans sa tâche délicate.

Usage de l'alcool

Tous les hygiénistes sont d'accord pour limiter la consommation d'apéritifs et d'alcool, à cause de leur action néfaste sur le système nerveux déjà soumis à rude épreuve par les mille soucis de la vie trépidante actuelle.

Un préjugé bien ancré de nos jours, veut que bien des gens consomment de l'alcool en hiver pour se réchauffer. En réalité, l'alcool provoque la dilatation des vaisseaux périphériques où le sang se met à circuler plus vite. Mais la température centrale diminuant au bout d'un certain temps, l'on a plus froid qu'avant. L'alcool donne donc au corps un coup de fouet dont la répercussion s'avère défavorable en fin de compte. Tandis qu'une infusion chaude, bien sucrée avec du sucre roux ou du miel, produit un effet bénéfique durable.

IV. Quantité

La quantité à consommer dépend de plusieurs facteurs :

— Age, activité, capacité digestive et assimilatrice, saison.

— Etat du corps : maigreur, embonpoint, degré d'intoxication de l'organisme.

Ne pouvant pas consacrer de développement à tous les points, notre choix portera sur les problèmes de la nourriture en hiver, l'état du corps et l'activité.

En hiver

L'opinion fort répandue est qu'il faut manger beaucoup en hiver pour avoir moins froid. Cette affirmation courante est inspirée par le bon sens quant à la quantité d'aliments énergétiques nécessaire. Mais il est aussi certain qu'un foie surchargé ne fonctionne pas convenablement. Il n'est pas possible de tirer profit d'une suralimentation conduite à l'aveuglette. La conséquence directe est que l'on

aura davantage froid. Le foie devra donc être soulagé par des dispositions relevant également du bon sens.

La ration des alpinistes en tient compte. Ils ont besoin plus que dans la majorité des cas de supporter les basses températures de l'altitude.

Maigrir

Celui qui voudrait maigrir sans utiliser l'arsenal des produits chimiques mis à sa disposition dans le monde moderne, devrait consommer des produits naturels sains, pauvres en graisses et en protéines. Pour employer une expression à la mode : par une application de la méthode dite des basses calories. Faire jouer sa volonté pour ne pas céder à la gourmandise durant quelque temps, rentre dans le cadre de ce que l'on appellerait tapasya ou l'austérité. Celle-ci trempe la volonté, exalte par réaction les aspirations de l'âme selon nos tendances.

Rien ne nous empêche de chercher à remédier — seul ou avec l'aide d'un praticien de la médecine psychosomatique — aux causes psychologiques à la base d'une tendance pléthorique de caractère accidentel.

Grossir

A l'inverse, pour grossir, le bon sens nous inciterait à porter notre attention sur les éléments dits plastiques, sans négliger pour autant les aliments énergétiques. Il importe souvent de remédier à la cause psychique de l'amaigrissement de caractère accidentel.

Un digne disciple d'Esculape sera à même dans ce cas, comme dans celui envisagé ci-dessus — de prescrire des analyses permettant de déceler les troubles éventuels du métabolisme, de tester le comportement des glandes endocrines, afin d'en régulariser le fonctionnement.

L'activité

Le problème des besoins de l'organisme en rapport avec l'activité ne saurait être considéré qu'en corrélation avec les principes déjà développés ci-dessus.

Il faudrait varier notre alimentation selon notre mode d'activité extérieure en quantité et en qualité. L'ouvrier qui travaille au grand air et l'employé qui œuvre dans l'espace confiné d'un bureau exigü, ont des besoins alimentaires différents.

La quantité de nourriture absorbée doit être en rapport avec l'activité physique, sinon l'organisme accumule des réserves inutiles.

La sélection varie également avec les catégories professionnelles. Par exemple, le travailleur intellectuel a besoin d'un apport de phosphore plus important que le manoeuvre.

Evitons de tomber dans de dangereuses simplifications. L'idée de proportion pour les différentes catégories d'activité ne dispense pas de considérer l'équilibre à l'intérieur de chacune d'elles et dans les cas spécifiques des menus individuels.

V. Quand doit-on manger ?

Il est banal de dire qu'il ne faut manger que quand on a faim. Pourtant c'est une règle qui est rarement respectée. Nous n'en sommes pas toujours responsables. La vie sociale avec ses obligations, s'y oppose. Les employés de bureau ou les ouvriers d'une usine ne trouvent pas à leur disposition une cantine disposée à leur servir les mets adéquats, aux moments les plus variables de leur choix. Condamner la mère de famille à être prisonnière de sa cuisine, en se tenant à la disposition du «bon plaisir» des estomacs des membres de sa famille, serait injuste. Ne pouvant fournir les solutions résolvant le problème, disons simplement que l'homme ne doit manger quand il a faim» que quand les circonstances le permettent.

Dans ce cas il faut déceler «la vraie faim», de caractère organique, de «l'impulsion psychologique de manger» née de la suggestion extérieure. Manger par désœuvrement ou par esprit de «compétition» est une erreur dont les conséquences se répercutent sur la santé.

VI. Quand faut-il s'abstenir ?

L'homme doit s'abstenir de prendre de la nourriture dans les cas suivants :

— Sous le coup d'une émotion négative comme la colère, la peur, à la suite d'un ennui, d'une contrariété soudaine. Le retour au calme, la relaxation s'imposent.

— Si l'on est trop tendu par une intense activité, un repos nous prépare à une meilleure digestion.

— Si l'on n'a pas faim.

— Si les besoins du corps sont satisfaits, il s'avère inutile de chercher à prolonger les jouissances de la table pour « faire passer le temps ».

Les hygiénistes de toutes les époques conseillent de ne pas dépasser un certain seuil de remplissage de l'estomac, estimé aux 3/4 de sa capacité. Que chacun s'observe afin de le déceler.

— En cas de maladie, une diète favorise la désintoxication de l'organisme.

VII. Comment devons-nous manger ?

La question se présente sous deux aspects :

— Le premier soulève un problème d'ordre mécanique.

— Le second concerne l'attitude psychologique et morale au cours du repas.

Aspect mécanique

Depuis fort longtemps, les hygiénistes affirment que l'homme moderne mange trop vite. Les conséquences de cette hâte se font sentir d'une part mécaniquement sur l'appareil digestif qui se fatigue et réagit variablement ; d'autre part sur l'accumulation des réserves du corps, dans le cas d'assimilation correcte.

Notons que cette rapidité de l'ingurgitation provoque un besoin de boire pour faire descendre les aliments dans un œsophage encombré, — la salive n'ayant pas le temps d'en lubrifier suffisamment le conduit. L'apport d'eau, ou de boissons souvent glacées, dilue les sucs digestifs, abaisse la température normalement favorable à l'action des diastases — par suite retarde la digestion.

Cet inconvénient et toutes les conséquences perturbatrices peuvent être évités si l'homme prend l'habitude de mâcher davantage.

Les Yoguis de l'Inde affirment que le fait de mâcher longuement les aliments permet aux terminaisons nerveuses de la langue et de la bouche, d'absorber le Prâna spécifique des aliments. Certaines écoles japonaises soutiennent que si l'homme consentait à mâcher chaque bouchée de 20 à 30 fois avant d'avaler, il se porterait mieux, n'aurait pas à craindre une surcharge de réserves retentissant sur le poids.

Elles ont raison, mais l'étudiant mangeant au restaurant universitaire aurait bien du mal à suivre cette méthode car il se sent, le plus souvent, «mitrillé» du regard par de juvéniles amateurs affamés et pressés. Heureusement que cette situation ne présente qu'un caractère épisodique laissant d'autres espérances...

Condition psychologique et attitude mentale

Au cours du repas la condition psychologique et l'attitude mentale revêtent une importance primordiale.

Il faut éviter les discussions animées, voire passionnées. Un climat de calme, de sérénité, ajoute à l'influence d'un agréable repas.

Nous devons nous appliquer à éliminer les pensées négatives, les préoccupations de nature à gêner notre digestion.

Les pensées inspirées par la crainte, la jalousie, la colère, la rancune, la haine, provoquent la libération «d'hormones négatives» qui empoisonnent l'organisme.

Ces hormones gênent la digestion, transforment les aliments en poisons générateurs de maladies.

Inversement les hormones positives générées sous l'influence des sentiments de bienveillance, de joie, d'amour, de reconnaissance servent de bienfaisants catalyseurs dans les transformations biochimiques intéressant les aliments absorbés. La maladie, comme la santé, dépend d'un certain climat psychologique intérieur, même s'il n'est guère

transposé apparemment dans l'ambiance extérieure. Ces faits n'ont pas échappé aux instructeurs de toutes les religions qui préconisent de se préparer heureusement à l'œuvre de transformation en générant des pensées d'amour à tous les humains ; de prier le Divin de bénir les aliments, cela avant de commencer tout repas.

Ceci nous montre combien l'on aurait tort de se moquer de ceux qui réciteraient sincèrement, en pleine connaissance de cause, le bénédicité, enseigné notamment dans les milieux hindous et les familles chrétiennes.

2. REGLES PARTICULIERES AUX HATHA-YOGUIS

Les règles s'appliquant aux Hatha-Yoguis s'inspirent du respect de tous les principes déjà envisagés ci-dessus dans leur aspect général ; mais elles comportent également des aspects particuliers que nous tâcherons d'évoquer.

I. Importance du but

Passer des conditions de la vie moderne à celles de Hatha-Yogui respectant les normes traditionnelles, est chose difficile, voire impossible, pour celui qui n'est pas armé d'une volonté de fer. Il est cependant possible de s'en rapprocher — non sans beaucoup de mérite — en adaptant les méthodes aux genres de vie, aux coutumes, etc.

Différents paliers s'imposent néanmoins pour celui qui avance prudemment.

Les règles volontairement adoptées sont plus ou moins strictes selon le but « provisoire » poursuivi : l'entretien du corps, la santé, etc. Nous disons provisoire, car si la gymnastique ordinaire poursuit comme buts principaux la tonification du corps, la santé, un meilleur équilibre : objectifs honorables sans doute, mais limités, l'ambition du Hatha-Yogui les dépasse nettement. Il s'agit d'arriver au contrôle des Energies vitales ; de pouvoir dépasser la condition emprisonnante du corps grossier, d'utiliser son corps subtil pour l'exploration du monde par l'identification aux choses, aux personnes, afin de les mieux connaître ; enfin au stade ultime, s'identifier avec la Conscience Universelle. C'est l'«union» avec l'«objet de connaissance», le «Yoga» au sens

strict du ternie.

C'est pourquoi, ceux qui assimilent le HATHA-YOGA à une simple gymnastique curieuse, plus ou moins acrobatique, font une grande erreur.

On comprend aisément qu'il y a des étapes différentes dans la voie qui mène à de si vertigineux sommets ; que leur approche ne s'effectue pas sans précautions, en mangeant n'importe quoi — surtout au début — et en vivant comme le commun, à l'idéal trop prosaïque. Par une maxime lapidaire on pourrait résumer la pensée de certains maîtres du Yoga :

«Deviens ce que tu es et mange n'importe quoi.»

Ceci est vrai, car le maître spirituel peut transmuter les basses vibrations d'un aliment en celles plus hautes. Seulement il y a des Maîtres qui vous diront que celui qui atteint un haut degré de connaissance réelle et de maîtrise doit garder un régime satwique, pur, sinon les interférences vibratoires discordantes en son corps, risquent de générer des maladies. D'autre part, plus l'on avance dans la voie spirituelle, plus l'on redouble de vigilance afin de se garantir de chutes d'autant plus vertigineuses.

D'ailleurs celui qui trouve l'eau pure de la fontaine à sa disposition, aurait bien tort de recueillir celle du caniveau sous prétexte qu'il est muni de pastilles aux propriétés désinfectantes. Nous pourrions en dire plus long.

Il nous est arrivé d'entendre formuler des critiques à l'égard de végétariens soupçonnés d'avoir des aspirations spirituelles. Ceci dénote un manque de réflexion. La discipline alimentaire s'impose dans toute activité par laquelle l'on se détache de la grande masse de nos frères. Rien de consommable ne devrait entrer dans la bouche sans discrimination, même si l'on est tenaillé par les circonstances.

Peut-on imaginer un champion de catch se gavant de haricots le jour de son match ?

Combien de champions de tir au pistolet ou à la carabine, d'acrobates, chercheraient dans l'alcool, l'abus de thé ou de café, la maîtrise des nerfs requise ? Quel ténor

trouve dans la fumée de sa cigarette «l'aliment» lui garantissant une carrière triomphante et longue.

Le sport suppose une sélection dans un esprit de compétition. Dans un art comme la chorégraphie, ou le chant, etc. la position de vedette suppose une bataille afin de s'imposer aux auditeurs, aux spectateurs en priorité sur d'autres concurrents talentueux mais moins heureux.

Le HATHA-YOGA se trouve être en fin de compte — dans sa perspective transcendante — une méthode sélective, sans esprit de compétition, où des modèles sont pris comme exemple, parmi les plus grands Yoguis, grands Sages, qui ont pu triompher de tous les obstacles, en s'en servant comme d'une salutaire béquille. Il nous suffit de rappeler les paroles de Jésus pour comprendre la difficulté de la tâche : «Il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus.» «Beaucoup chercheront à entrer mais ne le pourront pas, car étroite est la porte et resserré le chemin qui conduit à la Vie Eternelle. »

II HATHA-YOGA pour la santé

L'élève pratiquant le HATHA-YOGA pour sa santé, peut se borner à suivre un régime mixte avec réduction des aliments carnés et intoxicants et des excitants : thé, café.

C'est le moment de rappeler cette pensée du docteur Carton, citée par le docteur Bertholet dans son remarquable ouvrage *Végétarisme et Occultisme* : «Les meilleurs aliments vitalisés sont, non pas les viandes saignantes et crues qui apportent des poisons organiques (ptomaines, leucomaines) et de la force vitale déjà usée, mais les salades vertes, les fruits doux et mûrs et le blé cru trempé.»

Si la modération doit être la règle, s'abstenir de fumer, de consommer des apéritifs, des alcools lui seraient hautement profitable. La maîtrise des nerfs, la relaxation, la guérison de l'insomnie en seraient les fruits. A peu d'exceptions près, un régime trop « cotonneux » ou le caprice se mêle à la fantaisie dans ce domaine, n'est pas fait pour celui qui veut sauvegarder la jeunesse, la santé, le dynamisme.

III. HATHA-YOGA — première étape vers un travail spirituel

Celui qui aspire à poursuivre un travail spirituel de plus en plus intense doit s'acheminer progressivement vers un régime lacto-végétarien.

Il lui faudra renoncer complètement à l'usage du tabac et de l'alcool à cause de leur influence sur le système nerveux. Ce dernier risquant d'être soumis au passage de hautes vibrations cosmiques n'y résisterait pas.

Un jour, feu mon Gourou Swamî Sivananda, résidant alors à Rishikesh dans l'Himalaya, me dit simplement ceci : « Désormais tu ne devras plus consommer ni viande, ni poisson, même pas d'œufs ». J'acquiesçai sans élever la moindre protestation.

Je devrais dire : j'en fus heureux, cela pour de multiples raisons. Je ne m'en porte pas mal malgré l'hiver. Mon véhicule physique doit à ce régime une plus grande docilité aux postures du HATHA-YOGA.

D'après l'enseignement des Rishis : la viande, le poisson, les épices comme le poivre, etc., enfin l'alcool, le tabac, renferment des éléments Rajasiques et Tamasiques, en rapport avec les passions, l'inertie, la paresse, l'enracinement dans la matière. Ils contrecarrent le travail de purification des Nadis et des Centres de force, poursuivi dans une Sadhana éclairée par la respiration énergétique.

Swamî Sivananda précise : « Le mental est constitué par la partie la plus subtile des aliments ; si ceux-ci sont impurs, le mental devient impur. »

L'aspect éthique, la prise en considération de la non-violence à l'égard des animaux, le fait de ne point participer à leur souffrance, aide également à fixer le choix par ailleurs également inspiré par des motifs de technique mise en œuvre.

Le docteur Carton dans son livre *La Vie Sage*, commentaire des *Vers d'Or* de Pythagore, écrit cette pensée que nous livrons aux méditations du lecteur : « Tant que l'homme continuera à être destructeur impitoyable des êtres animés des plans inférieurs, il ne connaîtra ni la santé, ni la

paix. Tant que les hommes massacreront les bêtes, ils s'entre-tueront. Celui qui sème le meurtre et la douleur ne peut prétendre récolter l'amour et la joie. L'habitude de la tuerie et par là même la nourriture carnée, sont incompatibles avec les espoirs de bonheur universel et de sagesse intégrale. »

En dehors de ces conditions particulières imposées au Hatha-Yogui engagé dans le sentier de la réalisation spirituelle, toutes les prescriptions concernant : la mastication, la sobriété, l'hygiène morale et l'attitude mentale, lui sont bien entendu fermement applicables.

IV. Résumons-nous

— La connaissance de soi permet de discerner les vrais besoins du corps.

— Ceux-ci sont à la fois plastiques et énergétiques.

— Eviter la surcharge inutile de notre organisme.

— Si vous désirez vous mieux porter ne soyez pas trop carnivores. Une nourriture végétarienne équilibrée favorise la désintoxication du corps.

— Ne mangez que des fruits une fois par semaine.

— Consommez du miel, surtout en hiver.

— La richesse en iode du cresson pur fait du bien à l'organisme et donne de la résistance aux assauts de la grippe. En faire une cure en saison froide.

— Autant que possible, ne mangez que quand vous avez faim.

— Ne pas prendre de nourriture sous l'influence d'une émotion négative : peur, contrariété, ennui.

— Ne pas boire au cours du repas.

— Bien mâcher ses aliments, favorise l'action chimique de la salive ainsi que l'assimilation du Prâna.

— Accordez à votre organisme un repos périodique et une meilleure digestion.

— Evitez la conversation trop animée, voire la discussion au cours du repas.

— L'adepte qui veut intensifier son travail spirituel doit évoluer progressivement vers le végétarisme.

— Dans tous les cas : choix judicieux, mesure et

modération sont les mots d'ordre.

Conclusion et promesse de recettes

Nous avons envisagé les principes essentiels présidant au choix d'une alimentation rationnelle permettant de sauvegarder la santé. Celle-ci doit être saine, agréable, légère et nutritive.

Nous indiquons en additif à la fin du livre un certain nombre de recettes culinaires ainsi qu'un exemple de menus. Un simple essai fera disparaître bien des préjugés — chez les débutants notamment — concernant le goût, les possibilités de diversité de la nourriture végétarienne.

Il nous faudra considérer dans les chapitres suivants, d'autres méthodes naturelles favorisant la désintoxication et un fonctionnement plus harmonieux de l'organisme.

Comme l'a écrit Selvarajan Yesudian : «S'adonner au Yoga signifie que nous devons agir conformément à la nature et non pas contre la Nature. »

Chapitre VII

Fruits Santé et guérison

Pratiquons et propageons le culte des fruits. Nous obéirons ainsi à une des lois morales sur lesquelles peuvent s'accorder toutes les religions et toutes les croyances, tout en même temps que nous contribuerons à diminuer la somme des souffrances humaines.

DOCTEUR PAUL DAUPHIN.

Les fruits sont pour nous une source de gourmandise qui fait oublier leur valeur médicinale.

Cette méconnaissance des vertus curatives empêche de les utiliser afin de sauvegarder la santé ou la rétablir.

La cure de fruits permet le nettoyage du corps, la réparation des dommages causés par une alimentation défectueuse, la stimulation des tissus affaiblis. Cette vertu est due à leur richesse sélective en sels minéraux, en vitamines, en Prâna spécifiques.

1. LES SELS MINÉRAUX ET LEUR RÔLE DANS L'ORGANISME HUMAIN

Les fruits contiennent toute la gamme des sels minéraux nécessaires à la constitution des tissus.

L'arsenic : concourt à la formation des hématies et des leucocytes. Donne force et vigueur.

Le brome : sédatif du système nerveux.

Le calcium : nourrit les os ; calcifié les foyers d'infection notamment dans la tuberculose et autres affections.

Le cuivre : concourt avec le fer à la formation des globules rouges.

Le fer : constituant essentiel de l'hémoglobine du sang.

Le fluor : nutrition des os, des dents.

L'iode : indispensable à la thyroïde ; lutte contre la sclérose des vaisseaux.

Le magnésium : tonique de l'énergie musculaire et régénérateur du système nerveux.

Le manganèse : joue un rôle important dans le métabolisme ; favorise la fixation du fer ; aide au fonctionnement du foie et des reins.

Le nickel : intéresse le fonctionnement du pancréas.

Le phosphore : nutrition des os ; substance primordiale pour le cerveau et l'énergie musculaire.

Le potassium : tonique du muscle du cœur et des glandes. Diurétique. Alcalinise les humeurs.

La silice : tonique des artères, des os, du système nerveux et de l'appareil respiratoire.

Le soufre : antiseptique, dépuratif ; concourt à la nutrition des ongles et des cheveux.

Le zinc : concourt à la formation des globules rouges et des globules blancs défenseurs de l'organisme.

2. LES FRUITS ET LEUR APPORT EN VITAMINES ET SELS MINÉRAUX

Les vitamines se trouvent aussi bien dans le règne végétal qu'animal, mais la matière première à partir de laquelle elles s'élaborent semble généralement provenir du premier. Elles s'élaborent et se concentrent dans les végétaux sous l'influence de la lumière solaire.

Les vitamines contribuent à maintenir l'harmonie du fonctionnement cellulaire et leur carence se traduit par de grandes perturbations.

L'abricot

Vitamine B. Fruit riche en sucre ; nourrissant et rafraîchissant. N'est pas conseillé aux hépatiques. La vitamine B excite l'appétit et favorise la digestion. Son défaut cause de l'anémie, de l'amaigrissement, des troubles circulatoires et peut provoquer le béribéri. Elle tient une place importante dans la physiologie du système nerveux. Elle participe dans une certaine mesure à l'assimilation des hydrates de carbone,

L'amande

Vitamine A et B. Contient du sucre et de l'huile. La vitamine A est l'une des plus importantes. Elle est particulièrement nécessaire aux êtres jeunes : elle stimule la croissance et la prolifération cellulaire. Sa carence peut provoquer des troubles de la vue.

Banane

Vitamine B et C. Contient du sucre, du tanin, de l'amidon, du phosphore, du fer. Elle constitue un aliment énergétique de premier ordre et favorise le développement du système osseux chez les jeunes enfants.

La vitamine C est un puissant tonique musculaire. L'organisme en a un grand besoin à cause de son rôle direct dans les phénomènes d'oxydo-réduction. Sa carence cause le scorbut, caractérisé par le déchaussement des dents, le saignement des gencives, l'épuisement, la perte des ongles et des cheveux dans les cas graves.

Cerise

Vitamine A. Riche en sucre, sels minéraux. Rafraîchissante et laxative. Elle convient aux rhumatisants et gouteux.

Châtaigne

Vitamine B et C. Forte proportion de sels minéraux, de matières grasses et azotées.

Citron

Vitamine A.B.C. Contient du fer, du phosphore, de la potasse et de la chaux.

Coing

Vitamine A et B. Riche en tanin et en sels calcaires.

Datte et figue

Vitamine A.B.C. Très riches en sucre, matière albuminoïde, sels minéraux et graisses.

Fraise

Vitamine A. B.C. et K. Riche en matières grasses, albuminoïdes, sucres. Rafrâichissante, diurétique, dépurative. Action favorable sur les reins, la vésicule biliaire, les articulations.

Framboise et groseille

Vitamine C. Riche en sels minéraux.

Melon

Vitamine A. Riche en cellulose. A déconseiller aux personnes souffrant d'entérites et de diarrhées.

Noisette

Vitamine A et B. 60 % de matières grasses. Excellent pour les tuberculeux et diabétiques.

Noix

Vitamine A et B. 50 % de matières grasses.
Laxative et vermifuge.

Olive

Vitamine A et C. Riche en graisses.

Orange

Vitamine B et C. Riche en sels alcalins.

Pêche

Vitamine A.B.C. Convient aux estomacs délicats.

Poire

Vitamine A.B.C. Riche en sucre, graisse, tanin, potasse, chaux, phosphore, magnésium, fer. Elle est également laxative et diurétique. Le tanin et les sels de potasse dissolvent l'acide urique au fur et à mesure qu'il se forme. Bonne pour les arthritiques, les rhumatisants, les goutteux.

Pomme

Vitamine A.B.C. Contient en grande quantité : soude, magnésie, potasse, phosphore, chaux, fer, tanin, matières grasses et cellulose. Recommandée dans l'obésité. Pauvre en sucre, elle est permise aux diabétiques. Fortifiant du système nerveux grâce au phosphore qu'elle contient.

Prune

Vitamine B et C. Riche en sucre et en hydrate de carbone. Elle est recommandée contre le rhumatisme, la goutte et l'artériosclérose.

Raisin

Vitamine A.B.C. Il semble qu'il soit le plus riche en vitamine A. Il contient une forte proportion d'albumine, de graisse, de sucre, tanin, magnésie, phosphore, chlore, chaux, soude, fer et potasse. Il est très digestible, rafraîchissant et minéralisant.

Vitamines de provenance diverse : graines, plantes, chair d'animaux

Comme il est facile de le constater, la plupart des fruits renferment une, deux, ou trois des vitamines A.B.C. Les proportions sont variables en sels minéraux également. C'est ce qui fait leurs caractères spécifiques.

Les autres vitamines nécessaires à l'organisme sont généralement prises dans des aliments d'origine animale ou dans les produits résultant du broyage des graines, des plantes ou légumes.

La vitamine D ; se trouve dans le beurre frais, l'huile de foie de morue, le fromage gras, etc. Mais aussi dans les huiles végétales. C'est un facteur antirachitique.

Remarquons que l'organisme humain possède en réserve une provitamine D qui se transforme en vitamine D sous l'influence de l'irradiation solaire.

La vitamine E ; nécessaire au bon fonctionnement des organes de reproduction. Elle se trouve dans le germe de blé, l'huile de maïs, de palme, d'arachide, dans la salade verte, le persil, les pois, les haricots, les épinards.

La vitamine K ; se trouve être à la base même des phénomènes de coagulation sanguine ; la carence en vitamine K provoque des troubles sanguins (hémorragie). Les épinards frais, les choux fleurs, le chou, la tomate verte, les pois, les pommes de terre en renferment.

D'autres vitamines existent, telles les vitamines P. F. B1, B2, B3, B4... B12. Les travaux de la biologie permettent d'en découvrir d'autres périodiquement.

3. LA VERTU CURATIVE DES FRUITS

De patientes recherches et des rapprochements de données d'expériences diverses s'appuyant elles-mêmes sur la sagesse populaire conduisent à des conclusions identiques concernant la vertu curative des fruits.

Parmi les travaux des naturistes, nous avons pris

comme base d'étude une excellente note de José Castro, chef de l'Ecole naturiste de Torrente Valencia (Espagne), publiée par Ad. Perrière, dans un livre ayant pour titre *Alimentation et radiations* ; ainsi que des travaux des docteurs Bertholet, Carton, et de notre gourou Swamî Sivananda, lui-même médecin fondateur d'hôpitaux.

Les pommes

Le jus de pomme régularise les sucs digestifs. Caractère dépuratif. Une cure de pommes semi-acides guérit la goutte et le rhumatisme. Elles sont utiles au cerveau et au système nerveux. Elles sont efficaces dans les affections du foie. Pectorales : crues ou cuites. Cuites et en cataplasmes chauds, elles soulagent les douleurs du rhumatisme articulaire. Elles dissolvent les calculs du foie et du rein. Elles doivent se manger bien mûres et pelées.

Les poires

Les poires sont diurétiques, dépuratives, calmantes et normalisent l'hypertension artérielle.

Les fraises

Les fraises sont diurétiques, laxatives, antirhumatismales. Elles alcalinisent le sang, Combattent les manifestations arthritiques. Toniques pour les nerfs. Combattent la neurasthénie et l'hystérie.

Les cerises

Reminéralisantes. Alcalinisent le sang et vertu dépurative. Désinfectent l'intestin. Pouvoir thérapeutique dans l'artériosclérose. Pour l'élimination des calculs des reins et de la vessie, on broie les cerises et leurs noyaux. On les fait bouillir et l'on prend cette eau concentrée. Les cerises sont légèrement astringentes.

Les abricots

Mangés seuls, mûrs et pelés, ils sont très dépuratifs. Bon aliment contre l'excès d'acide. Ils sont légèrement astringents.

Les prunes

Dépuratives du sang. Contre les troubles intestinaux. Les prunes séchées ont une vertu laxative.

Les raisins

Dépuratifs, laxatifs, diurétiques, revitalisateurs. S'emploient contre les maladies des reins ; contre la goutte ; le rhumatisme et toute manifestation arthritique. Le jus de raisin noir est excellent pour les troubles digestifs : inflammation de l'estomac, des intestins, du foie. «La cure de raisin a un grand pouvoir contre les cancers internes.» Les pépins de raisin bien écrasés et pris avec un peu de jus du même raisin combattent efficacement la diarrhée, la dysenterie et les vomissements de sang.

Les coings

Sont astringents. Guérissent les diarrhées et la dysenterie. Fortifient l'appareil digestif. Le mucilage de leurs graines est indiqué pour les gerçures du sein ; dans le cas de brûlures et contre les éruptions aphteuses.

Les mûres sauvages

Elles sont rafraîchissantes. Efficaces contre toute affection interne. Contre l'inflammation de la gorge. Convient dans le cas de diarrhées. Fortifient le sang. Elles sont astringentes. Bonnes contre toute manifestation arthritique.

Les figues

Elles sont dépuratives, laxatives, pectorales, bonnes pour le foie.

Les bananes

Sont un bon calmant pour le système nerveux. Bonnes pour les reins, pour les cas de diabète. Elles augmentent la sécrétion lactée chez les femmes. Une diète de bananes seule peut enrayer la prédisposition aux flatuosités intestinales. Elles sont indiquées pour le cas de diarrhée et de dysenterie. Emploi efficace contre l'anémie, l'inflammation des organes internes, et les affections de l'appareil digestif.

Les dattes

Elles ont laxatives, émoullientes, calmantes, alcalinisantes. Tonifient les muscles en général.

Les oranges

Elles ont un grand pouvoir dépuratif. Indiquées dans les cas de manifestation arthritique, d'asthme, d'affection respiratoire, de maladie des poumons. Stimulent l'organisme, activent la nutrition. Efficaces contre les maux de tête. Sont recommandées dans le cas d'hystérie et de névrose. Indiquées en cas de grippe. Calment le système nerveux.

Le jus de citron

Il neutralise efficacement les toxines ; diurétique. Le jus mélangé d'eau chaude constitue le meilleur remède contre le refroidissement. Il stimule de façon spéciale les fonctions du foie. Il a le plus grand pouvoir antiseptique. Grand dépuratif. Tonique de l'organisme. Stimulant des glandes endocrines et exocrines. Le jus de fruit qui guérit le mieux les rhumatismes. Il neutralise le mieux les acides de l'organisme en les brûlant et en les éliminant. Le mal de tête le plus rebelle se guérit en prenant du jus de citron mélangé à de l'eau tiède ou froide. Le jus de citron dissout le tartre et maintient les dents en état de propreté. Remède contre le scorbut, les hémorragies internes, surtout intestinales et contre les hémorroïdes. En cas de diphtérie, le gargarisme

de jus de citron mélangé à de l'eau froide active la guérison. Régularise les palpitations du cœur. Guérit diarrhée et dysenterie. En prenant des citrons en abondance, en se frottant la peau et la partie intéressée, en observant un jeûne de quelques jours, on peut guérir certaines infections produites par des animaux venimeux. Pour tuer un ténia, faire macérer du citron en morceaux sans le peler dans l'eau — prendre de cette eau tous les jours et jeûner un ou deux jours. Efficace contre les angines, désinfecte la gorge et conserve la voix claire. Indiqué contre l'asthme. Agit de façon merveilleuse dans les indigestions. C'est un contrepoison dans tous les cas d'empoisonnement.

Les châtaignes

Légèrement astringentes. Cuites, elles combattent la diarrhée et la dysenterie, surtout chez les enfants.

Les noix

Constituent un très bon remède pour les nerfs et le cerveau à cause de leur richesse en phosphore. Tonifient et fortifient les organes génitaux. Régénèrent au plus haut point les organismes débilités.

Les amandes

Un bon aliment en cas de maladie de la poitrine à condition d'en user modérément. Employées sous forme d'orgeat, elles calment les inflammations des organes internes, spécialement de l'appareil digestif. Excellent remède contre la bronchite et en cas d'irritation des voies urinaires. En cas d'empoisonnement par des substances acres, l'huile d'amande agit comme contrepoison efficace. Appliquée extérieurement, en frictions, l'huile d'amandes agit comme un émollient de choix. Par contre les amandes amères sont fortement vénéneuses, à cause de leur richesse en acide cyanhydrique.

Les olives

Les olives noires sont légèrement laxatives et les vertes astringentes. Elles sont un bon aliment pour le foie et les autres organes internes à condition d'être prises modérément.

L'huile d'olive a de remarquables propriétés : Elle est laxative prise à jeun, elle purifie le foie, expulse les calculs de cet organe. Prise avant les repas, elle guérit la constipation. Elle est émolliente, calmante. C'est un contrepoison contre les substances acres. Bien chaude, elle est efficace dans le cas de colique. Chaude, elle est utilisée en applications externes pour les cas de maturité ou d'expulsion d'humeurs.

Les ananas

Riches en vitamines A.B.C. Fruits ayant une grande valeur apéritive. Favorisent la digestion des principes nutritifs. Leur suc rafraîchissant est préconisé comme un antidote en cas d'empoisonnement de nature alimentaire.

La mangue

Fruit exotique, riche en vitamine A et C, riche en sucre, à légère odeur de térébenthine. Toxique et laxative. Considérée aux Indes comme un fruit de santé.

Noix de coco

Riche en vitamines A et B. Riche en protéines, sels minéraux, phosphore et calcium, fer. Le lait de coco nettoie le foie, alcalinise l'organisme. La noix est bonne pour les os, les nerfs et le cerveau. Efficace contre les vers, même le ver solitaire.

La papaye

Fruit exotique, riche en vitamines, sels minéraux, papaïne. Favorise le fonctionnement du foie et la digestion. Il est laxatif, tonique, diurétique. Le fruit non mûr est : emmenogue (régularise le flux menstruel), anthelminthique

(contre les vers).

PARMI LES FRUITS-LÉGUMES :

Les melons

Sont alcalinisants. Conviennent aux personnes nerveuses et aux tempéraments bilieux.

Les courges

Légèrement laxatives, adoucissantes, alcalinisantes. Les graines de courge bien mûres, écrasées et prises en forme d'orgeat, tuent les parasites intestinaux et expulsent le ver solitaire. Faire alterner avec le jus de pruneaux afin de favoriser l'expulsion.

Les tomates

Riches en vitamines A.B.C. Constituent un excellent tonique. Alcalinisantes, reminéralisantes, antitoxiques, purifient le sang, nettoient le foie. Dans le cas de cancer interne, agissent merveilleusement grâce à leur richesse en vitamines et leurs autres propriétés. Bon remède dans les maladies de la peau d'origine arthritique. Bien mûres, elles sont légèrement laxatives. Un peu vertes, elles sont astringentes. Purifient la rate, tonifient les nerfs. Remède excellent pour les maladies de la gorge. Elles sont remarquables pour conserver la voix claire et sonore. Aussi conviennent-elles aux chanteurs et conférenciers. Le jus agit merveilleusement dans le cas de piqûres de bêtes venimeuses. Renouveler des compresses chaque heure ou toutes les deux heures. La tomate bien mûre aide de manière spéciale la digestion des amidons et des féculents. Aussi les dyspeptiques trouvent-ils un grand appui à leur digestion dans les tomates mûres,

Les concombres

Les concombres sont tonifiants, alcalinisants, légèrement astringents, adoucissants. Ils doivent être mangés bien mûrs. Les personnes sujettes aux néphrites et celles qui souffrent d'hémorroïdes, ne doivent les consommer

qu'avec prudence. *Raisons d'une cure : Jeunesse - Santé - Dynamisme*

Nous avons dû nous borner à considérer la valeur curative des principaux fruits des pays tempérés et celle de quelques fruits des pays exotiques les plus connus. Il serait difficile de procéder autrement étant donné notre objectif.

Une cure de fruits peut être poursuivie pour des raisons différentes : contre l'obésité, l'intoxication, les troubles digestifs, le rhumatisme ; pour la conservation de la santé, le rajeunissement. L'apport en cellulose excitant les mouvements peristaltiques favorise la guérison de la constipation.

Les dyspeptiques doivent éviter de consommer des fruits acides. Le médecin de famille sera consulté avec profit dans les cas de contre-indication présentant un caractère individuel spécial.

4. CONSEILS PRATIQUES POUR LA CURE DE FRUITS

La cure de fruits est conseillée au malade aussi bien qu'au « bien-portant ». Dans le premier cas, elle est curative, dans le second elle joue un rôle d'entretien.

En principe, chaque personne devrait faire au moins une cure de fruits par an. La période de congé annuel, les vacances en général sont bien indiquées. Effectuée à la campagne afin de profiter de l'air pur, s'adonner à des exercices physiques, marche, HATHA-YOGA notamment, on en tire le plus grand profit.

Les règles de cure visent : le choix des fruits, la période, la durée, les précautions particulières qu'elle implique.

I. Le choix des fruits

Il faut choisir les fruits que nous aimerions le plus consommer : ceux qui plaisent à la vue, au goût, etc.

Mais il est bon de les choisir également en fonction de leurs propriétés, qu'elles soient par exemple : dépuratives, énergétiques, calmantes, désintoxicantes.

Le choix dépend essentiellement de la personne en cause.

Dans le cas de maladie, en plus des principes généraux énoncés, choisir les fruits dont l'influence curative est en rapport avec les troubles à éliminer. Le malade ne devra pas négliger la respiration calme et profonde, la détente physique et morale, l'hygiène mentale : pardon des offenses, culture d'un certain détachement salutaire au contrôle des émotions, à l'élimination des soucis.

Remarquons toutefois que dans le cas du «bien-portant» comme dans celui du malade, la cure ne doit comporter qu'une seule espèce de fruits.

II Période

La majorité des naturistes est d'accord pour considérer l'été comme la saison idéale afin d'entreprendre une cure de fruits.

III. La durée

Le sujet règle la durée de la cure en fonction de son organisme et de ses problèmes. Sa longueur varie. Le bon sens ne perd pas ses droits dans ce domaine. Des indications particulières données ci-dessous éclaireront mieux sur les dispositions à prendre.

IV. Précautions et conditions

L'hygiène la plus élémentaire conseille de laver convenablement les fruits à l'eau courante, précaution indispensable à cause de la manipulation excessive actuelle des produits toxiques de toute nature. Il est recommandé de les revitaliser par une exposition au soleil aussi courte soit elle. Nous allons nous borner à une énumération des règles :

— Manger les fruits crus et si possible avec leur pelure pour les fruits non traités.

— Les mâcher convenablement et les savourer afin de permettre aux terminaisons fluidiques de la langue d'absorber le Prâna, qui circulera dans tout l'organisme.

— Ne pas abuser des fruits au cours d'un seul repas. Les absorber en quantité modérée.

- Ne pas boire durant la consommation des fruits.
- La cure se poursuit graduellement, les interruptions fantaisistes en réduisent les bienfaits.
- Une fois les effets obtenus, revenir par périodes à un régime mixte, puis à un régime normal équilibré en qualité, réduit en quantité.
- Ne pas utiliser des compotes et confitures, les jus de fruits en boîte du commerce pour la cure. Les fruits requis doivent être crus et autant que possible frais.
- Durant la cure, abstention d'alcool et de viandes.
- En dehors des repas ne boire que de l'eau citronnée ou de l'eau et du miel.

V. Indications facultatives

Si le sujet ne peut surmonter la sensation de faim — ce qui peut arriver lors des premières expériences — certaines atténuations peuvent être apportées.

Ne consommer que : du miel et du pain complet, ou du pain grillé.

Dans les cas extrêmes, faire un seul repas végétarien léger durant la journée.

VI. Les différentes cures

Quelques cures sont indiquées ici pour répondre au caractère pratique de notre livre.

De nombreux ouvrages sont écrits en la matière, différents par le volume, mais toujours riches d'enseignement. Nous avons pu confronter nos vues avec celles d'un certain nombre de naturistes de l'Inde et de l'Europe.

L'accord existe sur les grandes lignes, avec quelques nuances quant aux détails. Il s'est présenté une exception très caractérisée que nous ne mentionnerons point pour ne pas entrer dans d'inutiles querelles d' «écoles», estimant que nul n'a le monopole de la Vérité.

Le lecteur chez qui se développerait un certain engouement pour l'usage intensif des fruits, a toute latitude afin de consulter les ouvrages en vente dans les différentes maisons dites de «régimes» et les librairies bien approvisionnées. Dans notre bibliothèque, se trouvent ceux consultés

par nous au cours de la rédaction de cette modeste étude, cela sans préjudice pour les autres non mentionnés.

Des développements sont consacrés dans ce paragraphe à la cure de fruits suivants : citrons, pommes, raisins, cerises.

LA CURE DE CITRONS

Les propriétés thérapeutiques du citron tiennent à sa richesse en principes naturels. Ce fruit a ses partisans et ses détracteurs. Mais notre expérience poursuivie à la fois dans les pays chauds et tempérés nous permet de nous ranger sans la moindre hésitation du côté des partisans.

Petite cure de désintoxication pour personne saine

— Boire le jus d'un ou de plusieurs citrons le matin, à jeun de préférence, ne pas sucrer.

— Si possible ne pas manger avant le repas de midi.

Pour une désintoxication plus poussée

M. Romolo Mantovani, dans ce bon petit livre *Les fruits qui guérissent*, conseille de «régler la quantité de citrons à boire selon la résistance de la personne : 3 à 10 heures et 3 à 17 heures. Ou encore 3 à 8 heures, 3 à 11 heures et 3 à 18 heures. Cela sans crainte car le citron ne fait pas de mal ».

Compléter la cure par le régime végétarien, les bains naturels ; tisanes laxatives qui feront évacuer les toxines.

Dans le cas de maladies

Obésité, rhumatismes, goutte, artériosclérose, varices, tension sanguine, douleurs lombaires, sciatique, œdème, troubles du foie, affections des reins.

Selon la constitution du malade boire le jus de 5 à 7 citrons par jour :

Première semaine

Prendre le jus d'un citron coupé avec un peu d'eau le matin à jeun, dix minutes après le bain naturel.

Deuxième semaine

Boire le jus de deux citrons.

Troisième semaine

Boire le jus de trois citrons.

Autres semaines

Chaque semaine augmenter la dose d'un citron supplémentaire jusqu'à cinq ou sept, dans les cas seulement où cette quantité peut être supportée.

Il est préférable de ne rien manger avant midi.

LA CURE DE POMMES

La pomme, riche en phosphore et en sels minéraux, en principes échappant à l'éprouvette, a des propriétés remarquables. Nous connaissons l'adage selon lequel la consommation journalière d'une pomme évite d'avoir recours au médecin.

Elle dissout l'acide urique, fortifie le système nerveux, régularise la fonction intestinale, aide à la digestion. La cure suppose un choix et une méthode qui doit demeurer souple dans ses applications.

Choix des pommes

Beaucoup de naturistes utilisent généralement les pommes Reinettes pour leur cure, à cause de leurs propriétés pectorales, apéritives, humectantes. Les pommes sucrées et agréables au goût sont conseillées. On peut les consommer aussi bien râpées. *La cure* peut être conduite de la façon suivante :

Première semaine

Substituer au déjeuner habituel des pommes crues.

Deuxième semaine

Consommer des pommes crues au petit déjeuner ainsi qu'au dîner.

Troisième semaine

Manger des pommes crues aux trois repas.

La cure peut alors s'arrêter. Mais si le besoin se fait sentir de la prolonger, procéder alors de la façon suivante à la prolongation méthodique.

Quatrième semaine

Consommer des pommes matin et soir, tandis qu'à midi on fera un repas végétarien normal.

Cinquième semaine

Le matin seulement consommation de pommes. Midi et soir repas normal.

En cas de difficultés

Au cas où la période d'une semaine de cure serait trop longue, changer tous les trois ou cinq jours.

Entre les repas

On peut boire de l'eau citronnée ou de l'eau sucrée avec du miel.

L'influence désintoxicante, vitalisante s'accroît si le sujet assortit sa cure de bains naturels, se livre à la pratique d'exercices comme le HATHA-YOGA, la respiration profonde et régénératrice.

LA CURE DE RAISINS

L'influence du raisin sur certaines maladies : rhumatisme, goutte, arthritisme, hypertension, urémie, constipation, hémorroïdes, lithiase hépatique, intoxications, affections pulmonaires, montre toute l'importance de la cure de ce fruit.

Elle convient également aux anémiés, aux nerveux, aux déficients, aux obèses, aux convalescents, aux personnes souffrant d'hémorroïdes.

Choix des fruits

Choisir une espèce de raisins de bonne qualité, de préférence non sulfatés.

Les laver à l'eau courante.

La qualité préférée a son importance.

Romolo Mantovani écrit ceci : « Un des meilleurs raisins pour la cure est le chasselas rosé, à cause de la finesse de sa peau et de la quantité de sucre qu'il contient. A défaut de chasselas rosé, le moissac, la clairette et tous les raisins à peau fine sont ceux à préférer. »

La cure peut durer de trois à cinq semaines.

Première et deuxième semaines

Procéder comme pour la cure de pommes, consommer de 300 à 500 grammes par repas.

Troisième semaine

On peut faire : soit trois repas de raisins ; soit quatre repas aux heures respectives suivantes : 8, 10, 13, 19 heures.

Quatrième et cinquième semaines

Si l'on veut aller au-delà de 3 semaines de cure, procéder comme pour la cure de pommes.

Conseils importants

— La durée de la cure dépend du sujet. Elle peut être réduite ou rallongée.

— La surveillance du transit intestinal s'impose.

— Il est bon de commencer la cure par une légère purgation.

— Ne pas rejeter la peau ni les pépins à cause de leur richesse en vitamines et leur action mécanique sur l'intestin.

— Au cas où le sujet supporterait difficilement la cure pour cause de colite, entérite, etc. ne pas insister.

— Si un dérangement intestinal survient, poursuivre la cure sans absorber pelure et pépins.

— En ce qui concerne la boisson, les repas intermédiaires, les mêmes prescriptions sont valables.

— Un principe général à respecter : ne pas abuser.

Le raisin est en bonne place comme dépuratif naturel de choix. C'est un aliment de valeur pour le système nerveux et pour tout le corps en général.

LA CURE DE CERISES

La valeur médicinale de ce fruit est bien connue. Sa cure est efficace dans l'arthritisme, les maladies des voies urinaires, le diabète, l'artériosclérose, et les troubles de l'intestin. Sa relative et faible teneur en hydrate de carbone fait qu'elle peut être consommée par le diabétique.

Le choix des fruits

Léonce Carlier écrit : « La cerise noire à chair molle, d'une digestion facile, est supportée, même prise en forte quantité, par les estomacs les plus délicats ; le bigarreau, à chair ferme et dure, est moins toléré par les dyspeptiques ».

Par contre, Romolo Mantovani pense que : « Les plus efficaces sont les cerises aigres. Les meilleures espèces sont les anglaises, les rouges et celles de Montmorency ».

Le curiste devra fixer son choix selon son goût et les espèces qu'il trouve le plus facilement.

La cure

Première semaine

Le matin cerises à discrétion.

Midi et soir repas végétarien.

Deuxième semaine

Matin et soir ne prendre que des cerises.

Midi : repas végétarien.

Troisième semaine

Consommer des cerises le matin seulement.

Midi et soir repas végétarien.

Il est possible de faire des repas comportant des cerises durant deux ou trois jours au début de la troisième semaine. De même le régime de la deuxième semaine peut se prolonger une semaine de plus.

Le fruit de cette discipline plutôt agréable est la purification du sang, le nettoyage de l'appareil digestif en plus de tous les bienfaits énumérés.

Remarques

— Nous savons également que l'on utilise les queues de cerise en infusion de 10 à 30 g par litre d'eau comme diurétique, et contre les obstructions de la rate, du foie et des reins, etc.

— L'infusion de fleurs de cerise est pectorale.

— Un emplâtre sur le front, fait de cerises écrasées, guérit la migraine.

— Ces mêmes fruits écrasés tonifient le peau et les muscles du visage.

LA CURE DE TOMATES

Ces fruits ont souvent été écartés en raison de l'acide oxalique qu'ils contiennent.

Il semble cependant d'après les recherches effectuées que la teneur en cet acide reste insignifiante. La tomate est riche en phosphore, fer, silicium et vitamines A.B.C. Elle purifie le sang, favorise l'élimination des calculs des reins, de la vessie, de la vésicule biliaire ; la digestion des amidons et féculents ; l'expulsion des débris intestinaux ; soulage les arthritiques.

Choix des fruits

Les choisir bien mûres et saines. Bien les laver à l'eau courante.

La cure

La cure s'effectue comme pour celle de cerises.

Remarques

- Les manger crues.
- Consommées en salade, il ne faut y ajouter ni vinaigre ni citron.
- On peut les assaisonner avec de l'ail, du persil et de l'huile d'olive.

La tomate est un revitalisant convenant aux malades, aux enfants de tous âges. Elle s'avère un fruit merveilleux par ses vertus curatives. Mais comme pour tous les fruits, la même réserve doit être faite quant à la quantité à absorber et les réactions en rapport avec le terrain individuel.

Les cures de quelques fruits ont été indiquées dans ce chapitre. Nous conseillons au lecteur de consulter des ouvrages nécessaires pour les autres fruits pouvant l'intéresser. Nous avons essayé de mettre en évidence la valeur curative de ce choix bien limité, afin de rendre le lecteur plus conscient de leur usage.

Leurs propriétés et leur valeur sont inégales et leur spécificité plus ou moins marquée.

La cure de fruits est un moyen agréable et naturel de maintenir la santé et de favoriser le rétablissement de celle-ci en corrigeant les erreurs d'une alimentation non rationnelle.

Pour que le sujet en tire le maximum de profit, il est nécessaire de respecter les règles que nous avons indiquées. Celles-ci sont le fruit de l'expérience des chercheurs de tous les pays inspirés par la sagesse populaire mise en éveil depuis la naissance de l'humanité, par les nécessités d'une existence moins privilégiée — à certains égards — en possibilités mises en œuvre par la science moderne.

Chapitre VIII

Les légumes et leurs propriétés thérapeutiques

La nourriture végétarienne favorise le maintien de la santé, fortifie le système nerveux, aiguise l'intelligence par son action douce sur les circonvolutions du cerveau, combat la constipation, refrène les passions animales et favorise à long terme le développement des pouvoirs psychiques occultes.

SWAMI SIVANANDA, HOME PHYSICIAN.

Les légumes constituent avec les fruits, la source d'approvisionnement de l'homme en vitamines et sels minéraux directement assimilables, nécessaires à l'entretien de l'organisme. Leurs propriétés médicinales doivent être prises en considération à cause des autres substances qu'ils renferment en plus de celles énumérées comme : les huiles essentielles, les pectines, le tanin et autres principes.

Pour la commodité de l'étude nous les classerons sous les rubriques suivantes : les bourgeons, les bulbes, les autres condiments, les légumineuses, les racines, les légumes divers.

1. LES BOURGEONS

Parmi ceux-ci nous considérons : les asperges, les salsifis, le fenouil.

Les asperges

Riches en vitamines A et B, en phosphore. Peu nourrissantes, de digestion facile. Sont un calmant pour le cœur. Le bouillon d'asperges calme la toux. Recommandées aux convalescents, aux travailleurs intellectuels. Elles sont interdites aux malades souffrant de rhumatisme articulaire, de goutte, de cystite prostatite.

Les salsifis

Apéritifs et laxatifs. Utiles dans les maladies des poumons et des bronches. Facilitent la digestion.

Le fenouil

Riche en vitamines A.B.C. En phosphore et chaux. Tonique, diurétique, apéritif. Convient aux affaiblis et aux rhumatisants. Combat les gaz intestinaux. Favorise la sécrétion lactique. Exerce une influence puissante contre les coliques intestinales et les dérèglements de l'appareil digestif.

2. LES BULBES

L'ail, les échalotes, l'oignon, le poireau.

L'AIL

Possède un principe qui lui est propre : l'allyle, essence sulfurée volatile, du soufre, de la silice et de l'iode qui préserve l'organisme des maladies et du vieillissement prématuré. C'est un des meilleurs antiseptiques, notamment contre la grippe. Il est fortement vermifuge. C'est un des meilleurs dépuratifs du sang. Il réduit les expectorations purulentes, est préconisé dans l'asthme, la bronchite, la coqueluche, l'emphysème, la tuberculose pulmonaire. Propriétés antitoxiques. Efficace dans les affections aiguës du foie. En cas de refroidissement, son eau de cuisson possède un grand pouvoir curatif. Il est antispasmodique, utile pour toute affection nerveuse. Il a la propriété de dilater les tissus et contribue à l'expulsion des gaz intestinaux. Diminue la tension et régularise les fonctions du cœur. Il est indiqué dans les cas d'artériosclérose, de rhumatisme, de

sciatique, de retour d'âge, d'œdème des jambes, de varices et d'hémorroïdes. Croquer une gousse d'ail chaque jour fait du bien.

Afin de purifier l'haleine : Mâcher pendant quelques minutes 2 ou 3 grains de café torréfié ou quelques grains d'anis ; un morceau de pomme, du persil, de la betterave rouge.

LES ÉCHALOTES

Les échalotes ont des propriétés apéritives. Prédiposent au sommeil, recommandées aux insomniaques.

L'OIGNON

Riche en vitamine A.B.C., en fer, chaux, potassium, phosphore, sodium, soufre, iode, silice, sucre. Recommandé aux intellectuels. Indiqué en cas de dépression nerveuse, prédispose au sommeil, combat l'insomnie. Cru et râpé, guérit l'ébriété. Tonique pour les nerfs. Purifie le sang ; guérit les affections des voies respiratoires : asthme, laryngite, bronchite, grippe, etc. Guérit les coliques intestinales. Préventif contre les maladies infectieuses. Efficace contre l'empoisonnement par piqûre d'animaux venimeux : prendre uniquement les oignons crus en abondance durant quelques jours. Le jus d'oignon cru calme la douleur des molaires. Cru et râpé, mélangé d'eau, calme les maux de tête. Dissout les calculs de toute espèce. Guérit également rhumatisme, goutte, etc. En cas d'épistaxis (hémorragie nasale) l'oignon cru se révèle très efficace. Si l'on consomme des oignons crus et si Ton frotte avec leur jus les parties atteintes, on guérit les engelures. L'oignon constitue un bon stimulant de la circulation. En cas de cancer les oignons facilitent l'action curative.

LES POIREAUX

Riches en vitamines B et C, en magnésie, fer, soufre, phosphore, potasse, chaux, essence sulfo-azotée. Bons pour les dyspeptiques, les rhumatisants, les anémiques. Propriétés laxatives et diurétiques marquées. Recommandés pour les néphrétiques, les arthritiques, les rhumatisants, pour l'urémie, la rétention d'urine.

3. AUTRES CONDIMENTS

Céliéri, cerfeuil, persil, estragon.

LE CELERI

Riche en vitamines A.B.C., en sodium, potassium, phosphore et chaux. Le céleri est apéritif et rafraîchissant. Convient aux malades du foie, des reins et de la vessie. Efficace contre les engelures.

LE CERFEUIL

Rafraîchissant, apéritif, dépuratif, laxatif, diurétique. Calme les douleurs causées par les hémorroïdes. Efficace contre l'extinction de voix.

L'ESTRAGON

Propriétés apéritives, stimulantes. L'infusion est utilisée dans les gastralgies, coliques venteuses, constipation, névralgies en général.

LE PERSIL

Riche en vitamine A et surtout C. Contient du fer, de la chaux et du phosphore. Tonique, apéritif, digestif, diurétique et pectoral. Les graines contiennent un principe actif, l'apiol, puissant régulateur des règles. Calme la douleur occasionnée par une piqûre d'insecte.

LE THYM

Stimulant de tout l'organisme. Antiseptique des voies respiratoires. Facilite le travail intellectuel. Vermifuge réputé. Utilisé dans les cas suivants : rhume, bronchite, grippe, angine, asthme, gastrite, entérite.

4. LES LEGUMINEUSES HARICOTS, LENTILLES, POIS.

HARICOTS

Le haricot frais est riche en vitamines A.B.C. Peu nourrissant mais rafraîchissant, diurétique, recommandé aux personnes sujettes aux démangeaisons. Le haricot sec est riche en fer, chaux, potassium, en azote. Bon pour le système nerveux. C'est un aliment énergétique précieux pour ceux qui font des travaux pénibles.

LENTILLES

Riches en vitamines B et C, en fer et en chaux. Bon aliment à la fois pour ceux qui font de lourds travaux et pour ceux qui font un travail surtout intellectuel. Réduites en farine, conviennent au dyspeptique.

POIS

Le petit pois frais est riche en vitamines A.B.C. Laxatif, nettoie l'intestin.

Le pois sec : vitamines A et B. Riche en fer. Recommandé au travailleur de force.

5. LES RACINES

Carottes, navets, betteraves, pommes de terre, radis.

LES CAROTTES

C'est le légume le plus riche en vitamine A. Contient également les vitamines B et C ainsi qu'une provitamine, la carotène, qui se transforme dans le foie en vitamine A. Elles contiennent un pourcentage important de fer. Dépuratives, énergétiques, tonifient la peau, augmentent la sécrétion du lait maternel. Combattent la goutte et les rhumatismes. Crues et râpées elles sont employées contre la constipation, dans l'anémie et les troubles de croissance. Avec l'artichaut, elles sont le remède du foie par excellence. Le jus de carottes crues est indiqué dans les cas de rhumatisme, arthrite, goutte, gravelle, jaunisse, anémie. Le jus de carottes est prescrit dans les cas de diarrhée, et même de diarrhée infantile.

LES NAVETS

Riches en vitamines A et B. Contiennent comme le chou, de l'arsenic, du sucre, du soufre, de l'iode. Ils sont rafraîchissants et antiscorbutiques, contre le bérubéri. Ils sont stimulants, antirachitiques. L'eau de cuisson des navets agit sur les troubles de l'appareil digestif. Ils aident à l'élimination des calculs des reins. Contre l'angine, les gargarismes à l'eau de navet donnent de bons résultats.

LES BETTERAVES

Riches en vitamines A, B et C. Sucre. Contiennent du rubidium, élément radioactif dont l'action est remarquable sur la digestion. Alcalines, rafraîchissantes, calment les nerfs. Indiquées dans le cas d'anémie. Bonnes pour les reins.

POMMES DE TERRE

Riches en vitamines B et C, en fer, potasse, etc. Légume recommandé aux arthritiques à cause d'une oxydase, la tyrosine qu'il contient. Cette dernière active la combustion des déchets goutteux et arthritiques. Certains

naturistes affirment qu'elles nourrissent sans engraisser. On affirme également qu'à poids égal, elles sont plus riches en sels alcalins que n'importe quelle eau minérale. Râpées et mêlées à la salade, elles cautérisent les ulcérations d'estomac. Leur jus donne d'excellents résultats dans le cas d'excédent d'acide de l'estomac. La douleur occasionnée par une brûlure se soulage en frottant légèrement cette brûlure avec un morceau de pomme de terre crue.

RADIS

Riches en vitamine B et C, mais faible valeur alimentaire.

Le radis rosé est souverain contre la jaunisse et l'urticaire. Combat l'insomnie.

Le radis noir est antiscorbutique. Le sirop de radis noir est pris contre la goutte, la gravelle, l'engorgement des voies respiratoires, les rhumatismes.

6. LES VERDURES

La laitue, le cresson, les épinards, les bettes, les scaroles et divers.

LA LAITUE

Contient des vitamines A, B, C, du magnésium, régénérateur du système nerveux. Elle est apéritive, rafraîchissante, calmante, digestive, dépurative. Son jus cru est un excellent remède pour vaincre les troubles nerveux : épilepsie, hystérie, neurasthénie. Un bouillon de laitue calme les troubles intestinaux, les névralgies. Provoque le sommeil, efficace contre l'insomnie.

LE CRESSON

Un des légumes les plus riches en vitamine C, il contient du fer, de la chaux, de l'iode, du soufre. Il est apéritif, dépuratif, astringent, antiscorbutique. Recommandé dans les affections des voies respiratoires. Son jus se révèle efficace dans le cas d'œdème des poumons, les calculs, les maladies

de la peau, le diabète. Excellent pour le bon fonctionnement des glandes endocrines.

LES EPINARDS

Vitamine C. Fer, phosphore, potasse, magnésium, chaux. Dépuratif, indiqué dans les cas d'anémie, d'artériosclérose. Mais comme ils contiennent des oxalates de potasse et de chaux, ils sont déconseillés aux hépatiques, rhumatisants, arthritiques, graveleux et dans le cas de troubles inflammatoires gastriques et intestinaux.

LES BETTES

Riches en vitamine A. Rafraîchissantes, laxatives, calmantes. Influence thérapeutique marquée contre les maladies utérines. Le bouillon de bettes s'emploie efficacement dans le cas de troubles aigus du foie. Elles sont émoullientes et calmantes. Ne sont pas conseillées aux diabétiques. S'emploient avec succès dans les cas d'arthritisme.

LA CHICORÉE ENDIVE ET CHICORÉE SCAROLE

Riches en vitamines A et C. Elles sont laxatives, dépuratives, tonifiantes, reminéralisatrices. Efficaces en cas d'arthritisme. Les scaroles sont dépuratives, tonifiantes, laxatives et reminéralisantes.

7. DIVERS

Artichauts, aubergine, chou, pissenlit, potiron.

ARTICHAUTS

Riches en vitamines A et B. Contiennent du manganèse, du phosphore, de l'insuline. Reminéralisateurs, dépuratifs, diurétiques, toniques. Facilitent la digestion des farineux. Mangés crus, guérissent les infections intestinales, arrêtent les diarrhées. Particulièrement recommandés aux diabétiques. Stimulent les fonctions biliaires. Ils constituent un excellent remède contre les troubles du foie.

L'AUBERGINE

Peu nourrissante, laxative et diurétique.

Riche en vitamines A, B, C. Contient de l'arsenic, donnant appétit, force, vitalité. Du soufre, de la chaux et des sels de potasse qui stimulent les fonctions intestinales. Le bouillon de chou est recommandé dans les bronchites et les maladies arthritiques. Son jus est désinfectant pour les intestins, il expulse les vers. Les feuilles ont un grand pouvoir médicinal. Il est encore utilisé dans les infections cutanées. Grâce au soufre qu'il contient il combat la séborrhée de la peau.

LE PISSENLIT

Riche en vitamines A, B, C. Contient du fer et de la chaux. Il est apéritif, dépuratif, tonique. C'est un préventif de l'obésité.

LE POTIRON

Riche en vitamine A. Son suc est laxatif. Ses graines décortiquées et broyées, calment, rafraîchissent, sont utilisées pour combattre l'insomnie, mais aussi pour détruire le ver solitaire.

CONCLUSION

Il ne nous a pas été possible de passer en revue tous les légumes et condiments connus. Un choix s'imposait pour des raisons ne nécessitant pas de commentaires.

Nous ne pouvons pas, dans le cadre de cette étude, consacrer de développement à l'usage des céréales et des champignons, faisant partie — surtout les premiers — du menu courant des partisans d'une nourriture n'ayant pas d'origine cadavérique. La consommation des champignons — truffe, morille, cèpe, girolle, champignon de couche — suppose une certaine prudence quant à leur récolte. Même dans les conditions de sécurité absolue, les rhumatisants, les

goutteux ne doivent les consommer que modérément.

Le naturiste porte une attention particulière également aux plantes médicinales quant au maintien de la santé. Nous invitons le lecteur à consulter les ouvrages traitant du sujet. Notre effort doit se poursuivre également dans l'étude des autres facteurs d'une vie saine.

Chapitre IX

Jeûne Santé et guérison

Après bientôt quarante, ans d'expérience en cette matière, après avoir vu de nombreux malades recouvrer la santé à la suite d'une ou de plusieurs cures de jeûnes, nous avons acquis la conviction que cette méthode merveilleuse, qui nous vient du fond des âges, mériterait d'être mieux connue pour le plus grand bien de l'humanité tout entière.

DOCTEUR ED. BERTHOLET.

Dans le monde moderne, nous avons tendance à nous nourrir de façon anarchique et la quantité de nourriture absorbée n'est pas toujours suffisamment contrôlée en fonction des besoins de l'organisme.

Notre appareil digestif a besoin de ces repos salutaires facilitant l'élimination des éléments pléthoriques, les déchets et les toxines qui l'encombrent. Nous n'y veillons pas assez et en subissons les conséquences.

Les conflits intérieurs, les soucis, les ennuis de tous ordres, en ajoutant leur poids à notre imprévoyance, favorisent l'éclosion malheureuse de la maladie.

L'homme a tendance à se croire dispensé de vivre sainement pourvu qu'il puisse absorber pilules et cachets, etc. Il s'aperçoit en fin de compte de ses erreurs et cherche à puiser dans l'arsenal des méthodes naturelles. Parmi celles-ci se trouve en bonne place le jeûne.

Il importe de bien comprendre son influence sur la conservation de la santé — «ce souverain bien» — et sur la suppression des causes de maladies, d'en posséder la technique pour se trouver en mesure d'en expérimenter les bienfaits.

Cette voie simple nécessite un certain effort. Heureusement que les espérances du fruit peuvent armer de volonté, de courage, pour surmonter tous les obstacles, ceux qui sont décidés à l'expérimenter. Notre premier effort porte sur l'inertie et les préjugés courants.

Le docteur Ed. Bertholet, dans son excellent ouvrage *Le retour à la santé par le jeûne* écrit ceci : «Quant aux prétendus dangers de la cure de jeûne, ils n'existent que dans l'imagination trop fertile d'ignorants qui ne se sont pas donné la peine d'étudier la question avec sérieux et qui, surtout, n'ont pas eu l'énergie de se soumettre à cette purification radicale ».

Nous pouvons considérer la question sous les différents aspects suivants :

- La maladie et la surcharge alimentaire.
- Les effets du jeûne.
- Un bref aperçu sur les méthodes du jeûne.

1. MALADIES ET SURCHARGE ALIMENTAIRE

Les causes de nos ennuis physiques et de nos troubles psychiques sont souvent en rapport avec :

- L'excès de nourriture.
- Les abus d'aliments toxiques.
- Les carences.
- — Le non respect de certaines règles d'hygiène.
- Les soucis, ennuis et conflits intérieurs.
- Les traumatismes divers.
- Nos erreurs dans les conceptions de la vie.
- Enfin certaines conséquences karmiques recouvrant les éléments apparents — appelés facteurs d'hérédité — dont ils sont la cause cachée.

Nous analysons ce dernier facteur dans d'autres travaux plus axés sur le travail spirituel. Dans ce court paragraphe,

Il importe de considérer surtout le problème posé par l'excès de nourriture. L'absence de réglage rationnel de la quantité de nourriture entraîne l'accumulation des réserves. Les déchets insuffisamment éliminés à cause précisément de cette surcharge entravent le fonctionnement des organes vitaux.

Un processus d'autodéfense mis en œuvre ralentit les fonctions d'assimilation. L'homme réagit en prenant des stimulants : épices, alcools, etc. pour entretenir artificiellement un appétit qu'il estime mécaniquement nécessaire, malgré l'alerte déjà donnée grâce aux malaises survenus.

Des troubles surviennent, entraînant une dégénérescence cellulaire affectant les organes essentiels et le système nerveux.

Une autre erreur généralement répandue est qu'il faut gaver les convalescents — aux organes encore affaiblis — d'aliments lourds dits « fortifiants » : œuf, poisson, viande, arrosés de bons vins. Si l'on tient compte au contraire des données fournies par tant d'éminents hygiénistes non suspects de charlatanisme et dégagés de tout parti pris reposant sur de simples préjugés ; si l'on se réfère simplement au bon sens, l'alimentation du convalescent, devrait être aussi dépourvue de toxines que possible, facilement assimilable, légère et nutritive.

La « dépense » de « transformation » au sens biologique du terme doit être ramenée à son niveau le plus bas, afin d'accroître le « rendement énergétique ».

Toutes ces considérations montrent de façon certaine que l'appareil digestif humain — comme d'ailleurs celui de tous les animaux — a besoin de repos et de désintoxications périodiques.

2. LES EFFETS DU JEUNE

Les effets du jeûne peuvent être considérés au point de vue physique, moral et spirituel.

I. La préservation de la bonne **santé**

Le jeûne offre un excellent moyen de contrôler le poids du corps, lorsque celui-ci a tendance à « l'embonpoint » — de permettre aux organes de la digestion de se reposer dans tous les cas, tout en éliminant les toxines entravant le fonctionnement des organes.

Au cours du jeûne s'opère un déblayage des viscères. Les graisses pléthoriques gênant le cœur, les poumons, le foie, les intestins, en les comprimant, s'éliminent.

Si le jeûne se prolonge, le corps se nourrit sur lui-même — on dit qu'il y a autophagie — et la graisse absorbée par les organes se résorbe, leur volume diminue, il en résulte un allègement du poids du corps. Les courants vitaux du corps éthérique se rétablissent et le système nerveux se régénère.

Le jeûne bien conduit constitue un moyen de stimulation de la circulation de l'énergie vitale, donc un facteur de rajeunissement.

II. Guérison en cas de maladie

Pour se débarrasser de toute maladie, le bon sens impose de chasser du corps les déchets et toxines qui l'encombrent et rendent le « terrain » favorable à son implantation.

Par le jeûne, l'organisme se libère des impuretés qui gênaient son maintien en bon état de fonctionnement. Par le jeu de la sélection naturelle les cellules affaiblies sont détruites, les lésions réparées ; c'est pourquoi les hygiénistes avertis parlent « d'opération sans couteau ». C'est également la raison pour laquelle, les médecins naturistes, conseillent la pratique du jeûne au début du traitement des maladies.

D'ailleurs l'observation banale des animaux montre comment, grâce à leur instinct, ils s'imposent un jeûne à l'occasion de tout malaise ou de toute maladie. De plus « Dame Nature » leur « conseille » de se livrer à une cure d'herbes choisies afin d'opérer le nettoyage nécessaire des organes.

La pratique du jeûne remonte aux temps immémoriaux. Elle entre dans la thérapeutique des peuples aussi divers que : les Egyptiens, les Indiens d'Amérique, les Grecs, les Roumains, les Celtes, les Indiens de l'Inde, etc.

Cependant, le jeûne n'a pas été prescrit uniquement pour le maintien de la santé et la guérison des maladies du corps et de l'âme, mais aussi pour les progrès spirituels de celle-ci.

III. Développement des forces de l'âme

Le Temple de l'âme purifié, celle-ci se sent plus à l'aise dans son enveloppe. Les forces animales un instant affaiblies en nous, n'entravent pas les forces spirituelles de l'homme.

Les facultés cachées en nous éclosent de plus en plus avec la répétition dosée, rythmique, intelligente des jeûnes. Ces facultés bien connues sont : l'intuition, la clairvoyance, la clair-audience, etc.

Nous consacrerons de plus longs développements à ce sujet dans une autre étude sur le travail spirituel.

Il nous reste à envisager les façons de rendre efficace un jeûne entrepris pour des raisons de santé.

3. COMMENT JEUNER

Différentes méthodes sont proposées par des naturistes comme Effret, les docteurs Devew, Bertholet, Carton et des naturopathes de l'Inde comme Swani Sivananda notamment.

Une étude attentive de ces méthodes, laisse un certain choix à chaque individu, et des possibilités d'adaptation, fonction des conditions physiologiques, des occupations, de la volonté, des objectifs visés. Nous pensons comme eux qu'une certaine gradation s'impose. Pour celui qui aspire à maigrir, la suppression du petit déjeuner entraîne déjà de notables résultats. Il nous faudra envisager dans ce paragraphe les différents aspects du problème : savoir comment jeûner, sous les rubriques suivantes :

- La durée du jeûne.
- Les précautions préalables et celles à prendre en cours de jeûne.

— Enfin la reprise de l'alimentation normale.

I. La durée du jeûne

L'organisme humain peut être privé de nourriture sans danger durant des périodes plus ou moins longues. Les jeûnes peuvent être de un, deux, trois, quatre jours, une semaine, deux semaines, vingt et un jours, quarante jours ou même de quarante-neuf jours.

La pratique du jeûne n'est pas aussi difficile qu'on le croit généralement. Elle exige simplement un petit effort au début pour résister à l'habitude de s'alimenter, durant les premiers jours. Beaucoup de personnes répugnent à cet effort, pensant qu'elles n'ont pas le temps. Elles préfèrent utiliser leurs instants à des choses moins importantes que le maintien de la santé — préférant en somme compter sur les vertus d'une drogue miracle — sans modifier leurs habitudes et mettre fin à leurs errements alimentaires ou autres.

Des précautions cependant doivent être prises et nous conseillons à ce sujet la lecture de certains ouvrages spécialisés, notamment celui du docteur Bertholet *Le retour à la santé par le Jeûne*.

Maintien de la santé

Le débutant pourrait commencer par des périodes de 24 heures de jeûne hebdomadaire. Un jour s'impose déjà aux chrétiens : celui du vendredi. Toute personne ayant de la suite dans les idées, peut profiter de ses périodes de congé pour se soumettre à des jeûnes de courte durée en suivant une progression échelonnée sur plusieurs années : 24, 36, 48, 72 heures.

Dans le cas de guérison de maladie

Dans le cas où le patient n'est pas dans un état d'affaiblissement trop grand, des jeûnes ne dépassant pas 2 à 3 jours peuvent être tentés sans surveillance du médecin, ceci à la condition expresse — disent certains naturistes très expérimentés — «que le patient n'ait pas été traité auparavant au moyen de médicaments renfermant des

toxiques du genre : sels de mercure ou arsenic ». En tous cas, il reste toujours au patient la possibilité de s'adresser à une maison de cure sérieuse pour conduire son expérience dans la sécurité qu'il rechercherait.

Dans de nombreux cas la durée de la cure a été portée sans inconvénient à 15, 21, 30, 40 et même 49 jours.

Certains spécialistes comme les docteurs Guelpa et Carton, préconisent des jeûnes de courte durée (3 ou 4 jours) reproduits à intervalles réguliers et séparés par des périodes d'alimentation végétarienne ou fruitarienne. Cette position correspond à la nôtre.

Nous préférons réserver les longs jeûnes pour les personnes bien équilibrées, de santé robuste, de volonté ferme, fortement engagées dans le sentier spirituel.

II. Précautions préalables

Il est recommandé de nettoyer l'appareil digestif au moyen d'un purgatif afin d'éviter la fermentation des matières dans les intestins, ce qui provoquerait des troubles divers.

III. Précautions au cours du jeûne

Dans les jeûnes prolongés, poursuivre le nettoyage de l'appareil digestif par la prise d'infusions d'herbes laxatives et dépuratives. Dans certains cas des lavements périodiques s'avèrent nécessaires.

Un raclage de la langue avec une spatule permet d'éliminer la surcharge fréquente de cet organe.

Eviter de consommer du café, du thé ou quelque boisson alcoolisée.

Ne consommer que de l'eau pure ou simplement additionnée d'un peu de jus de citron.

IV. Petits malaises

Le patient ne doit pas s'effrayer des petits malaises pouvant survenir. Ils sont passagers et demeurent en rapport avec le degré d'intoxication de l'organisme. Ces malaises apparaissent généralement au début ainsi qu'aux onzième et treizième jours de l'expérience.

Dans la grande majorité des cas l'haleine du patient reste fétide durant les premiers jours de jeûne. Ne pas s'en alarmer et prévenir ses proches de l'éventualité.

V. Signes indiquant le moment d'arrêt du jeûne

Dans le cas d'un jeûne entrepris pour favoriser le mieux-être, les signes indiquant que l'objectif visé a été atteint sont les suivants :

- L'haleine redevient normale.
- La langue reste propre et reprend sa belle coloration rosée.
- La faim physiologique réapparaît.

Notons que cette dernière doit être distinguée de la faim psychique réelle, appel sensuel de la gourmandise.

VI. Reprise d'une alimentation normale

Au sujet de la réalimentation, le docteur Bertholet écrit ceci : «Le plus grand danger n'est pas comme le vulgaire le pense, la période d'abstinence de nourriture, mais celle de réalimentation qui est des plus importantes, car à ce moment une reprise active de la vie trop rapide et des erreurs alimentaires peuvent provoquer des troubles qu'il aurait été facile d'éviter ».

La reprise alimentaire doit être progressive. Plus le jeûne a été long, plus celle-là s'entoure de précautions. Voici comment, en tenant compte de l'expérience de nos devanciers, il nous arrive de procéder :

Jeûne court (de 2, 3 à 4 jours)

- 1^{er} jour : repas de fruits plusieurs fois par jour.
- 2^e jour : nourriture végétarienne légère.
- 3^e jour : alimentation normale.

Jeûne de 8 à 10 jours

1^{er} jour : interruption du jeûne par la prise de jus de fruit.

- 2^e jour : *matin* : bol de lait ou crème légère ;
midi : fruits en petite quantité. Bien mâcher ;
soir : bouillon de légumes, crème ou riz au lait.

3^e jour : *matin* : petit déjeuner léger avec pain complet ;

midi : salade au jus de citron, légume avec huile végétale, fromage, fruit ;

soir : repas du type végétarien simple et léger.

4^e jour : alimentation normale.

Jeûne de J5 à 21 jours

1^{er} jour : jus de fruit (3 à 4 fois par jour).

2^e jour : *matin* : jus de fruit ;

midi : une pomme râpée saupoudrée de levure de bière sucrée avec du miel ;

soir : crème légère au lait ou bouillon de légumes.

3^e jour : *matin* : bol de lait, 2 biscottes ;

midi : purée de pommes de terre avec du beurre, pomme râpée sucrée avec du miel ou banane bien mûre ;

soir : purée de lentilles avec biscottes, quelques biscottes, crème ou fruit cru.

(Prendre du jus de fruit modérément entre les repas.)

4^e jour : *matin* ; lait, pain complet, confiture ou fruit ;

midi : salade cuite, épinards, en petite quantité ;

légumes : carottes, pommes de terre ; fruits crus ou en salade de fruits ;

soir : potage, fromage, compote de fruits.

5^e jour : *matin* : petit déjeuner normal, avec fruit ;

midi : salade crue (au citron), légume, fruit ;

soir : potage ou purée de lentilles, salade crue, fromage, dessert.

6^e jour : alimentation normale.

Remarque : Ceux qui consomment des œufs peuvent les inclure au repas de midi dès le cinquième jour.

Jeûne de 30 à 40 jours

Nous pensons que la reprise alimentaire doit suivre une progression graduée d'au moins une semaine. 1^{er} jour : procéder comme pour le 1^{er} jour du régime envisagé ci-dessus.

2^e jour : jus de fruits, mais une tasse de lait midi et soir.

3^e et 4^e jours : régime du 2^e jour (de la période de 15 à 21 jours).

4^e et 5^e jours : régime du 3^e jour (idem).

5^e et 6^e jours : régime du 4^e jour (idem).

6^e 7^e et 8^e jours : régime du 5^e jour (idem).

On peut poursuivre ce régime des derniers jours au delà du huitième ou bien reprendre, dès la fin du huitième jour, une alimentation normale mais saine et équilibrée.

Recommandations

Nous insistons pour que le lecteur fasse montre de la plus grande prudence quant aux jeûnes de longue durée. Les expériences doivent être progressives. Cela présente l'avantage de permettre une meilleure connaissance des réactions de son organisme. Le bon sens doit jouer à tout instant si l'on ne veut inscrire au passif d'une méthode efficace vieille comme le monde, les conséquences de nos propres erreurs.

Notons que pour les longs jeûnes, la surveillance et le contrôle d'un médecin intéressé par cette sorte de cure assurera le maximum de garanties.

L'étude théorique du jeûne à travers les travaux de nombreux chercheurs et les expériences poursuivies durant de nombreuses années par nous, montrent les multiples effets et les avantages certains que l'on peut en tirer sur le plan du maintien de la santé, de l'élimination de la maladie, sur la libération des forces de l'âme et la croissance spirituelle.

Nous souhaitons que les hommes comprennent qu'il est vain de compter uniquement sur des doses de médicaments plus ou moins toxiques afin de réparer les erreurs de leur régime alimentaire, ainsi que leur manque de bon sens, leur insouciance quant au fonctionnement harmonieux de leur organisme.

Rendons hommage aux progrès de la pharmacologie, ainsi qu'à ceux de la médecine moderne. Ne dédaignons pas l'assistance de nos respectables disciples d'Esculape, surtout dans les cas d'urgence, ne laissant ni la force, ni le courage de philosopher ; mais tâchons de vivre sainement.

Le médecin de demain ne sera pas seulement celui qui aide à réparer les erreurs, à guérir les maladies, mais le meilleur serviteur dans le sens préventif, d'une société de plus en plus allégée de ses maux, c'est-à-dire un conseiller dans l'art de mieux vivre.

Nous pouvons en tout cas répéter après le docteur Ed. Bertholet : «La cure de jeûne doit être considérée comme le premier pas sur la voie d'une vie nouvelle ; c'est le moyen qui nous aide à réformer nos errements passés, tant matériels que spirituels. »

Chapitre X

Effets spéciaux des postures

Le bien-être du corps favorise la santé de l'esprit. La pratique des Asanas, du pranayama et de la méditation confère, joie, santé, paix, Sagesse.

SWAMI NARAYANANDA, *RISHIKESH HIMALAYA.*

Les postures du HATHA-YOGA effectuées dans l'esprit déjà indiqué influencent favorablement les organes du corps.

Les contractions suivies de relaxation activent la circulation du sang et de la lymphe, tonifient les muscles, les organes, le système nerveux.

Les contorsions et rotations mobilisent les différentes articulations — ne fonctionnant pas assez régulièrement dans leur ensemble au cours des mouvements nécessités par l'activité ordinaire —, rendent au corps sa souplesse.

Le contrôle du souffle permet une suroxygénation ainsi qu'une recharge en énergie vitale.

La concentration requise éveille le pouvoir de l'esprit sur le corps.

Tout ceci se rapportant aux effets généraux, il nous reste à considérer les effets spéciaux des postures.

Nous avons déjà indiqué précédemment un enchaînement de postures, nous précisons leurs effets dans ce chapitre. Nous y ajouterons quelques postures classiques mais nécessitant souvent un entraînement patient, prolongé et prudent.

1. EFFETS PHYSIQUE



(fig. 22)

Janustrasana

Augmente la souplesse de l'épine dorsale. Tonifie les muscles et nerfs de la jambe. Fortifie la sangle abdominale.



(fig. 13)

Paschimottanasana

Assouplit la colonne vertébrale. Renforce les muscles de l'abdomen. Réduit les adiposités abdominales. Préviens la sciatique. Guérit la constipation et les troubles intestinaux. Indiqué dans les cas d'insuffisance rénale et hépatique ; d'hémorroïdes. Tonifie les organes sexuels.



(fig. 14)

Halasana

Entretient la souplesse de la colonne vertébrale. Fortifie la sangle abdominale. Guérit le lumbago, la constipation. Rajeunit le système glandulaire. Régularise les fonctions du foie, du pancréas et de la rate.

Remarque : Les hyperthyroïdiens doivent être prudents dans la pratique de cet asana.



(fig. 15)
Salabhasana
(position incomplète)

(fig. 16)
Salabhasana



Permet de prévenir et éviter le retour de la sciatique et des douleurs lombaires. Régularise le fonctionnement des intestins. Prévient la constipation. Masse les reins, le foie, le pancréas. (position complète)

(fig. 17)
Bhujangasana
(Asana du Cobra)



Fortifie les ligaments de la colonne vertébrale. Stimule la thyroïde. Régénère les reins. Guérit la constipation. Favorise la bonne digestion. Tonifie les ovaires et l'utérus.

Contre-indication : En cas d'hypertrophie de la thyroïde.



(fig. 19)

Ardha-Matsyendrasana

Souplesse de la colonne vertébrale. Contre les déviations de la colonne vertébrale. Action favorable sur : le foie, le pancréas, les reins, la rate, les intestins et le système nerveux. Augmente la virilité.



(fig. 23)

Viparita-Karani

« la demi-perche »

Efficace contre le goître et la maladie de Basedow. Aide à l'amélioration de la condition des enfants attardés. Favorise la guérison des rhumes, des amygdalites. Comme la posture indiquée ci-après aide à maintenir la jeunesse du visage ; en efface les rides.



(fig. 20)

Sarvangasana

Rajeunit. Stimule le cerveau, accroît la mémoire. Préviend et guérit les hémorroïdes ainsi que les varices. Permet la transmutation de l'énergie sexuelle. Empêche les pertes séminales. Détend les nerfs. Ramène le calme.



(fig. 24)
Shirshasana

(Posture sur la tête)

Favorise le développement du cerveau chez l'enfant et en stimule les cellules chez l'adulte. Mémoire. Fortifie les organes des sens. Prévient et guérit les varices débutantes. L'étudiant, le moine, l'intellectuel, y trouveront un excellent moyen de transmuter leur énergie sexuelle; d'accroître leur puissance cérébrale d'assimilation.



(fig. 25)
Mayurasana

(Posture du paon)

Stimule les intestins, le pancréas, les organes digestifs en général, guérit la constipation. Prévient ou élimine le diabète. Régénère les nerfs de la cavité abdominale.



(fig. 26)
Matsyasana

(Posture du poisson)

Nettoie la thyroïde, les amygdales, les adénoïdes. Guérit les rhumes. Tonifie l'ensemble des muscles du corps.





(fig. 27)
Vajrasana

(Asana du diamant)

Posture favorisant la digestion. Utilisée pour les exercices de respiration. Facilite la concentration de l'esprit. Prolonge la vie.



(fig. 28)
Supta-Vajrasana

Fortifie les ligaments des genoux et des pieds. Régénère le système nerveux. Les sujets hypersensibles ne doivent l'exécuter qu'avec prudence.



(fig. 29)
Yoga-Mudra

Développe les muscles abdominaux. Stimule les nerfs de l'abdomen. Favorise la mise en place des organes. Aide à l'évolution spirituelle.

(fig. 31)

Vatayanasana



ou Eka Pada Pavana Muktasana
Permet l'élimination des gaz. Réduit les dépôts de graisse abdominale. Efficace dans les maux de tête, la respiration excessive. Calme les sensations internes de brûlure. Recharge l'organisme en énergie.

(fig. 32)

Pavana Muktasana



Influence favorablement l'estomac et tous les organes abdominaux et même ceux de la cage thoracique. Chasse les gaz causant des douleurs. Entretien l'élasticité de la colonne vertébrale en favorisant le massage des vertèbres.

(fig. 33)

Tolangula

(Tulasana) (Balance-pose)



Fortifie le plexus solaire et le Manipura chakra. Confère meilleur appétit. Fortifie la colonne vertébrale et les articulations. Retient favorablement sur la voix.

(fig. 34)

Urdwa Pada Hastasana



Posture considérée comme efficace dans la guérison des troubles de fonctionnement du cœur. Fortifie la sangle abdominale. Tonifie les organes de la même cavité.



(fig. 35)

Ekpada-Bhujasana

Fortifie le corps. Contre les troubles dans le fonctionnement du foie. Efficace dans certains cas de hernies.



(fig. 36)

Dwipada-Bhujasana

Fortifie les mains, le cou et les épaules. Stimule les fonctions d'excrétion. Réduit les dépôts gras de la région des hanches.



(fig. 37)

Lolasana

Active la circulation du sang. Fortifie tous les muscles du corps. Guérit les troubles : de l'estomac, du foie, de la rate.



(fig. 38 et 39)

Trikonasana



Cet asana comporte plusieurs variantes. Guérit les troubles de l'appareil urinaire. Réduit l'excès des graisses abdominales. Favorise l'élimination des gaz. Bon pour les reins. Favorise un meilleur fonctionnement des organes sexuels. Guérit le lumbago.



(fig. 40)

Padmasana en Viparita-Karani

Guérit la surdité débutante. Améliore l'ouïe. Fortifie les nerfs moteurs, les artères du cou, les muscles des épaules. Retient favorablement sur le fonctionnement des organes sexuels.



(fig. 41)

Padmasana en Viparita-Karani 2^e phase

En plus de l'effet généreux de toutes les postures inversées : rajeunissement, etc. Influence dans le bon sens ; dans les cas de leucorrhée féminine. Agit sur la sensibilité de la langue. Aide à combattre les troubles du langage.



(fig. 42)

Ushtrasana

Axouplit la colonne vertébrale. Aide à la purification du sang et à la guérison des maladies de la peau. Efficace contre la leucorrhée, le diabète.



(fig. 21)

Vrikshasana

Renforce l'équilibre. Entraîne à la maîtrise nerveuse. Permet le développement de la concentration.



(fig. 43)
Siddhasana

(Posture parfaite)

Régularise les fonctions digestives. Stabilise le physique et le mental. Permet la maîtrise des nerfs. Cette posture est généralement utilisée pour la méditation.



(fig. 44)
Padmasana

(Posture du Lotus)

Produit les mêmes effets que la Siddhasana. Comme pour la Siddhasana les effets varient avec les modes respiratoires utilisés.



(fig. 45)

Svastikasana (Sukhasana)

(Asana de la prospérité)

Utilisé pour le pranayama et la méditation. Produit sensiblement les mêmes effets que Siddhasana et Padmasana. Rend l'esprit vif et actif.

(fig. 46)

Uddiyana Bandha

Exécution :

Debout jambes à peine écartées et à demi fléchies ; les mains appuyant fortement sur les genoux. Expirer - vider complètement les poumons.

Contracter les abdominaux en amenant la paroi abdominale, le plus près possible de la colonne vertébrale. Opérer de la sorte plusieurs fois avant de reprendre le souffle.

Effets :

Guérit la constipation et les maladies intestinales. Masse et stimule les viscères. Favorise le contrôle des émotions.





(fig. 30)
Yoga-Mudra

Variante de la figure 29.
L'élève prendra la pose du lotus avant
de se pencher en avant.



(fig. 47)
Nauli

Comporte 3 aspects. Exécutés les poumons vidés aussi complètement que possible.

- 1° La contraction des muscles du centre de l'abdomen de façon à former une colonne verticale : *Madyana Nauli*.
- 2° La contraction latérale gauche : *Dakshina Nauli*.
- 3° La contraction latérale droite : *Vamana Nauli*.

Ces exercices appartiennent avec *Uddiyana Bandha* à la catégorie des *Kryas* mentionnés dans un chapitre antérieur. Ils guérissent comme ceux-là les troubles gastro-intestinaux; réduisent l'excès de dépôts grasieus et il faut les pratiquer à jeun.

2. EFFETS PSYCHIQUES ET POUVOIRS

L'élève se trouve ainsi en présence d'un choix de postures qui lui permettra de se fortifier, d'améliorer son état général, de se guérir éventuellement et de se perfectionner.

Nous ne pouvons conclure ce chapitre sans préciser qu'en outre des effets physiques, les postures ont une *influence également psychique* indirecte et directe.

Par exemple :

Yoga-Mudra : nous aide à chasser l'orgueil ; contribue avec Siddhasana à donner l'humilité.

Ardha-Matsyendrasana : favorise la confiance en soi, la ténacité, la persévérance dans l'effort.

Bhujangasana : la confiance en soi.

La posture de la balance : donne équilibre et stabilité.

La posture de l'arc : développe le courage, l'endurance, guérit la paresse.

Matsyasana (posture du poisson) : donne la fermeté.

Par leur action sur les chakras, la pratique méthodique, prolongée des âsanas associée à des contractions (bandhas) et gestes (mudras) éveille des pouvoirs latents en l'homme. Cependant, un tel entraînement suppose une hygiène alimentaire, physique, morale et une direction éclairée et compétente.

Des développements plus conséquents sont consacrés à cet aspect dans une autre étude axée sur le travail spirituel.

Chapitre XI

Postures Guérison et dynamisme

Les exercices du HATHA-YOGA ont une influence à la fois préventive et curative.

S. SIVANANDA, YOGIC HOME EXERCICES.

La pratique régulière de l'enchaînement d'asanas indiqués au chapitre in peut permettre à un homme de santé précaire de connaître de nouveau un réel bien-être à la condition expresse de respecter les règles d'hygiène alimentaire et morale que nous savons.

Une attitude mentale positive, une bonne orientation de l'imagination sont des «adjuvants» indispensables. Le docteur Pierre Vachet écrit dans *La pensée qui guérit* :

«La puissance de l'imagination sur le corps humain est singulièrement plus grande qu'on ne se le figure communément. Des troubles multiples, et graves peuvent être sinon créés de toutes pièces, du moins exagérés et entretenus par une imagination mal dirigée.

«En revanche, là guérison de ces troubles n'est subordonnée qu'à une sage discipline de l'imagination. »

Dans le cas de maladie déclarée, nous devons utiliser tout «l'arsenal» de moyens mis à notre disposition par la médecine moderne. Mais chacun reste libre quant au choix des moyens. Le bon sens voudrait que nous utilisions les médicaments nécessaires, s'ils sont efficaces, tout en méditant sur les causes réelles de la maladie afin d'en découvrir la racine pour mieux l'extirper. Il nous faudra, quelles que soient les circonstances, aider la nature à accomplir son œuvre par le retour à des conditions de vie

moins «antinaturelles» et tonifier le corps par des exercices compatibles avec la nature des perturbations incriminées.

Nous passerons en revue un certain nombre de maladies, en considérant le groupe de postures permettant éventuellement d'aider à les déraciner, sous réserve de la mise en pratique des conseils généraux donnés par les naturopathes les plus avisés. Comme il n'est pas toujours possible de réaliser au début les postures requises, l'élève devra patienter, tâcher d'assouplir progressivement son corps et s'il le faut, suivre les conseils d'un professeur qualifié.

La collaboration d'un médecin connaissant expérimentalement les méthodes et les effets du HATHA-YOGA apportera le maximum de garantie dans les cas difficiles.

Il importe de prévenir honnêtement le lecteur, qu'il serait illusoire de compter sur un «miracle» par ce procédé.

Prendre conscience de tous ses organes afin d'éveiller «l'auto-conscience», apprendre à discipliner son souffle, surmonter de petites difficultés dues à la résistance du subconscient, à la force d'inertie, à l'état d'ankylose des articulations, découvrir son rythme personnel, cela ne s'opère pas en un jour. C'est une œuvre de persévérance, une occasion qui s'offre de se dépasser, en n'ayant d'autre spectateur que nous-mêmes.

Entreprendre cette tâche est un signe de confiance en soi, de volonté de conquête de soi-même. Cela a son côté exaltant pour celui qui n'est pas un défaitiste et possède même un « embryon » de courage.

1. MALADIES ET POSTURES

I. Asthme

Première quinzaine

Relaxation	2 minutes
Paschimottanasana	de 3 à 6 fois
Halasana	de 3 à 6 fois

Bhujangasana	de 3 à 6 fois
Ardha Matsyendrasana	une fois de chaque côté
Relaxation	2 minutes
Viparita-Karani	2 à 3 minutes (3 fois)
Détente complète	3 minutes

Respiration : Bhastrika, Kapalabhati.

Deuxième quinzaine :

Même série.

Si possible ajouter Matsyasana à la fin : durée deux minutes. Recommencer la série jusqu'à l'obtention du résultat souhaité en accroissant progressivement le nombre de fois et le temps très progressivement.

II. Constipation

Paschimottanasana	de 3 à 6 fois
Halasana	de 2 à 4 fois
Ardha Salabhasana	3 fois pour chaque jambe
Salabhasana	2 fois
Bhujangasana	de 3 à 6 fois
Dhanurasana	de 2 à 4 fois
Relaxation	2 minutes
Matsya-âsana	1 à 2 minutes
Sarvangasana	2 à 5 minutes
Mayurasana	de 2 à 4 fois
Relaxation	3 minutes
Uddiyana Bandha	de 3 à 6 fois

Pratiquer de 2 à 3 fois par jour aswini-mudra : Prendre la posture Vajrasana ou Padmasana. Se concentrer sur l'anus, contracter et dilater le sphincter anal plusieurs fois cela provoque l'élimination des matières. La tendance à la constipation est guérie par la pratique régulière de cet exercice.

AGNI SARA DHAUTI : de 10 à 25 fois. Accroître très progressivement (voir explication hémorroïdes).

III. Diabète

Première quinzaine

Paschimottanasana	de 3 à 6 fois
Halasana	de 2 à 4 fois
Bhujangasana	de 3 à 6 fois
Dhanurasana	de 2 à 4 fois
Relaxation	2 minutes
Viparita-Karani	de 2 à 3 minutes
Relaxation	de 3 à 5 minutes
Matsyasana	de 2 à 3 minutes

Deuxième quinzaine

Ajouter :

Ardha-Matsyendrasana une fois à droite et à gauche

Vajrasana	de 2 à 5 minutes
Shirshasana	de 1 à 5 minutes
Uddiyana Bandha	de 3 à 5 fois

Troisième quinzaine

Ajouter :

Yoga-Mudra	de 2 à 5 minutes
Shirshasana	de 2 à 5 minutes
Nauli (estomac et intestins libres)	de 3 à 5 fois
Relaxation	de 5 à 16 minutes

IV. Foie

Première quinzaine

Paschimottanasana
Halasana
Salabhasana
Bhujangasana
Relaxation
Ardha-Matsyendrasana
Sarvangasana
Matsya-asana
Relaxation

Deuxième quinzaine

Ajouter :

Vajrasana

Mayurasana

Shirshasana

V. Hémorroïdes

Exercices à pratiquer durant les périodes de rémission afin d'éviter le retour des poussées hémorroïdales.

Salabhasana

Dhanurasana

Paschimottanasana

Mayurasana

Matsyasana

Relaxation

Viparita-Karani

ou Sarvangasana 3 à 10 minutes

Uddiyana-Bandha Nauli

Aswini-Mudra (voir constipation) aide à guérir les hémorroïdes. Agni Sara Dhauti : Contracter les muscles abdominaux de façon à rapprocher la paroi abdominale de la colonne vertébrale, laisser revenir lentement. Recommencer une dizaine de fois, accroître très progressivement à 15, 20, 25 fois.

Ce mouvement masse tous les organes, guérit les troubles digestifs, excite les mouvements péristaltiques des intestins, guérit la constipation, fait disparaître les causes d'hémorroïdes, améliore la digestion des aliments.

Le patient devra travailler régulièrement, les résultats se feront sentir au fur et à mesure.

Néanmoins les résultats sont très marqués au bout de trois à six mois.

VI. Hernie

Dans le cas de hernie, le patient doit agir avec prudence. Les résultats dépendent du caractère plus ou moins récent de la hernie, de l'âge, des activités, etc. Nous pensons qu'il serait sage d'utiliser la solution médicale et de fortifier la région durant un certain temps par la pratique des

exercices. Ceux-ci ne concernent pas certaines catégories de hernies comme : la hernie hiatale ou la hernie discale.

Première semaine

Sarvangasana	de 3 à 5 minutes
Viparita-Karani	de 3 à 5 minutes
Relaxation	5 minutes

Deuxième semaine

Sarvangasana	de 5 à 10 minutes
Viparita-Karani	de 5 à 10 minutes
Matsyasana	de ½ à 1 minute
Relaxation	de 3 à 12 minutes (2 fois)

Troisième semaine

Viparita-Karani	de 10 à 15 minutes
Sarvangasana	de 10 à 15 minutes
Matsyasana	de 1 à 2 minutes
Shirshasana	de 1 à 10 minutes
Relaxation	10 minutes

VII. Impuissance et stérilité

Salabhasana	3 fois
Paschimottanasana	6 fois
Halasana	3 fois
Sarvangasana	de 2 à 10 minutes (2 fois)
Matsyasana	de 1 à 3 minutes
Détente musculaire	3 minutes
Shirshasana	de 2 à 10 minutes
Vajrasana	de 1 à 10 minutes
Ardha-Matsyendrasana	1 à 2 fois de chaque côté
Gorakshasana	de 2 à 3 minutes
Uddiyana-bandha	de 3 à 6 fois
Nauli	de 3 à 6 fois

En plus des asanas, deux sortes de Mudras sont généralement pratiqués :

Mulabandha : Assis en padmasana, siddhasana ou même vajrasana, contracter l'anوس à la fois dans le sens de

la fermeture et vers le haut.

Mahabandha : Placer le talon gauche sous l'anus, puis le pied droit sur la cuisse gauche ; les mains sur les genoux.

Inspirer, serrer le menton sur le haut de la poitrine, garder l'air quelques instants. Puis expirer.

Sans inspirer, contracter les muscles abdominaux en « rentrant le ventre », serrant l'anus comme indiqué dans Mula-bandha. Ces deux exercices régénèrent les organes tout en favorisant la reconversion des énergies. Ils ont d'ailleurs des applications importantes dans le travail spirituel. Dans un cas comme dans l'autre, la mesure et la prudence s'imposent.

VIII. Jaunisse

La consultation du médecin est fermement conseillée afin d'en déterminer la cause. Les asanas ajouteront leurs effets au traitement suivi.

Première et deuxième quinzaines

Mêmes postures que pour les maladies du foie.

Troisième quinzaine

Après Halasana :

Effectuer Mayurasana 3 fois

Faire quelques respirations les jambes croisées avant d'effectuer Uddiyana Bandha.

IX. Myopie

Deux séries d'exercices :

1. Exercices oculaires

Première semaine

S'asseoir à une distance de 2 m à 2 m 50 d'un mur. Regarder le mur droit devant soi sans chercher à fixer un point particulier. Maintenir le regard sans tension, accroître le temps de fixation progressivement.

Si des larmes viennent, s'arrêter un moment et recommencer.

Deuxième semaine

Assis confortablement au milieu de votre chambre : suivre les contours d'un des murs de la pièce avec les yeux, sans permettre à votre tête de bouger. Effectuer cet exercice trois fois dans un sens, puis trois fois dans l'autre.

Troisième semaine

Confortablement assis, promener le regard du bout du nez à la racine de cet organe plusieurs fois. S'arrêter aux premiers signes de fatigue.

Se reposer les yeux après chaque exercice, les fermer et rester calme un instant, avant de reprendre ses occupations,

Ces exercices améliorent la vue et rendent le regard plu ; puissant. Ils favorisent le développement de la concentration et d'autres pouvoirs selon l'enseignement des Yoguis de l'Inde.

2. Postures en rapport

Viparita-Karani	de 3 à 6 minutes
Dhanurasana	3 fois
Paschimottanasana	de 3 à 6 fois
Halasana	de 3 à 6 fois
Sarvangasana	de 3 à 10 minutes
Matsyasana	de 1 à 3 minutes
Shirshasana	de 2 à 10 minutes
Vajrasana	de 1 à 3 minutes
Relaxation	de 5 à 15 minutes

X. Neurasthénie

Première semaine

Relaxation	5 minutes
Respiration profonde	de 3 à 5 fois
Relaxation	5 minutes
Viparita-Karani	de 3 à 6 minutes

Paschimottanasana	de 3 à 6 fois
Halasana	de 3 à 6 fois
Relaxation	3 minutes
Respiration profonde	3 minutes
Relaxation (dirigée)	de 10 à 15 minutes

Deuxième semaine

Ajouter les postures suivantes :

Sarvangasana	de 3 à 6 minutes
Ardha Matsyendrasana	1 à 2 fois de chaque côté

Terminer comme pour la première semaine.

XI. Obésité

Première semaine

Paschimottanasana	de 3 à 6 fois
Halasana	de 3 à 6 fois
Viparita-Karani	de 3 à 5 minutes
Sarvangasana	de 1 à 3 minutes
Relaxation	2 minutes
Respiration complète	5 fois
Relaxation de	5 à 10 minutes

Deuxième semaine

Paschimottanasana	
Bhujangasana	
Dhanurasana	3 fois
Vakrâsanas ou	Inspirer et expirer 3 fois
Ardha-Matsyendrasana	puis changer de côté
Relaxation	3 minutes
Respiration profonde, complète	5 à 7 fois
Relaxation	de 5 à 10 minutes

Troisième semaine

Compléter par :

Padahastanasana	3 fois
Trikonasana	3 fois de chaque côté

XII. Ovaires

Première semaine

Bhujangasana
Salabhasana
Dhanurasana
Pashimottanasana
Halasana
Sarvangasana

Deuxième semaine

Ajouter :
Ardha-Matsyendrasana
Urdhwa-pada-shirasana

Troisième semaine

Compléter avec :
Matsyasana
Yoga-Mudra
Courte relaxation
Uddiyana-bandha Nauli
Relaxation complète

Remarque : Ne pas effectuer de posture durant les règles.

XIII. Spermatorrhée (pertes séminales)

Première semaine

Halasana
Paschimottanasana
Viparita-Karani
Sarvangasana
Vajrasana
Relaxation. Respiration complète. Relaxation

Deuxième semaine

Compléter avec :
Ardha-Matsyendrasana
Uddiyana-Bandha.
Nauli

Respiration complète

Troisième semaine

Effectuer encore les autres postures :

Dhanurasana

Matsyasana

Shirshasana

Respiration complète

XIV. Troubles dans le fonctionnement de la rate

Première semaine

Relaxation	3 minutes
Respiration complète	de 5 à 7 fois
Viparita-Karani	de 3 à 7 minutes
Halasana	de 2 à 5 fois
Salabhasana	de 2 à 5 fois
Bhujangasana	de 3 à 5 fois
Relaxation	3 minutes
Respiration complète	5 fois
Relaxation	de 5 à 10 minutes

Deuxième semaine

Faire en outre :

Paschimottanasana de 2 à 5 fois

Dhanurasana de 2 à 3 fois

Troisième semaine

Compléter par :

Matsyasana de 1 à 3 minutes

Quatrième semaine

Inclure :

Mayurasana de 2 à 3 fois

Yoga-Mudra

Relaxation

Uddiyana-Bandha

Nauli

Relaxation

XV. Rhumatisme

En plus du régime alimentaire approprié, de la cure de jeûne si possible, effectuer les postures indiquées ci-après, préventivement ou après la crise :

Janusirasana
Paschimottanasana
Halasana
Salabhasana
Bhujangasana
Dhanurasana
Viparita-Karani
Ardha-Matsyendrasana
Trikonasana

XVI. Varices

Viparita-Karani	de 1 à 3 fois par jour de 3
à 15 mn	
Sarvangasana	de 3 à 15 mn

Permettent de prévenir et de guérir les varices.

2. QUELQUES CONTRE-INDICATIONS DE POSTURES

Les maîtres du HATHA-YOGA conseillent ou la prudence ou l'abstention dans les cas suivants :

Troubles cardiaques	
Bhujangasana	
Salabhasana	
Uddiyana-bandha	Postures à éviter
Nauli	

Tension élevée	
Sarvangasana	
Bhujangasana	
Shirshoan Shirshasana	Contre-indication
Salabhasana	
Uddiyana-Bandha	

Hyperthyroïdie
Bhujangasana
Halasana
Dhanurasana
Shirshasana
Sarvangasana

Postures à éviter

général
Hyperfonctionnement des glandes endocrines en

Dhanurasana

Hernie

Dans le cas de hernie il est conseillé de ne point
prendre des postures comme ;

Dhanurasana
Padahastasana

Appendicite

Faire attention aux exercices suivants :

Paschimottanasana
Uddiyana-Bandha
Nauli

Constipation chronique
Ceux qui souffrent de constipation chronique
doivent faire attention à l'asana Paschimotanasana.

Dans le cas d'impuberté
Il n'est pas recommandé aux jeunes dans ce cas de
pratiquer :

Yoga-Mudra
Uddiyana-Bandha
Nauli

PÉRIODE DES RÈGLES

Durant cette période il est conseillé aux personnes du sexe féminin de suspendre leurs exercices.

Notons que certains Maîtres ne leur interdisent que certaines postures dont celles inversées comme : Sarvangasana, Viparita-Karani, Shirshasana, etc.

CONCLUSION

La pratique des postures rendra de grands services à celui qui souffre de tel ou tel trouble physiologique. Mais il ne faut pas oublier de s'attaquer à la cause psychique du mal ; de s'imposer le minimum de discipline requis si l'on ne veut s'exposer à la récurrence.

Le jeûne, la cure de fruit, la respiration énergétique, l'imagination positive, ajouteront à l'efficacité du traitement suivi.

Il convient de se rappeler à tout instant que le maintien de la jeunesse, du dynamisme, de la santé, sont généralement la récompense d'un effort persistant.

Cette pensée de Jean des Vignes Rouges devrait être inscrite sur les murs de la chambre de tout aspirant Yogui :

«Vouloir c'est bien, mais continuer à vouloir c'est mieux. La persévérance dans l'effort est seule vraiment efficace.»

Chapitre XII

La chromothérapie Guérison par les couleurs

La lumière solaire avec ses composantes a un pouvoir d'action qui peut être transmis comme agent thérapeutique vibratoire au corps humain par l'intermédiaire de l'eau et d'autres substances.

DOCTEUR E.-D. DABBITT.

Les couleurs possèdent le pouvoir de suppléer à certaines déficiences de l'organisme et d'en restaurer l'équilibre normal.

SWAMI SIVANANDA.

Les couleurs sont des agents thérapeutiques de haute valeur, de plus elles sont des stimulants des réflexes.

H. MELIN.

Les couleurs correspondent à des vibrations ayant des vitesses, des longueurs d'onde, des rythmes différents. Leurs radiations nous affectent journellement. Elles exercent une influence physique et psychique dont nous ne sommes généralement pas conscients. Certaines stimulent, d'autres apaisent et calment. Ainsi une pièce tendue de jaune soutient le dynamisme et porte au travail. Par contre, une chambre peinte en bleu s'avère plus propice à la détente, au recueillement, à la méditation. Cette même pièce nous semble plus fraîche qu'une autre tendue de rouge.

La chromothérapie est une méthode de guérison naturelle des maladies par les couleurs. La médecine des couleurs est fort ancienne. Le mérite de l'appellation revient

au docteur Faveau de Courmelles, un grand partisan et propagateur de la méthode baptisée en 1891 : chromothérapie.

Depuis des temps immémoriaux, des chercheurs, des médecins, des mystiques, des philosophes, des Yoguis ont essayé de combiner l'effet des couleurs, des parfums et des sons afin de guérir leurs semblables, faire régner l'harmonie parmi les groupes, favoriser la communion avec les forces supérieures.

Encore plaisantée à la fin du XIXe siècle, souvent ignorée ou négligée de nos jours, elle garde cependant de nombreux partisans plus ou moins discrets.

Des recherches sont poursuivies à l'heure actuelle avec plus ou moins d'ampleur dans différents pays, notamment aux Etats-Unis et dans les instituts de naturopathie des Indes. En France, un certain nombre de médecins sont connus par leurs travaux en matière de science des couleurs comme le docteur Faveau de Courmelles, déjà cité, et ses confrères les docteurs Jules Regnault, Joire, Bérillon, Roux, Camille Savoie, Leprince, etc. pour n'en citer que quelques-uns.

La lumière rouge est utilisée — directement ou indirectement à travers des substances absorbantes — pour soigner les malades souffrant de rhumatisme, de refroidissement, de troubles sexuels. Les rayons orangés conviennent dans la guérison de la constipation. Les vibrations bleues arrêtent la diarrhée et facilitent l'«enrayage» des maladies nerveuses.

Dans certains cas, le traitement par la lumière se combine avec l'administration de vitamines, surtout B et D, pour activer et fortifier les fonctions nerveuses et respiratoires ; combattre les insuffisances endocriniennes, etc.

L'influence thérapeutique des infrarouges est bien connue, ne serait-ce que par l'action erythémateuse des coups de soleil.

Les ultraviolets se signalent par une action chimique

importante dans le sens de l'oxydation.

Nous savons qu'au début des recherches sur le rachitisme, l'action curative des aliments irradiés par les ultraviolets a été décisive. Les savants ont été conduits à rechercher dans l'organisme et les aliments, quelle était la substance susceptible d'acquérir un pouvoir antirachitique sous l'action de ces rayons. Cette substance a été identifiée dans la fraction insaponifiable des graisses : c'est un stérol présent dans l'huile de foie de morue, l'ergostérol.

Nous nous sommes inspiré de différentes études de provenances diverses, et référé aux expériences poursuivies aux Indes dans des centres d'étude et d'application des méthodes naturopathiques.

Dans ce seul chapitre, il n'est pas possible de tout préciser, ni même de nuancer suffisamment sa pensée sur l'essentiel. Nous considérerons surtout les applications pratiques de l'influence des couleurs au sens physique et psychique.

Nous développerons les points suivants :

- Les substances généralement chargées de vibrations.
- Couleur et guérison.
- Les bains de lumière.
- Visualisation des couleurs et respiration colorée.

Il s'agit avant tout pour le naturopathe d'apprendre à connaître et utiliser les vibrations qui peuvent lui être bénéfiques. Mais cette connaissance n'empêche pas de consulter le médecin dans tous les cas jugés nécessaires. Le bon sens doit être une des principales qualités du naturopathe.

1. SUBSTANCES CHARGÉES DE VIBRATIONS COLOREES

Des substances diverses peuvent être utilisées pour l'absorption de vibrations colorées en vue de la guérison du corps humain par la voie externe ou interne. Il se pose un certain nombre de problèmes afférents à la recharge ainsi qu'au dosage.

I. Les substances

Généralement on charge de vibrations colorées des substances comme l'huile, l'eau, le sucre et même les aliments.

Pour cela les matières sont placées dans des flacons, des bouteilles, des bocaux colorés ou dans des récipients ordinaires recouverts de verres colorés servant de filtre.

Les produits chargés des vibrations désirées, peuvent être, soit appliqués sur la peau, soit absorbés.

L'huile — d'olive notamment — est généralement destinée à l'usage externe. Le sucre à l'usage interne. L'eau trouve un emploi mixte.

Le sucre présente cependant sur les deux autres l'avantage d'être transporté plus facilement au cours de déplacements et se conserve mieux.

Les chromo-thérapeutes affirment que l'air même, séjournant dans une bouteille colorée, acquiert les propriétés de la couleur considérée. Il est donc possible d'introduire directement dans l'organisme, par l'intermédiaire des poumons, ces radiations bénéfiques. Par exemple, l'air d'une bouteille bleue inhalé sera calmant, rafraîchissant, antiseptique.

Il importe de considérer maintenant le temps d'exposition au soleil.

II Durée de l'exposition

Le temps d'exposition varie avec la nature des substances, la durabilité de la charge, l'efficacité attendue.

Les durées généralement admises sont les suivantes :

- Pour l'eau : quatre heures au maximum.
- Pour le sucre : une période de deux semaines sans interruption.
- Pour l'huile : une quarantaine de jours.

Notons que la «charge» de ces substances s'accroît avec la durée de leur irradiation. Nous ne savons pas s'il y a

un seuil de saturation. Mais nous ne doutons pas que l'efficacité soit en rapport avec le temps d'exposition.

III. La saison

La durée de l'exposition varie également avec la saison. Par exemple, l'eau conservée dans une bouteille bleue, rouge ou jaune sera chargée très efficacement au bout d'une semaine en été, mais seulement au bout de trois semaines en hiver. Personnellement nous avons tendance à multiplier par trois le temps d'exposition efficace d'été afin de déterminer la durée d'exposition en hiver.

IV. La dose

Nous indiquons ci-dessous les doses généralement conseillées. Précisons d'abord que l'administration des doses de substances irradiées dépend de l'âge et de l'état du patient.

Dans le cas de l'eau :
Adulte : 3 cuillerées à soupe.
Enfant : 2 cuillerées à soupe.

Dans celui du sucre :
Adulte : 4 morceaux.
Enfant : 3 morceaux.

Dans les cas graves ces produits irradiés peuvent être administrés toutes les heures.

V. Périodes

Le sucre ou l'eau ainsi chargés de vibrations émanant de lumière rouge sont généralement absorbés avant le repas.

Dans le cas du bleu pour combattre l'insomnie, le patient devrait s'en servir juste au coucher.

Les substances soumises aux vibrations jaunes, sont efficaces au réveil. Elles stimulent l'intestin.

VI. Recharge de nourriture

On peut charger différents aliments de la couleur

désirée en les plaçant au soleil sous une vitre de la coloration choisie — (rouge, bleu, vert, jaune, orangé, etc.) — durant quelques minutes.

VII. Remarque

Les corps ainsi chargés de «vibrations couleur-force» garderont la propriété de la couleur considérée durant des semaines et même des mois. Ces substances sont sans danger dans leur action secondaire et leurs effets merveilleux.

Cependant les corps préparés sont plus actifs quand ils sont utilisés au moment de leur exposition au soleil.

2. COULEURS ET GUERISONS

Les couleurs animées par les vibrations solaires, ont une grande influence — qu'il convient de préciser — sur la santé du corps et de l'esprit.

Le rouge

— Radiation énergétique. Facteur de vitalité.
— Active la circulation du sang et stimule les fonctions digestives.

— En usage externe stimule la peau.
— Guérit le rhumatisme.
— Efficace dans les cas de bronchite, d'impuissance, de paralysie.

Contre-indication : Inflammation, surexcitation.

Le pourpre

— Favorise l'appétit.
— Calme l'estomac en le vitalisant.
— Facilite la digestion.
— Utile dans le cas de dyspepsie.
— Vitalise les poumons et les reins.
— Guérit les leucorrhées, les pertes blanches, les ulcérations de l'utérus.

— Elimine catarrhe et coryza.
— le bleu
— Sédatif nerveux, fébrifuge.
— Efficace contre la diarrhée, la dysenterie.

- Guérit l'insomnie, les gastralgies.
- Antiseptique, astringent, rafraîchissant.
- En bains d'yeux, guérit la conjonctivite et l'inflammation des yeux.
- En compresses, calme les brûlures.
- En lavements, fait disparaître les inflammations du rectum.
- En gargarisme, efficace contre la gingivite.
- Calme les règles douloureuses, les ménorrhées, les maux de dents.
- Efficace dans le cas d'épilepsie, de goitre.

Contre-indication : ne pas utiliser dans les cas de rhume et de refroidissement.

Le jaune

- Stimule le foie, les intestins, bon laxatif.
- Accroît la bile.
- Tonique nerveux et cérébral.
- Aiguise l'intellect.
- Favorise l'élimination de l'urine.
- Efficace en cas de paralysie et tonifie les nerfs.

L'orange

- Stimule le sang, les nerfs.
- Efficace dans le cas de rhumatisme, d'asthme, de bronchite, de maux de reins, d'épilepsie, d'arrêt des règles.

Le vert

- Couleur sédative, mais à un degré moindre que le bleu.
- Repose et fortifie la vue.
- Calme le cerveau.
- Efficace dans le cas d'hystérie.
- Tempère l'excitation sexuelle.
- Favorable au bon fonctionnement du cœur.
- Diminue la tension sanguine.
- Soulage les ulcères.
- Guérit les maux de tête.

- Efficace contre le cancer.

L'indigo

— Bénéfique dans le cas de bronchite, de pneumonie, d'asthme, d'indigestion, de troubles des organes des sens : nez, yeux, oreilles.

Le violet

- Aide à la guérison de l'anémie.
- Favorise le retour du sommeil normal.
- A de bons effets dans les cas suivants : sciatique, épilepsie, rhumatisme, crampe, méningite.
- Sur le plan psychique cette couleur stimule les facultés de Famé ; intuition, pouvoir de méditation.

3. LES BAINS DE LUMIERE FILTREE

Certains médecins naturopathes et chromothérapeutes plongent leurs patients dans des bains de lumière dont les nuances utilisées obéissent aux principes indiqués ci-dessus.

La lumière solaire est filtrée par un filtre approprié.

En l'absence de soleil, on utilise des lampes ordinaires nanties d'écrans colorés.

La durée d'exposition va de 5 à 25 minutes suivant l'état du patient et la nature de sa maladie.

4. VISUALISATION DES COULEURS RESPIRATION COLOREE ET MAGIE DES COULEURS

Dans ce paragraphe nous abordons un aspect « moins classique » du problème mais qui ne surprendra pas celui qui aura lu attentivement certains chapitres antérieurs de ce livre, ou simplement en aura déjà eu l'intuition. D'autre part, l'occultiste y trouvera un stimulant dans l'application de principes qu'il connaît déjà.

Nous sommes constamment plongés dans un bain de vibrations colorées d'origine terrestre et cosmique.

Les Yoguis des Indes ont affirmé depuis des millénaires que chaque centre de force de l'anatomie occulte de l'homme est en résonance avec une des sept couleurs principales connues : violet, indigo, bleu, vert, jaune, orangé,

rouge.

Ces centres du « microcosme » humain ont une correspondance directe avec des Centres d'Energie Universelle de même nature, ce qui reste conforme au principe énoncé par Hermès dans la Table d'Emeraude : «Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas... ».

Nous subissons généralement inconsciemment les effets de ces grands courants d'Energie cosmique. Ils sont en rapport avec notre santé, notre succès, notre bonheur, nos aptitudes, notre degré d'évolution.

Ces vibrations agissent, comme nous le savons, sur notre système nerveux, nos glandes, nos muscles, nos corps subtils, donc sur les forces de l'âme.

Il se pose alors un problème de perméabilité, fonction de notre régime alimentaire, notre façon de respirer, notre attitude mentale, notre prise de conscience, notre volonté, notre hérédité, et un certain nombre d'éléments en rapport avec le moment de la conception et celui de la naissance.

Dans la réalité, il existe une réversibilité d'action entre le biologique et le mental, plus ou moins dynamisé par la prise de conscience de ses possibilités.

Le problème pour nous se ramène au fait de favoriser cette perméabilité, d'accroître notre pouvoir de sélection des vibrations, en fonction de nos problèmes, notamment celui de la santé.

I. La respiration colorée

La respiration accompagnée de la visualisation de la couleur considérée, peut avoir une influence revitalisante, stimulante ou calmante extraordinaire.

II. Processus

Le patient s'assoit confortablement, se relaxe, envoie des pensées de paix, de bienveillance, de bonheur à tous les humains et dans les différentes directions principales de l'espace. Puis il inspire lentement, progressivement, en visualisant un flux de lumière de la coloration désirée : l'environnant, le pénétrant, lui apportant santé, harmonie,

inondant tout son corps et spécialement les organes en cause.

Il expire en «rejetant» mentalement toute cause de perturbation et pense «Je m'installe dans la santé, la paix, le calme, l'harmonie et la confiance».

Il doit répéter l'exercice de 5 à 7 fois et y consacrer trois séances par jour.

Nous conseillons au patient de faire l'affirmation préalable suivante qui renforcera son pouvoir d'orienter les vibrations : «Je suis entouré de toutes parts de vibrations cosmiques au pouvoir merveilleux. Je deviens de plus en plus sensible à leur perception. Je me prépare à profiter au maximum de leurs bons effets et de leur divine influence.»

III. Méthode perfectionnée

Le lecteur plus entraîné à la pratique du HATHA-YOGA, même du Raja Yoga ou ayant l'habitude des exercices spirituels, peut opérer avec plus de précision.

Il lui importe de se souvenir que les chakras jouent un rôle sélectif dans le passage des rayons colorés. Chaque centre de force absorbe de par sa fonction telle type de vibration plutôt que tel autre, mais le redistribue à l'organisme.

Les centres de distribution du corps grossier en rapport avec les centres de force sont les suivants :

- Pour le rouge : le centre de la base de la colonne vertébrale.
- Pour l'orangé : la rate.
- Pour le jaune : le plexus solaire (influençant les capsules surrénales, le pancréas, le foie).
- Pour le vert : le plexus cardiaque.
- Pour le bleu : la thyroïde et la gorge.
- Pour l'indigo : la glande pituitaire.
- Pour le violet : l'épiphyse.

La visualisation et l'absorption colorées par la respiration obéissent à certaines règles en rapport avec la «polarité » des couleurs. Quand il s'agit d'absorber le rouge, l'orangé et le jaune — couleurs dites magnétiques — on doit

les visualiser comme s'élevant de la terre vers notre plexus solaire.

Concernant les couleurs comme le bleu, l'indigo, le violet — couleurs dites électriques — les visualiser descendant de l'espace céleste par exemple.

Le vert, par contre, doit nous arriver horizontalement dans le troisième centre de force.

Le procédé psychique se ramène en quelque sorte à « capter » dans les vibrations environnantes la gamme d'onde qui nous intéresse.

Cela peut paraître difficile, il suffit d'opérer dans Têtât d'esprit du « sourcier » qui se « sensibilise » aux vibrations des courants d'eau qu'il désire capter.

CONCLUSION

Il est possible d'écrire très longuement sur ce sujet sans espérer l'épuiser, bien qu'il constitue encore un champ à peine exploré, malgré tous les efforts fournis par nos devanciers et nos contemporains.

Retenons en conclusion que chacune des couleurs peut être utilisée par différents moyens pour les besoins de l'homme. Mais cela nécessite un maniement éclairé effectué dans un esprit de confiance en leur vertu bénéfique.

Chapitre XIII

La cure solaire

Le soleil est pour notre terre ce que l'atmosphère est pour nos poumons. Le soleil est le réservoir vivant de toutes les forces visibles et invisibles en action sur notre planète et sur ses habitants.

Par suite, le soleil est la source réelle de toute médication naturelle et logiquement comprise dans le cas de maladies même les plus désespérées.

DOCTEUR G. ENCAUSSE-PAPUS.

Considéré comme une source de vie et d'énergie, le soleil a été souvent déifié par les peuples les plus anciens.

Le soleil influence les activités de l'homme qui voit en cet astre un foyer rayonnant de magnétisme cosmique, facteur de santé, de vitalité, même de pouvoir et de connaissance.

Les médecins physiothérapeutes de tous les pays s'y sont intéressés, surtout depuis le XIX^{ème} siècle. Une science de l'usage des bienfaisants rayons solaires s'est développée, désignée par les termes d'héliothérapie, d'actinothérapie, selon les nuances et les modalités d'application considérées.

Cette méthode connut des fortunes diverses selon les pays, mais son succès ira croissant dans l'avenir, avec une amélioration des connaissances humaines, une meilleure éducation axée sur le retour à la nature, une organisation rationnelle des loisirs dans une ère riche

d'espérances, du point de vue de la culture humaine — par l'allégement du labeur de l'homme moderne — grâce à l'intensification de l'automation dans tous les secteurs possibles de l'activité.

Le soleil évoqué généralement dans l'Inde sous le nom de Surya, possède cependant une douzaine de noms mystiques, utilisés dans les prières adressées à la «Déité solaire» régissante, pour la guérison et l'obtention d'aide spirituelle.

Sans nous lancer dans des considérations d'ordre critique sur la nature du mythe et l'efficacité de la répétition d'un nom sacré dans cette étude sommaire, il est bon d'indiquer certains éléments pouvant alimenter les méditations du chercheur, sinon inciter à en faire une décisive application.

Il nous faut tâcher d'aborder le domaine de la recherche de la vérité et de la connaissance avec la modestie exemplaire de celui qui justement parce qu'il aurait beaucoup de science, saurait qu'il ne faut rien nier ou rejeter à priori.

Cette répétition des noms divins peut être effectuée face au soleil, durant l'exécution de la salutation appelée «Suryanamaskara» — décrite antérieurement — ou simplement avant de commencer cet exercice.

Certains Yoguis supportent de très longs jeûnes grâce à certains exercices éliminant la sensation de faim, mais également grâce à l'absorption de l'énergie solaire.

En dehors de ses effets sur la peau, le bain de soleil est réputé efficace dans le traitement des maux d'yeux et la guérison de nombreuses maladies.

Il nous faudra considérer brièvement les effets généraux et spéciaux de la cure solaire dans le cadre d'une intelligente et prudente application.

1. EFFETS GENERAUX

La lumière solaire a une influence certaine sur l'organisme, facilement décelée par les réactions qu'elle provoque, ainsi que son apport direct en énergie.

Son influence sur la peau par la transformation

notamment de la para-vitamine D en vitamine active est bien connue de la science.

La vitamine D est antirachitique et joue un rôle important dans la fixation des substances minérales.

Les naturopathes reconnaissent l'action stimulante des rayons solaires sur la circulation et la purification du sang. Ils favorisent l'élimination des toxines et déchets, l'absorption des éléments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

Des applications particulières en sont faites.

2. APPLICATIONS PARTICULIERES

Les Yoguis recommandent différentes pratiques qui ont fait leurs preuves au cours de plusieurs millénaires, notamment en ce qui concerne les yeux.

CONTRE LES MAUX D'YEUX

— Fixer le soleil *levant* durant quelques secondes en faisant mentalement appel aux forces de guérison émanant des vibrations magnétiques de celui-ci.

— Puis abaisser les paupières. Placer les mains arrondies en «coupe» sur les globes oculaires fermés — durant quelques secondes — tout en contemplant l'image solaire qui se forme dans ces conditions.

— Répéter le même processus trois fois au début. En accroître le nombre très progressivement.

Une amélioration se fera sentir au fur et à mesure jusqu'à la guérison dans beaucoup de cas. Le succès de l'expérience est en rapport avec la persévérance du patient.

POUR FORTIFIER LA VUE

— L'exercice consiste dans la fixation du soleil *levant* durant trois à dix minutes.

Il favorise la concentration de l'esprit, prévient la myopie et fortifie la vue.

3. LE BAIN DE SOLEIL

Le bain de soleil a beaucoup de succès depuis bien des années, mais les motifs qui inspirent ses fervents relèvent souvent du snobisme au lieu de se référer à la réelle recherche du mieux-être.

Certains physiothérapeutes ont voulu tirer profit de l'action conjuguée du bain d'air et de lumière. L'air et le soleil marient leur influence oxygénante, tonifiante, régénératrice pour celui qui sait en profiter en choisissant les instants adéquats en fonction de la saison.

Selon les cas, des noms ont été utilisés comme : «La photo aérothérapie» ou «bains photoatmosphériques». Le lecteur soucieux d'approfondir le sujet trouvera d'utiles indications dans le «Traité complet d'Héliothérapie» du professeur Léo Chadour, comportant une lettre-préface de l'illustre écrivain mystique, le docteur Gérard Encausse, bien connu sous le nom de Papus. Le bain de soleil peut être pris le matin et le soir en position immobile ou en se déplaçant. Tout en se protégeant la tête et les yeux, le sujet expose le corps aux rayons du soleil.

La durée de l'exposition doit être progressive. Par exemple, après cinq minutes, on peut revenir à l'ombre, essuyer le corps, rester quelques instants et répéter le processus plusieurs fois.

De même, le temps global d'exposition pour la journée doit obéir aux mêmes règles de progressivité et de prudence.

UN PAS EN AVANT

Celui qui est ouvert aux méthodes de l'hindouisme et qui a la foi, peut répéter les douze noms du soleil durant l'expérience :

	OM MITRAYA NAMAH	OM HIRANYAGARBHAYA NAMAH	
NAMAH	OM RAVAYEH NAMAH	OM	MARICHAYE
	OM SURYAYA NAMAH	OM ADITYAYA NAMAH	
	OM BHANAVEH NAMAH	OM SAVITRE NAMAH	

OM KHAGAYA NAMAH
OM PUSHNE NAMAH

OM ARKAYA NAMAH
OM BHASKARAYA
NAMAH.

Il est en outre conseillé au naturiste de respirer profondément afin d'accroître l'efficacité du bain de soleil.

Le Hatha-Yogui en mesure de pratiquer la salutation au soleil pourrait l'effectuer d'abord.

L'exécution de la Bhastrika également durant l'expérience, doit favoriser l'élimination des toxines du corps, ainsi qu'un accroissement de vigueur et de dynamisme.

CONCLUSION

Le soleil joue un rôle considérable dans la nature et ses effets sur la régénérescence, la santé de l'organisme humain sont certains.

Si ce passionnant sujet n'a pu être développé davantage, nous espérons avoir contribué à faire connaître les bases nécessaires à l'adepte des méthodes naturelles, afin de tirer le maximum de fruits de la cure solaire.

Qu'il nous soit permis d'offrir à la méditation du lecteur cette pensée de Goethe :

«Si on me demande s'il est dans ma nature d'honorer le soleil, je dis encore une fois : parfaitement !

» Car lui aussi est une révélation à nous, les enfants de la terre, de ce qu'il nous a été donné de voir du plus haut et du plus puissant. J'adore en lui la lumière et la force créatrice de Dieu par laquelle seule nous vivons, nous agissons, nous sommes, et toutes les plantes, et toutes les bêtes avec nous.»

Chapitre XIV

La guérison des autres par le Prâna

Vous êtes les gardiens des plus hautes énergies prodigieuses, cependant que vous peinez extérieurement pour un profit mesquin.

Celui qui veut être ici de quelque secours doit s'affranchir de toute suffisance.

BO YIN RÂ.

Le Prâna absorbé par la pratique régulière des exercices de pranayama peut permettre de soulager et de guérir des membres de votre famille ou des amis y consentant.

En ce qui concerne l'autoguérison, les chapitres précédents abondent en détails. La guérison des autres peut être faite par contact ou à distance.

Swamî Sivananda écrit ceci : «Vous pouvez *projeter* le Prâna à toute distance vers un ami résidant loin de vous ».

Nous pensons également que les effets du traitement ne sont durables, que dans la mesure où les causes profondes de la maladie disparaissent. Ceci nécessite une certaine prise de conscience réelle ainsi qu'une hygiène physique et morale

1. PREPARATION DU MALADE

La maladie étant le plus souvent le signe d'un conflit intérieur, d'une crainte, d'une appréhension, d'un sentiment d'insatisfaction, d'un déplaisir plus ou moins refoulés ; la sanction de la violation des lois de la nature et même parfois celui d'une sorte d'autopunition à l'occasion d'un complexe

de culpabilité ; la préparation déracinant la cause s'avère nécessaire, cela au début du traitement ou après le premier soulagement en cas de crise aiguë.

Demander au patient de se détendre, de respirer calmement, d'envoyer des pensées de pardon à ceux qui l'ont éventuellement offensé dans le passé ; des pensées de bienveillance à tous : parents, amis, adversaires ou ennemis, puis à tous les êtres de la terre.

A titre d'exemple :

Essayer de se «sentir» en unité avec l'Univers entier et affirmer : «Que tous les hommes soient heureux, connaissent la Paix, le bonheur, la santé, la sérénité, l'harmonie dans toutes les directions de l'espace.»

Attirer l'attention du patient sur le rôle du pardon, de l'élimination des causes de tension psychique dues aux craintes, à la peur, à la jalousie, la rancune, la haine, l'égoïsme, l'avarice, au manque de détachement vis-à-vis des êtres et des choses et surtout au manque de chanté et d'Amour.

Rappeler à l'ami un point important : l'obtention d'une chose légitime — non souhaitée par pur égoïsme et pour nuire à autrui — nécessite une représentation parfaite du résultat espéré. Dans le cas de la maladie il faut s'imaginer à l'avance être guéri.

Le fait d'ébranler l'idée même de maladie, malgré les apparences constitue un grand pas vers le retour à la santé.

L'affirmation suivante est très efficace : «Dans l'entendement divin, il n'y a pas de maladie. Seuls existent : la Paix, le calme, l'harmonie, la santé. Comme je suis Un avec la Conscience Universelle, toute apparence d'inharmonie disparaît et la santé se rétablit. »

Le thérapeute aide de son mieux le sujet en faisant la même affirmation dans une forme suggestive, tandis que celui-ci se trouve en relaxation complète. Le terrain étant ainsi préparé on peut passer à la seconde phase : la guérison par contact.

2. LA GUERISON PAR CONTACT

Il importe au début de ce paragraphe d'attirer l'attention du lecteur sur deux précautions importantes :

L'opérateur qui voudrait soulager par ce procédé, doit être sain de corps et d'esprit ; sinon il risque d'aggraver le mal du patient. S'il s'agit de tentative d'aide entre personnes de sexes opposés, les «visées» et pensées «sensuelles» interdisent toute intervention.

Le procédé indiqué ci-dessous comporte — dans notre méthode sans prétention malgré ses succès — les trois phases indiquées ci-dessous :

PREMIERE PHASE

Affirmer mentalement son unité avec le Centre d'Energie Universelle ou de Prâna Cosmique ou avec Dieu, si Ton n'a pas peur de ce dernier mot.

Adresser une prière de son choix afin de solliciter l'appui des forces célestes, ou réciter un mantra de guérison.

Inspirer avec la volonté de s'imprégner de l'Energie Cosmique afin de disposer d'un surcroît de Puissance pour la guérison espérée.

Expirer soit en massant la partie malade, soit en faisant des passes les mains étendues à très faible distance de la peau du patient. Visualiser le Prâna sous forme de lumière traversant son propre corps, ses mains, passant dans le corps du sujet et allant le guérir.

Renouveler le processus de 3 à 5 fois environ.

DEUXIEME PHASE

Durant cette phase intermédiaire, affirmer mentalement que vous demeurez un canal de la Force Divine.

Visualiser les cellules de l'organe en cause baignées de lumière blanche ou colorée selon les règles indiquées dans un chapitre précédent. S'adresser à elles mentalement afin d'harmoniser leur fonctionnement.

Vous pouvez répéter un mantra spécial de guérison ou un autre plus général, mais bénéfique si vous en connaissez.

TROISIEME PHASE

Recommencer l'absorption et la transmission du Prâna tout en chantant votre mantra, ou priant en visualisant la guérison complète du malade.

3. GUERISON A DISTANCE

Le Prâna peut guérir à distance lorsqu'il est mû par la volonté calme d'un opérateur, animé par le désir sincère de soulager et de guérir.

Au cours de ce processus il importe de considérer à la fois l'attitude du patient et celle de l'opérateur.

I. Le patient

Le patient se tient confortablement assis ou couché selon le cas ; à l'heure indiquée et durant le temps de l'expérience lui recommander :

De se détendre avec confiance, d'envoyer des pensées de Paix et de bienveillance à tout le monde dans les différentes directions de l'espace — s'il est en mesure de le faire.

De se mettre en état de réceptivité en se disposant à bien recevoir les vibrations du « thérapeute psychique ».

D'inspirer et d'expirer calmement s'il le peut pour « absorber » les forces de guérison et rejeter les éléments nocifs (ceci ne peut que rendre plus efficace l'assistance donnée).

De rendre grâce au « Tout-puissant » pour la guérison obtenue avec l'aide de l'opérateur, cela quelles que soient les apparences ; puis de se changer les idées en pensant à tout autre chose, l'expérience terminée.

La visualisation de l'opérateur au cours de l'expérience — si le malade le connaît — favorise l'influence vibratoire de celui-ci.

II. Le thérapeute

L'opérateur s'assoit confortablement, envoie des pensées de Paix et de bienveillance et d'Amour pur, formule des souhaits de bonheur, de santé, de sérénité à tous les êtres de la terre et de l'Univers.

Il affirme son Unité avec la Conscience Divine et remercie d'avance pour l'assistance accordée, mettant ainsi en action cette parole bien connue :

« Tout ce que vous demanderez en priant croyez que vous l'avez reçu. »

Il inspire tout en visualisant le Prâna dynamisé, envahissant le corps du malade et le guérissant.

Le processus est renouvelé durant un temps non exagéré en durée, laissé à l'appréciation du thérapeute, selon ses capacités liées à son entraînement.

Cette parole de Jésus revêt toute son importance dans cette manifestation de la compassion qu'est la volonté de soulager, guérir avec désintéressement notre prochain ;

«Où, je vous le déclare, si vous avez un jour de la Foi sans hésitation, non seulement vous ferez le miracle du figuier, mais même si vous dites à cette montagne : soulève-toi et jette-toi dans la mer, cela se fera. Tout ce que dans la prière vous demanderez avec foi, vous l'obtiendrez. »
(Evangile de saint Matthieu.)

CONCLUSION

Nous avons indiqué un processus d'usage du Prâna combiné avec la mise en œuvre de principes complémentaires.

L'opérateur tient compte des causes psychologiques de la perturbation.

La maladie étant en rapport avec des causes morales et physiques soulignées ; la «circonstance» du «traitement » doit offrir une excellente occasion d'améliorer le patient quant à l'avenir, en lui faisant prendre conscience des erreurs à éviter dans le futur.

Notons que cet objectif reste à la portée de celui qui se «connaît bien» lui-même ; celui dont les motifs purs s'allient également à une connaissance sérieuse de la psychologie humaine et de la médecine psychosomatique.

L'exercice correct du pouvoir de guérison, empêche la cristallisation de l'orgueil, de la vanité chez le «thérapeute», si celui-ci se considère comme le canal d'une force transcendante. Cette attitude présente un certain nombre d'avantages parmi lesquels :

1° Celui-ci ne s'expose pas aux inconvénients d'un « choc en retour », pouvant suivre à plus ou moins brève échéance les résultats obtenus dans de déplorables conditions d'hygiène morale, chez le malade ou l'opérateur.

2° Le « thérapeute psychiste » accroît sa force en effaçant son petit moi devant la Puissance Cosmique qui sert ses nobles intentions.

Voici ami lecteur, un exposé sans prétention, destiné à confier aux êtres de compassion un moyen de soulager efficacement, discrètement, ceux qui souffrent dans leur entourage, de donner un espoir à ceux qui luttent pour une meilleure santé.

Chapitre XV

Rajeunissement, longévité et méthode des Yoguis

L'art de prolonger la vie n'a pas seulement séduit l'imagination des enthousiastes ou la cupidité des imposteurs, il a été aussi le rêve favori des grandes intelligences,

DOCTEUR NOIROT.

Rester jeune est devenu un devoir social.

CHAMPOROSAY.

Les problèmes de la prolongation de la jeunesse et de la longévité préoccupent l'homme depuis l'aube de l'humanité.

Au fur et à mesure de l'évolution de la pensée et de la progression des siècles bien des « alchimistes » ont pâli sur le creuset afin de découvrir « l'élixir de longue vie » ou la pierre philosophale conférant la longévité sinon l'immortalité du corps physique.

Différents élixirs ont été préparés à partir de produits d'origines diverses : végétale, minérale, animale.

A titre d'indications précisons les différentes sources « médicamenteuses » utilisées dans les différents règnes.

Règne végétal :

Extrait de cèdre, jus de gingembre, bourgeons de pin et autres plantes dont les feuilles restent vertes très longtemps et autres herbes rares croissant dans divers pays.

Règne animal :

Le serpent (qui change de peau), l'aigle, le rhinocéros, l'éléphant, etc.

Règne minéral :

Les métaux et les pierres précieuses entrent dans la composition de formules de jouvence, parmi ceux-ci : l'or, l'argent, le mercure, les perles, etc.

La découverte relativement récente des hormones végétales justifie l'usage intuitif de certaines plantes comme le gingembre notamment.

L'emploi des anciens produits animaux se trouve à la base de l'organothérapie appliquée jadis par Hippocrate, Galien, Albert le Grand, Paracelse et plus tard de la thérapeutique hormonale : Brown-Sequard, Bogomoletz, Voronof, etc.

Le rôle des sels minéraux dans le corps a été précisé au cours de notre étude.

Les sels minéraux, ou les métaux à l'état colloïdal ont fait leur entrée dans la thérapeutique depuis bien longtemps. La multiplication des spécialités utiles dans leur domaine et dans les cas d'urgence nous fournit un choix extraordinaire de produits dont les inconscients espèrent la dispense de vivre sainement.

L'homme désire faire durer sa jeunesse, prolonger sa vie afin d'éviter les misères de la sénescence précoce, garder le goût d'agir, sans amenuisement de ses possibilités intellectuelles, malgré le poids des années.

S'ajoutant aux règles d'hygiène édictées par les fondateurs des religions, les hygiénistes de toutes confessions ou tendances, la science contemporaine, lancée à la recherche des secrets de la vie a mis à notre disposition un ensemble de moyens physiques pour faire reculer les limites de la vieillesse.

Cependant, la prolongation de la jeunesse et l'accroissement du dynamisme ne dépendent pas seulement de l'alimentation, de l'absorption de produits — aux effets plus ou moins durables — introduits dans l'organisme.

Le pouvoir créateur de la pensée, le contrôle des sentiments et des émotions sur notre corps ajoutent à l'efficacité de toute méthode utilisée dans ce but.

Il s'agit pour nous de préciser des règles plus ou moins confuses dans les esprits préoccupés par d'autres problèmes, de les résumer si elles ont été déjà effleurées au

cours des développements antérieurs ; d'inciter le lecteur soucieux de bien vivre à les appliquer ; de mettre l'accent sur certaines méthodes, et le « soubassement » commun à toutes : l'attitude mentale positive.

LES RÈGLES FONDAMENTALES DE BASE À OBSERVER

Les mêmes règles d'hygiène physique et morale intéressent à la fois la santé et la prolongation de la jeunesse. Nous les résumerons même si elles ont été déjà envisagées antérieurement — par souci de rassembler les éléments essentiels dans ce chapitre — avant de considérer d'autres aspects spéciaux fondamentaux de la question.

1. HYGIENE PHYSIQUE

Cette rubrique intéresse : la respiration, la détente, l'alimentation, les exercices, le sommeil, l'hygiène sexuelle.

1. L'alimentation

Gayelord Hauser, un des spécialistes bien connus en matière de diététique écrit ceci dans son remarquable ouvrage « Vivez jeune, vivez longtemps » :

«La nourriture absorbée par l'individu affecte son caractère et tout son être par l'intermédiaire de l'activité glandulaire. C'est l'interdépendance continue de toutes les glandes qui détermine l'état de son regard, la beauté de son sourire, son dynamisme spirituel, la clarté et la précision de sa pensée, son courage physique, ses traits, ses émotions, sa voix et son comportement général. »

Les naturopathes et tous les hygiénistes affirment que l'une des causes des maladies et du vieillissement réside dans la mauvaise alimentation, soit en qualité, soit en quantité.

L'adage bien connu : « L'homme creuse sa tombe avec ses dents » est conforme à la vérité.

L'élimination insuffisante des toxines de l'organisme aggravée par la surcharge sont en bonne place dans les ennuis de santé, la perte de vitalité.

Tout ceci met en évidence l'importance des règles édictées relatives à ;

- L'équilibre de la nourriture.
- La vigilance à l'égard des aliments riches en toxines.
- La modération quant à la consommation du thé, du café, des apéritifs, etc.
- La pratique du jeûne périodique. A ce sujet le docteur Victor Pauchet écrit : «Le jeûne est le meilleur apéritif et le meilleur désintoxiquant qui existe. »
- La cure périodique de fruits, d'herbes aux vertus bien connues.

Dans une étude du Docteur Saint-Pierre, nous avons trouvé des indications intéressantes concernant les «Macrobiens » aux genres de vie bien opposés.

Le chimiste Chevreul, inventeur de la bougie stéarique et grand buveur d'eau mourut à 103 ans ; son jardinier impénitent buveur de vin atteignit 90 ans.

L'archevêque de Paris, Du Bellay, gastronome réputé, mourut à 99 ans.

Par contre :

Paul le solitaire, ascète érémitique, mourut en 342 à 113 ans, il s'était nourri, dit-on, de dattes depuis l'âge de 22 ans.

Antoine l'Ermite meurt en 365 à 105 ans.

A l'opposé, — comme le rapporte Bernard Huvelmans dans le « Secret des Parques » :

Un Irlandais du nom de Brown était porté lui à la boisson. Sur sa tombe qui se trouve dans le comté de Cornouailles, où il mourut en l'an 1600, on lit cette édifiante épitaphe :

« Sous cette pierre gît Brown qui, par la seule vertu de la bière forte, sut vivre 120 hivers. Il était toujours ivre, et si redoutable alors, que la mort même n'osait rapprocher. Un

jour qu'accidentellement il se trouvait à jeun, la mort l'attaqua et triompha de cet ivrogne sans pareil, »

Avec un mode de vie diamétralement opposé, l'Anglais Philip Lontier déclare avant de mourir à 105 ans : «L'eau a toujours été mon unique boisson ».

On pourrait comparer l'attitude opposée des docteurs Julien Besançon et Hanish qui vécurent presque centenaires : le premier en ne se privant de rien ; le second demeuré très strict en matière de régime alimentaire du type végétarien.

Ces exemples opposés ont été donnés dans cette étude afin que le lecteur sache que nous savons faire la part des choses. Il est nécessaire dans la recherche de la vérité de considérer attentivement les objections possibles. Le patrimoine héréditaire de chacun de nous n'est pas le même. Il existe des exceptions à toute règle et nous ne savons pas si ce « jeu parfois aberrant » de « l'intelligente nature » n'a pas pour but soit : d'aider à combattre l'orgueil des dogmatiques ; soit de favoriser une sélection mettant en cause le discernement des hommes dont l'instinct faussé par la « civilisation » a perdu son pouvoir d'expression quant à la sauvegarde de la santé.

Brillât Savarin l'auteur bien connu de la «Physiologie du goût» prétendait que « les gourmands vivent plus longtemps que les autres». A notre humble avis, la frugalité sert davantage — dans la grande majorité des cas — la cause de la santé et de la longévité.

2. Les exercices corporels

La pratique journalière d'exercices entre dans le cadre d'une hygiène naturiste bien comprise.

L'exercice rationnel du corps, qu'il s'agisse de marche, de gymnastique suédoise, de HATHA-YOGA ou de toute autre méthode — en dehors des effets spécifiques procure des résultats bien connus :

Disparition des troubles musculaires consistant en tremblements, contractures, etc.

Évite l'hypertrophie grasseuse du sédentaire de même que l'excessive maigreur.

Ramène le calme souverain, la confiance, l'optimisme, confère ce rayonnement lié à une culture du corps et de l'âme bien comprise.

3. La respiration

Une bonne respiration est la condition nécessaire d'un fonctionnement harmonieux des organes, du contrôle des émotions, du mieux-être en général.

Concernant les organes :

Nous savons que les nerfs pneumogastriques innervent les poumons, l'estomac, l'intestin, le foie. En respirant consciemment, calmement, profondément, on agit par voie réflexe sur la fonction digestive.

Toute cause troublant le rythme respiratoire, perturbe le rythme cardiaque.

Réciproquement si nous régularisons notre souffle nous agissons sur les mouvements du cœur.

La gymnastique du diaphragme opérée dans la posture allongée sur le dos, ou dans celle debout, stimule les organes abdominaux, combat les inerties d'organes et les ballonnements du ventre.

La respiration profonde améliore nos combustions et peut remédier à différents troubles comme notamment l'arthritisme.

Le contrôle de la respiration permet celui des émotions, combat la timidité, la crainte, développe l'assurance, la confiance, la joie de vivre.

Le système nerveux s'enrichit par la respiration profonde — assortie de la prise de conscience de la circulation du Prâna — de puissantes énergies.

4. La détente

Les efforts d'attention, de réflexion, la tension nerveuse imposée par la vie trépidante des cités, engendre

de la tension musculaire. Celle-ci nous fatigue, nous déprime à la longue.

Il importe de savoir se détendre et de faire bon usage des moments de loisirs.

Cicéron disait :

« Il ne me paraît pas être un homme libre celui qui ne sait pas, parfois, s'astreindre à ne rien faire. »

Savoir passer du mouvement à l'inaction réparatrice est un art que l'on désigne du terme de relaxation.

Il importe que l'on s'entraîne à la neutralisation de toute hypertension neuromusculaire. Le résultat doit être une activation de la récupération des forces perdues.

Cet entraînement indiqué, combiné à une respiration contrôlée met à l'abri des résonances préjudiciables des émotions et des excitations.

Les loisirs devraient permettre la récupération d'Énergie, par le repos, la vie calme, la vraie détente. C'est un principe que la grande majorité des « vacanciers » feint d'ignorer. La distraction saine et calme repose le corps et l'esprit. Les soucis et problèmes habituels sont écartés. Une maturation des idées constructives ainsi qu'une décantation s'opèrent, ramenant la sérénité et la confiance en soi.

5. Le sommeil

Un dicton populaire inspiré par le bon sens soutient que « celui qui veut voyager loin doit ménager sa monture ».

Les surmenés, les nerveux, les psychasthéniques souffrent souvent d'insomnies.

Afin de se libérer de celles-ci il nous faut combattre les causes de surmenage physique ou mental, surveiller notre régime, notre respiration, pratiquer l'autosuggestion pour occuper l'esprit, lui éviter d'être envahi par les soucis et problèmes.

Le repos et l'activité doivent être dosés avec sagesse. L'homme avisé permet à son corps de réparer les pertes d'énergie imposées par la vie plus ou moins trépidante grâce à un sommeil suffisant. En général 6 à 7 heures suffisent pour assurer un dynamisme constant ainsi qu'une

verte vieillesse. La pratique de la courte relaxation — une à deux fois par jour vient en supplément, réparer les grandes dépenses d'énergie de ceux qui ont une activité sociale excessive.

6. L'hygiène sexuelle

L'énergie sexuelle joue un rôle considérable sur le comportement de l'homme. La plupart des religions ont édicté des règles précises incitant leurs fidèles à la modération d'ordre gésésique ; que l'on considère : le taoïsme, l'hindouisme, le bouddhisme, le christianisme.

Après un puritanisme excessif, conduisant à des refoulements névrosants, la société moderne a tendance à supprimer les freins de la sensualité pour tomber dans un complaisant libertinage. Il y a passage d'un excès dans l'autre.

L'hormone sexuelle conditionne les caractéristiques de l'homme, influence le caractère, le comportement, la force, les qualités de l'esprit.

Le docteur Alexis Carrel écrit ceci :

«Les grands poètes, les artistes de génie, les saints, de même que les conquérants sont en général fortement sexués. On dirait que l'intelligence demande pour se manifester dans toute sa puissance, à la fois la présence des glandes sexuelles bien développées et la répression temporaire de l'appétit sexuel. »

Etant donné l'importance du sujet, des sexologues autorisés comme Paul Chanson notamment, se sont penchés sur ce problème psychobiologique afin de dégager des règles permettant de faire face aux différents aspects de la question envisagée à la fois sous son incidence familiale et démographique.

Tenant compte des facteurs d'harmonie familiale, Paul Chanson, dans une «authentique conception chrétienne de l'Amour » préconise la pratique de « l'étreinte réservée ».

De son côté, le professeur Paul Chauchard dans son petit livre *La maîtrise sexuelle* se demande si :

«A la technique contraceptive que l'on veut systématiquement enseigner dans les cliniques il ne faudrait pas substituer l'enseignement privé et respectueux de ce qu'on peut appeler une *ascèse-psychotechnique*, utilisation de nos possibilités naturelles. »

Comme il n'est pas possible de s'étendre outre mesure sur ce sujet, nous nous permettons de conseiller aux couples intéressés de lire les ouvrages de sexologie d'auteurs modernes tous éclairés par les travaux de Freud, Jung, etc.

L'histoire des personnages centenaires, montre que certains macrobiens se sont remariés après un siècle d'existence. En dehors de conditions héréditaires particulières, ceux-ci devaient savoir d'instinct ou initialement — comme certaines peuplades — sauvegarder leur capital d'énergie vitale, malgré les apparences. Ils demeurent en tout cas de brillantes exceptions placées sur les allées de l'histoire du genre humain afin de mieux souligner la règle de bon sens.

La modération dans les cas ordinaires, la continence dans l'équilibre pour les êtres d'exception, permettent la sublimation, mieux la transmutation en de plus hautes formes d'Energie.

L'enseignement taoïste précise : « Chaque fois que l'essence est petite on est malade, et quand elle est épuisée on meurt ».

Ceux-ci ont d'ailleurs établi des règles « d'émission contrôlée de l'essence » que le lecteur trouvera rassemblées dans l'excellent ouvrage de Robert Lassere «Etranges pouvoirs ».

La mise en réserve de cette énergie accroît la force physique et la puissance mentale, prolonge la jeunesse, éveille des pouvoirs psychiques.

2. HYGIENE MORALE ET DISCIPLINE MENTALE

Le contrôle des pensées, des sentiments, des émotions joue le rôle important que l'on sait sur la santé, donc sur la prolongation de la jeunesse. Dans un monde éclairé comme celui des pays occidentaux, tout se passe comme si ces principes étaient ignorés de presque tous. Au

risque de nous répéter nous ne devons pas hésiter à les rappeler si nous voulons faire reculer la sénilité et rendre notre société meilleure.

1. Influence des tendances négatives

Une des causes de nos maladies et de la progression rapide de la sénilité réside dans une insuffisance de contrôle des tendances négatives comme : la colère, l'envie, la rancune, la jalousie, la haine, le pessimisme, la peur de vieillir.

La colère provoque l'émission des toxines agissant sur tous les organes et spécialement sur le foie, le système nerveux.

La haine intoxique l'organisme. Son effet retentit sur la digestion, favorise la tension sanguine élevée, provoque des troubles du métabolisme.

La crainte se reporte sur l'activité génitale, abaisse la tension sanguine.

La rancune entretient le rhumatisme.

L'avidité, la rapacité exposent à certaines maladies de cœur.

L'irritabilité rend sujet aux troubles suivants : migraine, tension sanguine élevée, paralysie, diabète, fatigue du cœur.

Le pessimisme contracte au lieu d'épanouir, refroidit les contacts, rend les rapports sociaux difficiles, complique les situations, ne constitue pas un atout pour le succès en général.

2. La peur de vieillir

L'application des règles d'hygiène alimentaire, physique et morale ne suffit pas si l'homme garde en lui plus ou moins inconsciemment la peur de la sénilité.

On ne peut s'empêcher de vieillir mais on peut limiter les inconvénients du «grand âge», faire reculer la sénilité.

Il nous faut accepter la condition relativement éphémère de l'homme ainsi que les transformations imposées par nos conditions biologiques et le rythme de vie.

Cette sagesse, élimine les tensions psychiques, à retentissement sur le corps.

L'homme qui a fait de la conquête du pouvoir et de la richesse le but en soi de la vie ; la femme qui ne considère que son rôle d'épouse, de mère, ainsi que son influence sur la famille, l'entourage, s'aperçoivent tôt ou tard de leur erreurs.

Ces buts en apparence essentiels, dans un contexte où les opinions de masse sont canalisées par de prosaïques réalités détournent de la prise de conscience d'une autre réalité transcendante : celle de l'évolution spirituelle de l'âme, de sa libération de la roue des renaissances.

Celui qui a compris la nature réelle de son destin, accepte sans maugréer, les petites misères du corps, car il sait que la nature lui donne une chance de pouvoir mieux s'intérioriser, faire le bilan du passé, se préparer à une sereine transition.

L'homme qui prend conscience du caractère illusoire des choses accepte de ralentir ses activités sans avoir l'impression de « perdre » une faculté quelconque. Au contraire, il sait qu'il y a simplement transfert, changement de plan et de centre d'intérêt. Que celui qui n'aurait pas atteint les objectifs fixés, réparé ses erreurs, redressé une situation, ne se fasse pas trop de soucis. Qu'il accomplisse ce qu'il peut avec confiance, en priant. La prière sera « entendue », la situation s'arrangera dans le sens le plus favorable grâce à l'appel fervent aux forces supérieures, suivi d'un détachement intérieur éliminant tensions, craintes, appréhensions et leurs conséquences névrotiques.

Se souvenir que l'on peut toujours rendre des services à ses parents, ses amis, à l'humanité sans moyens financiers. La prière constitue un instrument silencieux mais puissant. On peut « payer » en partie ses dettes en générant des pensées de Paix et d'Amour pour contrebalancer la poussée des forces de haine déferlant sur le monde.

Retenons que la crainte de « vieillir » fait naître la tristesse, les appréhensions qui rendent précoce la sénilité.

3.« Penser jeunesse »

Si vous voulez réduire les misères accompagnant

l'âge avancé, développez l'optimisme. Affirmez ceci par exemple :

«Les cellules de mon corps subissent la merveilleuse influence de mes pensées positives.

» Les toxines s'éliminent convenablement et mes organes fonctionnent harmonieusement.

» Ma jeunesse ainsi que mon dynamisme se prolongent... » « Je suis conscient du travail des Energies cosmiques en moi qui restaurent mes forces, entretiennent mes facultés dans leur plénitude.»

Nous conseillons en outre de suivre les méthodes indiquées dans notre étude ; de lire des textes qui élèvent les pensées, exaltent les forces de l'âme, aident au maintien de la sérénité.

A quoi nous aurait servi toute une vie, s'il nous fallait aborder la mort nanti d'un fardeau de connaissances, impuisant à nous conférer la sérénité, parce que nous n'aurions pas su trouver l'épanouissement de l'âme dans la bienveillance, la bonté, la prise de conscience de notre devoir spirituel.

Tâchons de faire le bien avec discernement, pardonnons. Aimons avec le moins d'égoïsme possible, faisons des heureux si nous en avons les moyens. Souvenons-nous de ces mots de Victor Hugo : « Le bien que Ton fait parfume l'âme ».

4. Les tendances positives

D'une manière générale la bienveillance, le calme, la générosité de cœur et d'esprit, la tolérance, le pardon des offenses, le détachement intérieur, l'optimisme épanouissent.

Ces bonnes dispositions ont un heureux effet sur la souplesse du corps, le fonctionnement harmonieux de nos organes. On atteint un âge avancé en réduisant à peu de frais les petites misères du corps.

Toutes les considérations de ce paragraphe font partie du fond commun de la sagesse de tous les peuples. Cependant, des méthodes naturelles diverses ont été préconisées dans tous les pays afin de prolonger la jeunesse.

3. APERÇU DES METHODES D'ALCHIMIE VEGETALE PRATIQUEES PAR DES ADEPTES D'OCCIDENT

Nous empruntons nos données à l'enseignement «oral», reçu au « compte-goutte » au fur et à mesure de nos recherches remontant à plusieurs années ; ainsi qu'à l'étude sur « l'élixir de longue vie » faite par Rumélius à qui nous exprimons toute notre gratitude.

Il semblerait que des alchimistes aient découvert le secret permettant d'obtenir une liqueur de jouvence pouvant conférer «une éternelle jeunesse ».

Nous connaissons l'histoire du célèbre comte de Saint-Germain qui aurait connu une durée d'existence exceptionnellement prolongée. On lui attribuait de profondes connaissances en occultisme ainsi que de grands pouvoirs.

Les mages herboristes suivaient des règles précises leur permettant de capter le «fluide vital» des plantes utilisées.

Ces règles concernaient :

La pureté de l'opération, l'âge de la lune, la nature de la plante, l'usage de la récolte, la conservation des vertus de celle-ci.

Il peut s'agir de la préparation :

— De la « teinture du printemps » faite au moment où la nature s'exalte et «contribuant au rajeunissement extérieur de l'être».

— De la «teinture d'automne » concernant la « vitalité intérieure».

Les deux teintures se mélangent selon certaines proportions : deux tiers pour la première contre un tiers pour la seconde. Le mélange, «la conjonction» se fait «à la pleine lune, la nuit, aussitôt les premières neiges et derrière la fenêtre».

Rumélius précise :

«En principe, il doit être pris à certaines époques du printemps et de l'automne, et pour celui qui se porte bien, quelques gouttes par an suffisent, pour entretenir une

parfaite santé.

« Le nombre de gouttes à prendre dépend de l'âge et de l'état de santé de celui qui l'absorbe. »

Le chercheur intéressé aura tout le loisir de lire cette intéressante étude. Les opérations décrites lui paraîtront bizarres par leur côté mystérieux. Mais il devra se souvenir que les grimoires ont été rédigés par des adeptes d'une autre époque opérant dans un esprit différent de nos chimistes modernes.

Ceux-là étaient obligés de voiler la vérité afin que le fruit de leurs laborieuses recherches ne profite qu'aux personnes dignes de les recevoir, donc s'étant beaucoup préparées elles-mêmes sur le plan de l'éthique et de la connaissance initiatique.

4. MOYENS PRECONISES PAR LES YOGUIS

Les Yoguis ont une vue assez originale éclairée par des données qui intéressent de plus en plus les milieux les plus ouverts de l'Occident.

Ces données reposent sur une connaissance très approfondie du rôle du Prâna dans le corps ; dans l'application du principe de la polarité ; la pratique de postures modifiant dans un sens voulu le passage de l'énergie vitale ; des centres de forces et des circuits fluidiques du corps subtil de l'homme.

Dans ce paragraphe nous analyserons les points suivants :

- 1° L'identification à la source de vie.
- 2° Le rôle du HATHA-YOGA dans la longévité.
- 3° Une méthode macrobienne : le Kaya-Kalpa.
- 4° L'Energie sexuelle et le potentiel de vitalité.
- 5° Une recette pour devenir centenaire.
- 6° Comment le Yogui peut vaincre la mort.

1. L'identification à la source de vie ou le bain de jouvence

Certaines religions mettent l'accent sur la notion de «péché». Dans l'hindouisme est davantage considérée celle «d'ignorance». C'est «l'ignorance» qui est cause de nos erreurs, de nos fautes. Supprimons-la et nous pourrons

«devenir ce que nous sommes». L'une des manifestations de notre ignorance est notre tendance à «l'identification» avec notre corps de chair.

En Occident, on dit généralement de quelqu'un qui vient de mourir : « il a rendu l'âme ».

Aux Indes, on exprimera le même fait en affirmant au contraire : « il a quitté son corps ».

Si nous prenons conscience du fait que ce corps n'est que le véhicule de l'âme, que le Moi suprême en Nous est en Unité avec le «Père Céleste » ou la « Mère Divine» ou la «Conscience Universelle», alors nos perspectives changent. Notre pouvoir d'action sur le véhicule s'accroît.

Afin d'y arriver, il nous est possible de faire les affirmations du type védantique suivantes :

« Je ne suis pas ce corps

Ce corps est mon instrument de travail

Je suis l'âme immortelle habitant ce corps

Je suis *Un* avec la Conscience Universelle.

L'Esprit Souverain agit en moi et à travers mes cellules, les stimule et les régénère. Avec le Christ en moi,

— ou en Unité avec la Conscience Universelle, ou par le Moi Supérieur en mon corps —

Je suis l'Amour Infini

Je suis la bienveillance infinie

Je suis la Paix infinie

Je suis la Sérénité infinie. »

Au fur et à mesure que cela est «ressenti» et pénètre dans le subconscient, la santé s'améliore, les glandes endocrines fonctionnent plus harmonieusement, la détente psychique s'affirme, le bain de jouvence opère sa magie.

Afin de prévenir certaines objections classiques de ceux qui pourraient craindre le péché d'orgueil, rappelons ces paroles des plus grands instructeurs du monde :

1° «L'homme devient ce qu'il pense.» Si vous maintenez le sentiment que vous êtes «pourri de vices» comment serez-vous disponible pour recevoir l'éveil nécessaire en vous identifiant au bien parfait donc à la santé parfaite.

2° «Tu ne me chercherais pas si tu ne m'avais déjà trouvé. »

3° « Vous êtes des Dieux. »

Afin de déraciner cette «fausse humilité» complice de nos fautes, précisons que ce n'est pas le «petit moi», élément de la personnalité en nous, qui affirme : Je suis l'Amour infini. C'est le «Moi suprême» en nous qui installe à sa vraie place : — «Le royaume de Dieu en nous» — cela, quelle que soit notre religion.

2. HATHA-YOGA et longévité

Ces exercices comportent : des asanas, moudras, bandhas. Ils ont déjà fait l'objet de nos commentaires antérieurs.

Swamî Sivananda enseignait que « ceux qui pratiquent régulièrement à raison de douze fois la salutation au soleil, tôt le matin, au soleil levant, bénéficient d'une radieuse santé ainsi que d'un surcroît de vitalité ».

Les effets de la Suryanamaskara sont renforcés par la pratique des postures.

Dans le cas qui nous préoccupe, celles inversées conviennent particulièrement comme : Viparita-Karani, Sarvan-gasana, Shirshasana. Il en est de même de certains bandhas, notamment : Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha, Mula-bandha, Kevela Kumbaka. Ils régénèrent, mais ils doivent être pratiqués sous la direction d'un Maître en la matière.

Le contrôle de la respiration et du Prâna qu'ils supposent, apporte à l'adepte consciencieux et prudent, une contribution extraordinaire au maintien de la vigueur, du dynamisme, de la jeunesse.

3. Le Kaya-Kalpa

Les Yoguis de l'Inde qui voudraient poursuivre un travail intense afin de se libérer dans cette vie même utilisent des méthodes de conservation de la bonne santé et de la jeunesse du corps. On appelle ces procédés Kaya-Kalpa. Kaya signifie corps, Kalpa, rajeunissement.

Parmi ceux-ci prennent rang :

1° Celui combinant l'effet des herbes et les sels minéraux savamment préparés.

2° Le procédé comportant l'usage du lait associé à des herbes, désigné sous le nom de Dugdha Kaya-Kalpa. La cure dure trente jours.

3° Une autre méthode plus simple comporte les prescriptions suivantes :

Le patient reste enfermé une trentaine de jours dans l'obscurité, se nourrit de lait de vache ou de chèvre selon le cas.

4° Dans certains cas, le patient est plongé dans un état d'inconscience après certaines précautions préalables. L'œuvre réparatrice de la nature peut ainsi s'opérer.

En dehors de leurs effets rajeunissants, ces méthodes guérissent les maladies comme le rhumatisme, le diabète, la dyspepsie, etc. Il importe de souligner que le Kaya-Kalpa n'est pas considéré comme une méthode applicable à tout profane.

Ces méthodes obéissent à des règles précises édictées par de grands Sages ou Rishis et les Maîtres de la Médecine Ayurvédique. Elles sont surtout destinées à venir en aide aux Yoguis qui travaillent à se détacher de la roue du Karma, pour atteindre la self-réalisation, but suprême de la vie.

De même que l'alchimie peut viser à la transmutation du vil métal précieux, de même il y a un Kaya-Kalpa spirituel obtenu par la purification, la pratique de la méditation, au sens ou l'entend Patanjali, le maître du Raja-Yoga.

4. Energie sexuelle et Kaya-Kalpa

L'efficacité du Kaya-Kalpa, comme de toute tentative pour améliorer la santé, éliminer une maladie chronique, renforcer la vitalité, suppose une restriction à la dépense d'énergie vitale.

Les Hindous mettent l'accent sur cette abstention appelée bramacharya, continence (temporaire ou définitive) non pas seulement afin de réduire la poussée démographique, mais pour des raisons énergétiques et des motifs d'ordre spirituel dépouillés de toute notion de

culpabilité.

Le problème prend toute son importance lorsqu'il s'agit de techniques spirituelles pures comme l'éveil de la Kundalini, ce feu serpentini sommeillant à la base de la colonne vertébrale. Cela ne saurait étonner le profane qui connaît la discipline imposée au futur champion de boxe, ou de cross-country durant une longue période précédant le match ou la compétition.

La médecine classique, se basant sur l'étude objective des faits affirme que l'abus de plaisirs sexuels : fatigue le cœur, déprime le système nerveux, expose au ramollissement cérébral, à la diminution de la mémoire, à la dégradation de la volonté, à l'altération du caractère.

Tandis que la modération sur ce plan, favorise le dynamisme ; l'Energie retenue fortifie le système nerveux, les cellules du cerveau ; la mémoire s'accroît ; les muscles et les organes sont tonifiés ; les désordres organiques disparaissent laissant revenir la joie de vivre.

Comme nous l'avons déjà précisé, l'Energie sexuelle se transforme en force psychique, favorise l'éveil des pouvoirs latents : intuition, clairvoyance, clair-audience, pouvoir de télépathie, etc.

5. Recette de longévité

Une «recette pour devenir centenaire» a été conseillée par Swamî Sivananda :

Il s'agit de prendre chaque jour un mélange à parts égales de jus de citron et de gingembre frais sucré avec du miel.

Ce mélange doit être absorbé chaque matin à jeun de préférence. Les vertus du gingembre sont bien connues de certains peuples. Pour les Chinois notamment il est considéré depuis des temps immémoriaux comme une panacée,

6. Secret des Yoguis pour tenir en échec la mort

Feu Swamî Sivananda notre Gourou affirmait ceci : «Celui qui contrôle le fonctionnement des Nadis Ida, Pingala, Sushumna ; qui peut faire passer le Prâna par le Sushumna et demeure l'esprit libre de toute pensée peut alors

transcender le temps et la mort ».

Il précise en outre : «Celui qui conduit le Prâna du Mula-dhara au Chakra Brahmarandra à travers le Sushumma atteint l'état de Superconscience du Samadhi. »

Il peut connaître le jour et l'heure de sa mort probable, donc le moment de l'empêcher.

On cite le cas du Yogui Chang Dev qui aurait vécu ainsi quatre cents ans.

Cette forme d'expérience n'est pas à la portée du premier aspirant Yogui. Seuls les Yoguis chevronnés, passés par toutes les phases intermédiaires de l'entraînement sous la direction d'un Maître — l'ayant réalisé — cela durant de nombreuses années d'obéissance, de vénération du Gourou, ont des chances d'y arriver sans accident fâcheux.

Nous mettons l'imprudent en garde contre toute dangereuse tentative pour lesquelles à l'avance nous déclinons toute responsabilité karmique.

Notre but est simplement de montrer que dans ce domaine, il n'est pas question de mythe, mais de techniques précises, en rapport avec une véritable science de l'ascèse.

CONCLUSION

Le secret de la prolongation de la jeunesse et de la longévité réside à la fois : dans le choix de la nourriture, dans l'hygiène physique et morale, dans l'attitude mentale ; éventuellement de l'adoption d'une méthode en rapport avec nos tendances ; de notre volonté ; de la prise de conscience du but réel de la vie.

Chapitre XVI

Exercices bénéfiques divers

La stimulation des activités organiques et mentales est le moyen le plus sûr d'améliorer la qualité des tissus et de l'esprit.

DOCTEUR A. CARREL.

Notre devoir consiste à développer la vue intérieure et à rendre l'être humain sensible à l'harmonie de la vie.

DOCTEUR F. RACANELLI.

L'efficacité durable des exercices indiqués dans ce chapitre dépend du respect des règles d'hygiène alimentaire, morale, ainsi que de celles de l'Esprit.

Ils intéressent : la libération des articulations, la constipation, la concentration, la digestion, l'intuition, les impulsions, l'insomnie, la mémoire, la guérison d'un rhume, les maux de tête.

1. LA LIBERATION DES ARTICULATIONS ET LA TONIFICATION DU CORPS

Cet exercice convient aux personnes de tout âge.

Les jeunes s'en serviront pour échauffer leurs articulations ; les moins jeunes désespérant de pratiquer les asanas du HATHA-YOGA y trouveront un moyen d'assouplir — sans trop d'effort — un corps déjà éprouvé par de nombreuses années d'existence.

Nous nous permettons d'insister avant tout sur la nécessité de les pratiquer progressivement et avec douceur.

1. Mouvements de la tête :
1° Balancements d'avant en arrière.
2° Balancements de droite à gauche.
3° Rotations lentes dans un sens puis dans l'autre.
Dans le cas d'étourdissement, il suffit de lui imprimer un mouvement en sens inverse.

2. Rotations des épaules :
Garder les bras allongés le long du corps.
Les mouvoir d'avant en arrière et d'arrière en avant.

3. Mouvements du buste :
Placer les mains aux hanches.
Balancements d'avant en arrière et de droite à gauche.
Circumduction lente du tronc.

4. Mouvements de la hanche :
Position : jambes semi-écartées.
La hanche décrit dans son mouvement un cercle imaginaire dont le centre serait la région du nombril.

5. Mouvements de l'articulation tibio-tarsienne :
Lever une jambe tout en lui gardant une position oblique. Faire tourner la pointe du pied de façon que l'extrémité du gros orteil décrive un petit cercle sensiblement perpendiculaire au sol.

6. Tensions musculaires :
Après un temps d'arrêt, rapprocher les pieds, maintenir les bras le long du corps.
Inspirer : remplir les poumons et contracter tous les muscles, puis expirer.
Recommencer de 3 à 5 fois.

7. Se détendre, puis respirer calmement profondément de 5 à 7 fois. L'exercice est ainsi terminé.
En plus de l'assouplissement obtenu, les muscles sont tonifiés, l'optimisme, la bonne humeur apparaissent.
Contre-indication : Ceux qui souffrent de troubles

cardiaques doivent travailler avec prudence et même éviter la sixième phase.

2. POUR COMBATTRE LA CONSTIPATION

Au réveil le matin, étant encore au lit, effectuer les exercices suivants :

1° S'allonger sur le dos.

2° Inspirer lentement profondément, sans forcer, puis expirer lentement et progressivement plusieurs fois.

3° Inspirer complètement puis vider les poumons. Puis sans permettre l'entrée de l'air, faire rentrer et sortir les parois de l'abdomen de 3 à 5 fois. Puis inspirer normalement.

4° Recommencer cette troisième phase plusieurs fois.

Ces exercices provoquent un massage des organes abdominaux. Ils remédient notamment à la paresse intestinale.

L'influence de cette méthode se trouve renforcée si l'on boit un verre d'eau à jeun à la température ambiante.

3. POUR ACCROITRE LA CONCENTRATION

S'appliquer en toute circonstance à ne penser qu'à ce que l'on fait.

Tout travail, toute activité, peut être une occasion d'entraîner l'attention.

Le HATHA-YOGA offre aux personnes d'âges divers des occasions de développer leur puissance de concentration.

I. Les asanas

Parmi les asanas, retenons ceux-ci : l'asana de l'arbre, le corbeau, le paon, l'asana des huit courbes, celui du «bout du pied», etc.

Parmi ceux-ci, seule l'exécution du premier ne nécessite pas un assouplissement préalable plus ou moins long ; par contre il permet de tester à coup sûr nos progrès en maîtrise des nerfs et de concentration.

II. Respiration

«Excellent exercice permettant de vérifier que le souffle est la monture de l'Esprit. »

1° Inspirer en répétant mentalement le son «Ham» prolongé.

2° Expirer en faisant de même pour le son «Sah»,

Tâcher d'être spectateur de soi-même. L'attention étant «captée» par le mouvement de l'air et le son produit, les pensées parasites sont écartées, la concentration se développe.

Ceci constitue déjà une préparation au travail spirituel, — que nous abordons dans une autre étude — car l'association des deux sons forme le nom Hamsah : l'absolu en sanscrit. C'est également le nom du cygne, symbole de la discrimination entre l'illusoire et le Réel.

4. POUR UNE MEILLEURE DIGESTION

1° Exercice s'effectuant à jeun. Pratiquer l'exercice indiqué contre la constipation et la nervosité. L'Uddiyana Bandha en est une autre forme mais il s'exécute debout tout en se concentrant sur le plexus solaire.

2° Exercice pouvant s'opérer en cours de digestion. L'asana du diamant, Vajrasana. Prendre cette posture quelques instants. Orienter ses pensées dans le sens du bon fonctionnement des organes de la digestion.

5. POUR DORMIR A VOLONTE

Voir ci-dessous : insomnie.

6. LE DEVELOPPEMENT DE L'INTUITION

Cet exercice consiste en une sorte de méditation favorisant l'expansion de Conscience.

1° Assis, la colonne vertébrale droite, face à l'est ou au nord.

2° Se visualiser, être un phare qui projette sa lumière en tournoyant. Penser : «Que le bonheur, la santé, la prospérité, la sérénité, soient pour tous dans toutes les directions de l'espace.»

3° Puis affirmer ceci : «Mon moi supérieur transcende la matière, l'espace et le temps. Je suis en harmonie avec l'Univers sans borne. Je Suis la Paix, le calme, la Sérénité infinie. »

4° Priez de la façon suivante : «Je rends grâce au Régent de l'Univers de ce que je *m'identifie* de mieux en mieux à tout ce qui vibre : minerais, plantes, animaux, humains. Je suis sur le Sentier magique de l'intuition et de divines inspirations me parviennent à tous instants. Je rends grâce de ce que l'intuition me fasse goûter au fruit de la Divine Sagesse. »

5° Penser à un petit nuage blanc ou à une flamme occupant l'espace entre les deux yeux. Rester quelques instants dans cette visualisation.

6° Si la pensée se disperse, revenir aux affirmations des phases 3 et 4, puis recommencer l'étape 5.

Cet exercice développe l'intuition et le don de clairvoyance.

7. POUR COMBATTRE LES IMPULSIONS OU HABITUDES QUE L'ON REPROUVE

Afin d'aider le jeune homme ou la jeune fille à lutter contre diverses tendances et l'adulte à faire face à certaines tentations, nous avons pensé que l'exercice indiqué ci-dessous serait le bienvenu.

Parmi ces tendances ou habitudes fâcheuses, citons par exemple : le désir de fumer, de se livrer à la masturbation, de se ronger les ongles, de boire trop d'alcool, etc.

Ces indications peuvent servir également à résister aux impulsions naturelles des couples dans un but de modération, sans refoulement à tendance agressive.

L'adolescent engagé dans la course aux diplômes saura transmuter son énergie sexuelle afin d'accroître sa puissance de travail et d'assimilation sans perturbations à caractère névrotique.

1° Tout d'abord considérer le désir, quelle que soit sa forme, comme une force dont la maîtrise est certaine, en dépit même des apparences.

2° Inspirer en pensant à cette force que l'on «contrôle déjà», comme s'il s'agissait d'un fauve que l'on fait rentrer dans sa cage après un instant de liberté accordée.

3° Tendre tous ses muscles en pensant que la force est domptée (l'animal se soumet, roule par terre à vos pieds).

4° Expirer en pensant : «Tout rentre dans l'ordre, l'Energie est appropriée, transformée et va s'accumuler sous forme de puissance magnétique dans le plexus solaire.» (L'animal pacifié vous lance un regard plein d'amour et de soumission ; vous lèche les pieds, les mains et devient un docile «toutou», dont l'énergie reste cependant à votre disposition pour accomplir vos tâches les plus difficiles.)

5° Affirmer en soi-même : «Tout rentre dans l'ordre, j'affirme ma maîtrise sur moi-même, ma volonté devient plus ferme, mon dynamisme s'accroît considérablement.»

Cet exercice redonne confiance en soi. Grâce à lui, celui qui était sur le point d'être une épave se retrouve un homme équilibré, optimiste, fort, menant une vie normale. Le timide persévérant devient un intrépide par son pouvoir bénéfique.

8. GUERISON DE L'INSOMNIE

Il ne nous est pas possible de nous étendre sur les différentes causes de l'insomnie dans cet exposé à vocation pratique. Précisons toutefois ces points essentiels :

Il est bon de ne pas considérer l'insomnie comme une « maladie » qui met votre vie en péril : beaucoup de personnes de vos relations — qui ne s'en plaignent peut-être pas — en seraient déjà mortes.

Il faut éliminer la crainte de ne pas pouvoir se rendormir.

SI VOUS VOUS RÉVEILLEZ DURANT LA NUIT

— Accordez si vous le voulez un court instant à certains de vos problèmes mais ne vous y attardez point.

— Détachez-vous de vos soucis, de vos affaires, en priant pour vos parents, amis, pour la Paix, le bonheur, la fraternité dans le monde. Cette émission de pensées désintéressées rejaillira en bien sur votre santé, votre chance, votre bonheur, votre succès.

— Insistez sur l'autosuggestion pour mieux écarter les pensées parasites, et surtout afin de surmonter vos conflits, résoudre vos problèmes psychiques.

— Si vous avez du mal à bâtir vos affirmations, prenez conseil d'un psychologue jouissant d'une grande valeur morale et en qui vous avez assez de confiance.

— effets immédiats de cette attitude

— Cette attitude favorise la détente psychique, donc la relaxation du corps.

— Les échanges de l'organisme se feront mieux, les glandes endocrines fonctionneront harmonieusement.

— Paradoxalement : ayant cessé de « poursuivre » le sommeil, celui-ci viendra « s'emparer » de vous.

NE PAS CONTRARIER L'ŒUVRE DE LA NATURE

On ne peut être en mesure de s'endormir à volonté si l'on contrarie par inconscience ou mauvaise volonté l'œuvre de la nature.

— Réduisez durant un certain temps l'apport en toxines dû à une trop grande consommation de viande.

— Si possible écarter la viande, même le poisson, les œufs, de votre repas du soir, cela durant une quinzaine de jours, un mois ou deux.

— Les légumes, céréales, fruits, lait, vous « nourriront » tout en vous désintoxiquant.

— Fumez moins, consommez moins de thé, de café, si vous n'avez pas la force de vous en priver.

— Si vous preniez des somnifères, réduisez-en progressivement la dose.

— Prenez une infusion calmante, ou une tasse de lait chaud sucré avec du miel avant de vous mettre au lit.

EXERCICE

L'exercice indiqué ci-dessous aidera à vaincre certains obstacles déjà signalés.

Position : Couché sur le dos, les bras allongés le long du corps.

Première phase

Faire la respiration profonde plusieurs fois. Puis se reposer.

Deuxième phase

1° Fermer les poings, inspirer, contracter tous les muscles du corps.

2° Relâcher cette tension progressivement tout en expirant.

3° Faire une inspiration sans tension, garder l'air quelques secondes puis expirer.

4° Recommencer le processus 3 fois.

Troisième phase

1° Décontracter les différentes parties du corps en remontant des orteils à la tête.

2° Faire l'autosuggestion suivante : « Je suis de plus en plus calme, calme. Mon corps se soumet au contrôle de ma volonté. Je me relaxe à volonté. Je puis m'endormir à volonté. »

Répéter ces affirmations calmement dans l'état intérieur de celui qui les a déjà pratiquement « intégrées ».

Quatrième phase

Vous affirmez encore ceci : « Je suis en Unité avec la Conscience Universelle. Je sais que je suis divinement protégé, inspiré, éclairé, guidé. J'ai de plus en plus confiance en moi et les Forces protectrices. Tous mes problèmes sont résolus de façon merveilleuse, je connais la Paix, la Santé, la Prospérité, la Sérénité, le Bonheur. »

Ces affirmations aident à oublier les soucis, provoquent la détente recherchée et surtout établissent le pouvoir de l'Esprit sur le corps, ensemencent le subconscient, creusent la voie de plus hautes réalisations

9. LA MEMOIRE

La mémoire est stimulée par les postures inversées telles que : Viparita-Karani, Sarvangasana, Shirshasana.

L'entretien de cette faculté obéit à un ensemble de règles relatives à l'alimentation, l'usage des excitants, les abus d'ordre sexuel, l'éducation de l'attention, le développement de la concentration.

Il importe en tout cas d'apprendre à bien fixer les souvenirs et d'en favoriser l'évocation. Cela suppose un entraînement rationnel, et surtout que l'on fasse confiance à sa mémoire. C'est là un point essentiel. L'autosuggestion persistante aidera celui qui veut vraiment s'en assurer les fidèles services.

Il peut affirmer par exemple : «Ma mémoire s'améliore chaque jour, je retiens de mieux en mieux.»

Visualiser les situations où son mécanisme jouera parfaitement, surtout dans les circonstances où vous craindriez quelques défaillances. Cela vous assurera le succès de l'autosuggestion. La répétition de cette affirmation — ou une autre dans le même esprit — durant la pratique des postures sus-indiquées, et surtout au coucher ainsi qu'au réveil, s'avère d'un grand profit dans l'éveil de cette faculté.

10. LA NERVOSITE

Les règles d'hygiène déjà évoquées dans le paragraphe sur la mémoire sont valables en ce qui concerne la nervosité. Il importe cependant de considérer certains points particuliers en rapport avec ce cas.

Le nerveux respire généralement très mal : il a le souffle court. D'autre part nous savons que la respiration par la bouche — entre autres inconvénients — expose à des pertes de magnétisme animal, se traduisant par la tendance

à l'asthénie, etc. Il doit donc s'appliquer à respirer uniquement par les narines, et souvent profondément, complètement — sans exagération — surtout en prévention des perturbations. Cette méthodique danse du ventre — effectuée en décubitus dorsal — décrite à propos de la constipation, de même que l'Uddiyana-Bandha lui sont particulièrement indiqués. Ces exercices massent les organes abdominaux, décongestionnent le plexus solaire, entraînent une meilleure répartition de l'influx nerveux, favorisent le retour au calme. La pratique régulière et convenable du HATHA-YOGA durant une période de deux à cinq ans aidera le nerveux à opérer chez lui d'heureuses transformations.

11. LA GUERISON D'UN RHUME

La mise en application de ces indications permet de hâter la guérison d'un rhume.

I. Rappel des précautions préalables

Nettoyer les fosses nasales afin de les débarrasser du mucus surabondant gênant la respiration.

Pour cela on peut utiliser soit :

- De l'eau faiblement salée, à une concentration voisine de celle physiologique.
- De l'eau boriquée, 20 grammes d'acide borique par litre d'eau bouillie.
- De l'eau citronnée, 7 à 21 gouttes pour un demi-verre d'eau pure.

Verser deux fois le contenu d'un compte-gouttes du liquide choisi dans une seule narine, attendre que ce produit atteigne l'arrière-gorge, pour cracher.

Recommencer pour l'autre narine. Celui qui veut conserver une bonne santé, se prémunir contre les maux de gorge, les rhumes, les angines, devra pour la raison déjà expliquée à propos du symbole du caducée, procéder de la sorte chaque matin, au moins durant toute la durée de l'hiver.

II. Exercices respiratoires

Pratiquer les exercices respiratoires appelés : Kapalabhati (en alterné si possible, puis par les deux narines) et la Bhas-trika.

Asanas

Prendre les postures suivantes, deux fois par jour, matin et soir : Viparita-Karani, Sarvangasana, Matsyasana. Ces précautions et ces exercices seront rendus d'autant plus efficaces que le patient aura entamé un jeûne de 2 à 3 jours — dans le cas de rhume avancé — afin d'éliminer les toxines affaiblissant l'organisme. La consommation de jus de citron et d'orange fortifie le malade. Dans le cas de grippe les mêmes précautions s'imposent auxquelles il suffira d'ajouter l'absorption de jus de cresson.

12. LES MAUX DE TÊTE

Ces exercices et indications permettent de calmer les maux de tête mais ne dispensent pas de consulter le médecin si le patient en éprouve la nécessité.

PREMIER EXERCICE

1° Ecarter les lèvres, aspirer l'air à travers les dents serrées. Diriger mentalement les vibrations calmantes dans les secteurs douloureux,

2° Retenir le souffle quelques secondes.

3° Expirer par les narines en pensant que l'on élimine les causes de perturbation.

DEUXIEME EXERCICE

Pour celui qui n'est pas en mesure de faire le premier exercice, il suffit de placer la paume d'une main sur le front et l'autre derrière la tête. Les maintenir doucement jusqu'à ce que l'on ressente un picotement dans l'une ou l'autre main ou dans les deux à la fois.

TROISIEME EXERCICE

Placer l'index de chaque main sur les tempes tout en faisant une autosuggestion calmant la douleur. Ce procédé peut être combiné avec le premier exercice. Certains naturopathes conseillent de prendre un jus de citron mélangé à de l'eau tiède ou froide, afin de calmer la douleur. Nous pourrions indiquer d'autres procédés mais il faut savoir se limiter.

CONCLUSION

Dans ce chapitre, nous avons voulu mettre à la disposition du lecteur des moyens pratiques d'éliminer certaines sources de perturbations.

Il s'agit soit d'adaptation de procédés traditionnels souvent peu explicites, soit de méthodes mises au point intuitivement, mais tous expérimentés, contrôlés, durant des recherches échelonnées sur un grand nombre d'années.

Les explications fournies demeurent forcément incomplètes dans le cadre de cette partie de notre étude.

Le problème de l'adaptation personnelle demeure entier et le lecteur ne devra jamais se départir de son bon sens en cours d'expérimentation.

Chapitre XVII

Les chances d'un meilleur destin de l'homme et de la société

L'homme d'aujourd'hui est entre un monde qui se désagrège et un monde qui est à naître.

A. ROUSSEAU.

L'humanité est ce que sont les hommes.

JUNG

Il faut que l'homme réalise son existence intégrale et occupe sa place dans l'infini.

Les crises sociales, les perturbations dont souffre le monde, sont les conséquences karmiques d'infractions aux règles de l'hygiène physique et morale, à l'injustice sociale, au manque de sagesse de l'espèce humaine.

L'admiration légitime de l'homme pour les progrès de la connaissance scientifique et de la technique modernes, ne doit pas le détourner de la prise de conscience du but réel de l'existence. Un humanisme qui s'appuierait sur la raison et l'intelligence en négligeant les valeurs du cœur, les principes moraux et spirituels considérés comme périmés serait à rejeter.

Un humanisme nouveau, conjurant toute catastrophe et digne de l'avenir radieux de ce monde en devenir, favorisera l'éveil des forces de cohésion de l'âme dont les conséquences se répercuteront sur le bonheur de l'humanité entière.

Le christianisme incite l'homme à s'élever à la perfection divine. Jésus a dit : «Devenez parfaits comme mon Père qui est dans les cieux.»

Les religions plus anciennes comme l'hindouisme, le bouddhisme, le jaïnisme, le judaïsme, proposent le même objectif avec des nuances différentes,

La nature humaine est donc perfectible malgré «les errances» hélas encore trop évidentes de nos sociétés.

Le progrès d'ensemble de l'humanité dépend de l'amélioration de chacun de nous.

Trop nombreux sont ceux qui préfèrent l'attachement au plan matériel à l'élan des aspirations spirituelles.

Un glissement de plus en plus marqué s'impose par la pression de l'évolution, allant d'un pôle d'attraction exclusivement matériel à un pôle d'attraction spirituel : condition de la plus haute réalisation d'une harmonie intérieure généralisée.

Ceci ne saurait se réaliser sans une amélioration du caractère, en soumettant les passions, en disciplinant les émotions.

Il nous faut développer en nous les qualités favorisant l'harmonie intérieure. Ce travail conditionne directement l'harmonie sociale elle-même.

L'étude des problèmes du monde actuel à la lumière des données de la physique moderne ne cause aucune surprise à celui qui n'a pas dédaigné la voie de l'occultisme — cela dans des conditions d'équilibre, et dégagé de toute basse superstition.

Elle montre que la sagesse antique avait raison : la notion de séparativité n'est qu'une dangereuse illusion.

Rendons hommage à tous les pionniers de tous les pays qui œuvrent à l'élargissement des perspectives, contribuent à débarrasser les milieux scientifiques de tous les complexes paralysants, nés d'un rationalisme mal compris.

Il importe que nous cherchions à mieux nous connaître, à comprendre notre position dans l'univers, à considérer que le destin de l'humanité et les forces de cohésion sociales dépendent de nos efforts personnels

d'amélioration, dans le sens du progrès spirituel conditionné par la croissance de l'Amour, de la compassion, de la tolérance sur tous les plans.

1. LA CONNAISSANCE DE SOI

Notre attention est généralement sollicitée par le «monde extérieur » à nous-mêmes.

L'homme cherche à connaître les objets éloignés et ne se retourne sérieusement vers lui-même que dans l'infime minorité des cas.

Beaucoup de gens peuvent discourir plus savamment sur les plantes, les volcans, les étoiles, les monuments antiques... que sur les mystères de leur propre mental.

Un auteur a justement fait remarquer que «l'astronomie est la plus ancienne des sciences, alors que la psychologie est la plus moderne ».

Il est bon de souligner cependant que les philosophes de l'Inde, les maîtres spirituels des temps anciens ont atteint dans ce domaine des sommets que la psychologie classique commence à soupçonner et à vouloir considérer.

Il n'en demeure pas moins vrai que l'homme est davantage frappé par les merveilles de la Nature que par celles de son monde intérieur.

De même, il est banal de constater les efforts généralement déployés dans l'analyse du caractère des autres afin de souligner leurs défauts surtout, tandis que nous persistons à maintenir — plus ou moins consciemment — un voile sur ceux que nous méconnaissons, ou que nous préférons ignorer de nous-mêmes. Les Anciens faisaient de la Connaissance de soi la condition préalable à toute haute initiation.

L'oracle des mystères antiques disait à l'homme : «Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux.»

I. Difficultés

Se connaître soi-même sert à mieux se comprendre pour mieux s'améliorer, se maîtriser, se diriger.

Il importe en effet que l'homme connaisse ses qualités et ses défauts afin d'éliminer ceux-ci et développer celles-là.

Le discernement constitue un instrument d'investigation indispensable. E. Faguet a écrit à ce sujet : «Ce qui fait que la plupart de nous, ne nous corrigeons pas de nos défauts, c'est que nous les prenons pour des qualités.»

La connaissance de soi est rendue difficile par les préjugés, les suggestions de l'entourage, du milieu ; mais aussi par les craintes que nous avons de nous découvrir tels que nous sommes en réalité.

Notons toutefois à la décharge de l'homme que la complexité du psychisme n'arrange pas les choses. Celui qui aborde ce «travail» avec des facultés d'analyse peu entraînées, ainsi qu'un discernement plus ou moins étouffé par l'orgueil se heurte à de sérieux obstacles.

En dehors «des contenus du conscient immédiatement accessibles», les couches de notre inconscient sont réparties selon Jung : en «contenus inconscients accessibles, contenus inconscients immédiatement accessibles, contenus inconscients inaccessibles».

Même en demeurant sur le plan de la simple conscience, la plupart des êtres ne sont que partiellement conscients. Le grand psychologue C.-G. Jung est frappé par le fait qu' «un nombre important de sujets sont anormalement inconscients », et « qu'une grande partie de leur vie s'écoule de façon inconsciente. Ils savent ce qu'il advient d'eux, mais ils ne se représentent qu'imparfaitement ce qu'ils font et ce qu'ils disent ».

Ce n'est pas une mince tâche que d'essayer de les rendre conscients, ou de leur faire quitter leur rêve afin de s'éveiller à la vie, simplement, ainsi qu'à la vie spirituelle.

Essayer de réveiller un homme ou une femme qui dort — alors qu'il croit de bonne foi être éveillé parce qu'il connaît «la place de son cœur et celle de son porte-monnaie» — nous expose parfois à encourir sa colère. Celle-ci se traduit malheureusement souvent en mépris, médisance, calomnie, voire même en violence.

Cela, tous les grands éveilleurs de conscience et d'âme l'ont expérimenté.

Alexandre Dumas père avait bien raison de s'écrier : « Il y a des services si grands qu'on ne peut les payer que par l'ingratitude. »

Il importe beaucoup de découvrir les mobiles de nos actions afin de les épurer le cas échéant. Frédéric Bastiat pensait que « le besoin de considération est un de nos plus énergiques mobiles ». Cette autre pensée de M. Druon projette un faisceau de lumière sur nos réactions après ce que nous considérons comme une humiliation : « L'orgueil met tous les autres sentiments à son service. »

Des affinités mystérieuses existent parfois entre personnes. Elles peuvent relever d'heureuses expériences poursuivies dans nos vies antérieures ; mais aussi des tendances et de la nature des pensées entretenues ordinairement dans le champ de la conscience. Il peut ne s'agir tout simplement que d'une éphémère et périlleuse complicité pour mal faire.

Chercher à découvrir la racine, la cause de notre sympathie ou de notre antipathie pour autrui, réserve de bonnes surprises dans la découverte psychologique de nous-mêmes.

« L'opinion que nous avons des gens dépend moins de ce que nous voyons en eux que de ce qu'ils nous font voir en nous-mêmes. »

Laissant au lecteur le loisir de méditer, établissons une corrélation avec la pensée suivante d'un auteur inconnu : « Si dans un miroir votre figure vous déplaît... à quoi sert de briser le miroir. » Savoir flatter la vanité d'autrui est une des premières « qualités » de « l'homme du monde ». Cela fait partie de la règle du jeu social.

Cette attitude est cependant incompatible avec une direction spirituelle bien comprise ; mais cela présente des risques qu'il faut avoir le courage de prendre.

Il appartient à l'homme qui veut s'éveiller à la vie spirituelle de savoir s'il doit continuer à demeurer « un pot dont la vanité est l'anse » comme l'a si bien défini François de La Rochefoucauld, fort d'une riche expérience de la psychologie humaine. Ceux qui réussissent dans une des

branches de l'activité sociale, comme ceux qui émergent de la masse des inconscients à cause d'un noble idéal, découvrent non sans souffrance combien : «Le blâme à l'état permanent est la constatation de l'impuissance envieuse» et comment «la médiocrité se console de sa petitesse en poursuivant l'abaissement du talent auquel elle ne peut atteindre ».

A cette phase de notre analyse volontairement restée dualiste, puisque nous sommes demeurés sur le plan «d'un relatif», bien relatif, affirmons que se connaître soi-même c'est connaître les forces qui agissent en soi : les impulsions du corps, tendances de l'esprit, prendre conscience des forces de haine, d'Amour, de civilisation, de celles spirituelles plus ou moins sommeillantes mais puissantes ; parce que nécessaires à l'équilibre.

La connaissance de soi et les conséquences positives qu'elle entraîne logiquement, est une source d'harmonie sociale. Elle sert à comprendre la Nature, la société dont on dépend, ainsi que l'humanité en général.

II. Moyens d'exploration de notre univers intérieur

Nous sommes nous-mêmes un Univers en réduction, soyons-en les «Cosmonautes». Dans la «table d'Emeraude» attribuée à Hermès il est écrit cette vérité que les découvertes de la science corroborent : «Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas»... Nos moyens d'investigation de notre univers microcosmique demeurent :

- L'observation de nos réactions, de nos pensées, de nos émotions, de nos sentiments,
- L'analyse de nos rêves.
- La culture du silence, la pratique de la méditation.

Ce travail nécessite beaucoup d'attention, de vigilance, de courage ; un profond désir d'amélioration, d'élévation ; un souci constant de perfectionnement ; donc un noble et haut Idéal.

III. Les forces cachées en nous

Le grand psychologue C.-G. Jung nous fait

remarquer dans *L'homme à la découverte de son âme* :

«Alors que le Moyen Age, l'Antiquité, voire même l'humanité tout entière depuis ses premiers balbutiements, avaient vécu dans la conviction d'une âme substantielle, on voit naître dans la deuxième moitié du XIX^e siècle une psychologie *sans âme*.

«Sous l'influence du matérialisme scientifique, tout ce qui ne peut être vu avec les yeux ou appréhendé avec les mains fut révoqué en doute ou même soupçonné de métaphysique, devint compromettant.

«Seul était *scientifique* et par suite recevable ce qui était manifestement matériel ou ce qui pouvait être déduit de causes accessibles aux sens. »

L'auteur poursuit :

« Rien n'interdit à la spéculation intellectuelle de voir dans la psyché un phénomène biochimique complexe et de la ramener ainsi en dernière analyse à un jeu d'électrons, ou au contraire de décréter *vie spirituelle* l'apparente absence de règle qui règne au centre de l'Atome. »

Reste à savoir si, compte tenu des névroses individuelles et de leur incidence sur les collectivités, la position traditionnelle n'aura pas le dernier mot en fournissant un support durable à l'équilibre ainsi qu'à la sérénité.

Le même auteur définit cette antique conception :

« Selon la vieille conception, l'âme représentait la vie du corps par excellence, le souffle de vie, une espèce de force vitale qui, durant la gestation, la naissance ou la procréation, pénétrait dans l'ordre physique, spatial et abandonnait à nouveau le corps mourant à son dernier souffle.

«L'âme en soi, entité qui ne participait pas de l'espace, étant antérieure et postérieure à la réalité corporelle, se trouvait située en marge de la durée et jouissait pratiquement de l'immortalité.» Jung reconnaît que la psychologie moderne ne possède que quelques aperçus sur la vie spirituelle de l'âme.

«Nous savons aujourd'hui, il est vrai, qu'il existe dans l'âme des opérations de métamorphose conditionnées spirituellement et qui sont entre autres à la base des

initiations connues dans la psychologie des primitifs ou des états engendrés par le Yoga. »

Mais avoue-t-il :

« Nous n'avons pas encore réussi à définir les lois singulières auxquelles elles obéissent. Nous savons que la majorité des névroses tient à la perturbation de ce processus. »

On peut dire que la connaissance réelle de soi et des forces de la psyché entraînent une plus grande possibilité de contrôle, d'amélioration de l'Être. En cela réside une source vive de bienveillance dans les rapports humains et une meilleure base de compréhension de l'Univers.

2. L'UNIVERS ET NOUS, LE REEL ET L'ILLUSOIRE

L'homme qui veut comprendre l'Univers et découvrir sa place réelle dans celui-ci doit nécessairement analyser ses perceptions, être prêt à réviser ses concepts.

L'exercice du pouvoir de discernement lui permettra de discriminer entre le réel et l'illusoire, d'orienter ses actions en toute connaissance de cause.

I. Nos perceptions

Nos perceptions dépendent en grande partie de nos organes des sens, de leur degré de sensibilité à l'échelle des vibrations qui les affectent.

Un être qui percevrait des vibrations imperceptibles à l'homme ordinaire, vivrait dans un Univers différent pour une même localisation spatiale.

Le monde que nous voyons avec ses arbres verts, son ciel bleu, ses rochers, ses sols aux couleurs variées, est illusoire. Il ne correspond qu'à un aspect infime de la réalité.

C'est l'image créée dans notre conscience par la «réaction» provoquée dans cette conscience par le Monde Réel, manifestation d'une force intelligente créatrice et rectrice.

Nous ne connaissons d'un objet que l'image formée par lui dans «le monde» de notre conscience. Il s'agit en quelque sorte d'une projection d'un élément du monde réel.

Nous commettons une erreur de prendre notre interprétation des vibrations, donc en définitive notre création pour une réalité indépendante de nous-mêmes.

Le monde matériel n'est pas séparé de notre conscience et comme l'a fait ressortir un auteur en pensant à « La caverne de Platon » :

«Nous sommes en réalité prisonniers dans la caverne de notre conscience, nous contemplons la muraille sur laquelle est projeté le jeu des ombres, celles des choses qui sont dans le monde de la réalité.

«Advient-il que l'un de nos compagnons de geôle se libère, découvre l'entrée du monde de la réalité, revienne vers nous, nous décrit dans son enthousiasme, les splendeurs de ce monde, et déclare lamentablement insuffisant notre petit jeu d'ombres, nous ne le croyons pas, nous le traitons de fou et le plaignons de son aberration momentanée. »

Il n'est pas question de nier un phénomène comme la chute des corps, ou d'affirmer que la douleur physique n'existe pas. Constatons simplement que cette «relative réalité» repose essentiellement dans la manière dont sont interprétés les faits dans notre conscience. Il est question de souligner que tout fait trouve un point d'impact différent selon notre « conscience » aménagée en coquille, ou «caverne» considérée par extension comme étant « le monde ».

En ceci réside la source de l'illusion que l'on appelle Maya. Nous considérons comme étant le monde, la résultante des incidences vibratoires des faits ou objets dans notre conscience.

Convenons qu'il est aussi difficile « d'expliquer la lumière à un aveugle que d'expliquer le monde Réel » à celui qui refuserait de regarder ou d'écouter.

Le monde Réel du Yogui est celui que nous pouvons percevoir dans les limites de «dimensions» de

références habituelles. Il est au-delà du temps et de l'Espace.

Il nous faut tâcher de devenir les cosmonautes de notre Univers intérieur en concentrant toute notre conscience en nous-mêmes.

Ceci nous permettra d'expérimenter un sentiment de réalité absolue et universelle. C'est un moyen d'arriver à la vraie connaissance, atteindre un monde de « Vérité vivante ».

II. L'homme inséparable de l'univers

Un savant bien connu du monde scientifique pour sa théorie «Unitaire» — Jean-E. Charon — écrit dans son remarquable ouvrage *L'homme à sa découverte* :

« Nous sommes si intimement associés à l'Univers qu'il n'y a pas de véritable monde *extérieur* à nous, ce monde est *encore* nous-mêmes puisqu'il ne saurait exister sans nous.

« Certes ce monde peut se présenter sous d'autres aspects que nous-mêmes ; comme l'eau et la vapeur étaient tout à l'heure des aspects différents de la glace. Mais ces différents aspects ne peuvent exister l'un sans l'autre et ne sont en définitive que des apparences diverses d'une substance ou d'un phénomène unique et continu. »

L'auteur poursuit :

«Qu'on ne s'y trompe pas : il ne s'agit pas ici de dialectique mais d'authentiques faits scientifiques. La Physique actuelle apprend... que chaque particule *élémentaire*, proton, neutron ou électron, qui constitue ce qu'on nomme communément matière, ne doit plus être considérée comme une petite *individualité* séparée ou séparable de l'Univers : cette particule possède autour d'elle-même un *champ* (électromagnétique gravitationnel) qui s'étend à l'infini ; l'aspect *articulaire* n'est lui-même qu'une région particulière où le champ est plus intense.

«La particule est ainsi véritablement *coextensive* à tout l'Univers. L'homme est fait de telles particules élémentaires, nul n'en doute, il est donc lui-même *coextensif* à tout l'Univers, donc inséparable de tout l'Univers : cela n'a par conséquent guère de signification de parler d'un monde extérieur à l'homme.»

Cette position ne saurait surprendre celui qui a l'habitude de la pratique de la méditation réelle au sens où l'entendait Patanjali. Dès que le Yogui oublie son corps, il lui arrive de «sentir» une expansion de sa conscience, ses limites se «perdent» dans l'Infini. Le savant fournit l'explication rationnelle d'un phénomène empirique en soulignant ce caractère «coextensif» de l'homme. Cette méditation vraie de type supérieur où il y a absence de pensée ou «modification du mental», ce point d'équilibre conduit au «Yoga», à «l'Union» avec le principe supérieur.

Mais laissons pour l'instant ces sommets en considérant qu'un problème demeure : l'élimination du «monde extérieur» que le simple bon sens commun nous manifeste.

J.-E. Charon poursuit :

« A l'analyse on constate que cette réalité qui nous paraît *extérieure* n'est pas un concept premier, mais un concept déjà déduit d'une transformation par l'homme de la description de l'Univers. »

L'homme a besoin d'agir sur cet Univers donc de le décrire. Or quels sont les moyens de l'homme pour décrire ? Il est obligé d'utiliser un langage déduit de ses données sensorielles ; mais, naturellement, ses sens ne lui restituent pas d'une façon parfaite la réalité qu'il appréhende : ce qu'il perçoit est qualitativement différent puisqu'il ne s'agit que de signaux qui cheminent le long de son système nerveux ; et aussi quantitativement différent, puisque ses sens n'ont pas une acuité infinie, il ne prend connaissance que d'une partie des éléments de la réalité.

Il y a donc une nette séparation entre un monde

«connu» et ce que nous pourrions nommer «le monde réel» ; et ce que voit l'homme normal habituellement, son « monde extérieur », est précisément ce qu'il est capable de « connaître », parfaitement distinct de l'Univers «réel» lui-même. Malgré d'apparentes contradictions dues à la complexité des phénomènes, nous sommes heureux de voir la position des Yoguis corroborée par la science moderne.

III. Réconciliation des idéalistes et des réalistes

Il reste un pas à franchir qui satisfasse «l'Unitiste» et réconcilie les idéalistes et les réalistes.

Jean-E. Charon, à notre grande satisfaction, fait le point :

« En fait, on n'aurait donc pas tout à fait tort de dire avec les *idéalistes* que ce *monde extérieur connu* est le seul fruit de la pensée de l'homme ; mais on peut aussi prétendre avec les *réalistes* que ce *connu* n'est pas l'essentiel, qu'il existe un *réel* parfaitement objectif et indépendant de ce que l'homme peut connaître. Il n'y a aucune opposition entre les deux points de vue dès qu'on accepte de se référer à la lumière de nos connaissances scientifiques actuelles, à une représentation plus *universelle* et donc moins subordonnée à l'homme lui-même. »

Cette position qui correspond à la nôtre pourrait se résumer de la sorte : le monde est à la fois «réel» et «non réel», selon le point de vue où l'on se place.

La conclusion qui se dégage en outre est que l'homme est inséparable de l'Univers.

IV. Socrate avait raison

Le « Connais-toi toi-même » de Socrate revêt toute son importance et les Sages avant lui avaient bien raison d'imposer à l'aspirant à l'initiation aux Mystères cette «Connaissance de Soi» afin de «connaître l'Univers et les Dieux».

Rendons hommage à la science de prouver déjà de nos jours que les mystiques des temps antiques et du monde moderne n'étaient pas et ne sont pas des fous.

L'application de la «Relativité générale» décrit, nous dit-on, toute la nature en termes d'un «continu» espace-temps ; tandis que la théorie quantique rend compte des phénomènes à l'échelle atomique. Le rapprochement de ces deux théories a permis à nos savants de soutenir le point de vue suivant :

«Dire que l'homme est inséparable de la Nature tout entière, c'est affirmer en même temps qu'étudier la Nature, comme on le fait en physique, c'est encore étudier l'homme lui-même.»

Autrement dit, pour nous exprimer en langage hermétique : étudier le macrocosme-nature, c'est étudier le microcosme-homme. C'est donner ainsi toute son actualité à l'antique et riche enseignement de « la table d'Emeraude ».

On peut noter que l'approche du Réel par le Yogui commence toujours par l'exploration du monde intérieur.

V. Vers une extension du «réel»

Abandonnons quelques instants le plan unitaire pour considérer celui du relatif, source malgré tout de nos misères.

Nous constatons que la science avance à une stupéfiante accélération, mais ses progrès se font plutôt vers le «monde extérieur», même si de sérieuses clartés sont projetées sur notre univers intérieur.

La nécessité se fait cependant sentir pour elle d'explorer celui-ci. L'inspiration n'est pas toujours dictée par le bonheur des hommes lorsqu'il s'agit d'armes psychologiques ou de réactions de drogues hallucinogènes ou inhibitrices, etc., à effets spectaculaires sur les masses !

Comme le fait remarquer Paul Brunton :

« Les hommes modernes, qui sont les maîtres dans le développement des sciences physiques, ne sont encore que des novices dans la compréhension des mystères spirituels. Il est un fait notoire que la science, qui arrache à la nature quelques-uns de ses plus étonnants secrets, n'a pas encore découvert jusqu'ici la source de l'intuition. »

Mise à part l'expérience incontestable des véritables Maîtres du Yoga, la psychologie moderne n'a exploré en profondeur que quelques zones de notre cosmos intérieur.

Le Yogui se sert du mental comme béquille, mais il le dépasse pour atteindre le champ de l'intuition.

Le mental est l'instrument par excellence du scientifique, mais il se laisse «surprendre» par l'intuition comme malgré lui. Il doit cependant à celle-ci la plupart de ses découvertes. Il la subit à l'inverse du Yogui, au lieu d'en être le maître.

RabindraNâth Tagore, envisageant le rôle de la vision du monde dans une large connaissance, s'exprimait en ces termes :

«L'homme, que la connaissance du monde ne conduit pas plus loin que ne peut le faire la science, ne comprendra jamais ce que l'homme doué de vision spirituelle peut trouver dans les phénomènes naturels.

«Pour ce dernier, l'eau ne lave pas seulement ses membres, elle purifie son cœur, car elle touche son âme.

«La terre ne soutient pas seulement les corps, mais elle réjouit son esprit, car le toucher est plus qu'un contact matériel, c'est une présence vivante.»

VI. Les signes d'élargissement de la vision des savants modernes

Des signes certains de l'élargissement de la vision de nos savants se présentent. En tout cas, un plus grand crédit est accordé à ceux qui étouffant dans les barrières érigées au nom d'un certain conformisme universitaire les écartent.

D'abord, l'œuvre retentissante du R. P. Teilhard de Chardin infuse un dynamisme nouveau à la science ainsi qu'à la pensée philosophique moderne.

Un écrivain belge, Dominique de Wespim, écrit à ce sujet :

«Le Père Teilhard souhaite voir un jour l'homme devenir homme à part entière, capable à la fois de prendre en main son évolution biologique, morale et sociale, de comprendre la science en même temps que la prière, de percevoir les rythmes de la forêt ou du tam-tam aussi bien

que les impulsions électriques des cyclotrons. »

Ce religieux et grand savant, avec cette grande humilité qui frappait ses amis, conseillait aux savants intimidés par les sommets atteints par sa pensée :

«Dépassez-moi.»

Il a apporté sa contribution à la compréhension de l'Univers en soutenant que « l'Univers est imprégné de psychisme jusque dans ses particules élémentaires ».

Stimulés par l'impulsion donnée, par la poussée due à une plus grande maturité des esprits, des équipes se sont constituées afin de poursuivre cette œuvre d'élargissement des perspectives.

Jacques Bergier, voulant montrer que la science moderne s'ouvre davantage à l'étude des phénomènes parapsychologiques, élargit le pont entre matière et Esprit, précise :

«L'idée que les particules subatomiques possèdent un niveau de conscience n'est plus uniquement l'apanage de certains philosophes et théosophes, ou de savants isolés comme le R. P. Teilhard de Chardin.

«Elle est exprimée dans les pages de la plus sérieuse des revues scientifiques du monde, la revue anglaise *Nature*...

«La science la plus sérieuse, la physique, arrive à la conclusion que le réel du savant n'est qu'une mince pellicule qui recouvre la vraie réalité.

«Comment un voyant perçoit-il des événements dont il est séparé par toute l'épaisseur de la terre ?

«La question n'est pas plus absurde que se demander comment un neutrino traverse le globe sans être dévié, ou comment un atome sait qu'il ne peut plus accepter d'électron.

«La clairvoyance et la télépathie se rencontrent aussi bien dans le monde physique que dans le monde de la psychologie. »

Toutes ces considérations faites sur le thème de ce paragraphe nous aident à mieux situer l'homme dans l'Univers, tout en élargissant notre vision du monde.

Lorsque l'homme a compris son Unité avec la Nature, avec l'Univers, sa vision se transforme. Il comprend le caractère aberrant des divisions basées sur les différences de classe sociale, de race, de nationalité, les titres et prérogatives. Il devient meilleur avec les hommes ses frères, avec les animaux en refusant de participer à la souffrance de ceux-ci. Il protège les plantes, les aime mieux. Le culte de la nature se développe en lui, au lieu d'être le destructeur par inconscience des beautés qui agrémentent sa vie.

Il importe que l'homme réalise son existence intégrale par cette prise de conscience afin de trouver la joie de vivre et la sérénité.

Un aspect de la Sagesse de Tagore s'exprime en ces termes :

« Lorsqu'un homme trouve en toute chose l'esprit éternel, il est émancipé, car il découvre alors la pleine signification du monde où il est né, il se trouve dans une vérité parfaite et son harmonie avec l'Univers est assurée. »

3. POUR UNE CROISSANCE DES FORCES DE COHESION SOCIALE

La juste conception de la place minimum que l'on occupe dans un «monde relatif» doit inspirer nos actions dans le sens le meilleur.

La Force de cohésion par excellence de la société est l'Amour aussi épuré que possible de l'égoïsme. L'Amour commande à toutes les autres vertus : la tolérance, la charité, etc. Il exclut toutes les causes de division : la jalousie, la médisance, la haine, et favorise l'éclosion d'une salutaire humilité.

Chacun de nous connaît l'importance de l'Amour fraternel, cependant, dans ce monde à l'égoïsme exacerbé par la fureur de vivre, quel infime pourcentage d'hommes et de femmes s'en fait le sincère et durable champion malgré :s ronces de la vie ? De grands efforts sont déployés pour Miter de guérir les maux de l'humanité ; mais le plus grand oison

qui intoxique le genre humain reste l'égoïsme, signant ; manque d'Amour, l'oubli de notre Unité avec l'Univers. Dès lors que nous en prenons conscience, ne serait-il pas normal qu'il y ait de véritables «conférences» au sommet — puisqu'il s'agit du bonheur de l'humanité à long terme — afin d'étudier et obtenir l'application de mesures propres à hâter l'avènement d'une ère de paix dans un monde sans misère ; une ère où la fraternité et l'entraide seraient les mots de passe dans un monde sans frontières !

Nous tâcherons de développer sans trop nous étendre :

— La nature des forces de désintégration de l'homme et de la société.

— La puissance des Forces d'Amour dans l'Univers.

I. Les forces de désintégration

Le rappel des choses reconnues fondamentales et rassemblant unanimement les suffrages des gens Anormaux s'avère nécessaire, sinon la terre serait peuplée de saints ; mais qui ait si elle n'aurait pas changé de destination et même de nom. Il est bon que des hommes de bonne volonté tirent le temps à autre le signal d'alarme afin d'inciter l'humanité à faire un retour aux sources de la Sagesse.

Nous prions le lecteur impatient de nous pardonner d'agiter la coupe douce-amère afin de favoriser la distillation des vertus harmonisantes et provoquer la transmutation des défauts, obstacles au vrai bonheur, en de plus nobles éléments.

Préparer la fin des discordes telles est notre but.

La haine et les conflits intoxiquent l'organisme, désintègrent les particules élémentaires dont les corps subtils sont constitués. Le sectarisme psychologique est un obstacle à la communion avec le prochain.

L'égoïsme aveugle et entretient l'injustice sociale.

L'orgueil intellectuel dresse une barrière sur la voie de la réalisation spirituelle. Sans humilité, aucun progrès moral ou spirituel n'est possible : «Si vous ne redevenez

simple comme de petits enfants, vous n'entrerez pas dans le royaume de Dieu. »

Précisons toutefois cette pensée de Ramakrishna afin de prévenir certains arguments si souvent entendus :

« Nul orgueil qui exprime la gloire de l'âme n'est de l'orgueil. Nulle humilité qui humilie notre Moi véritable (le Moi supérieur) n'est de l'humilité. »

« Beaucoup de personnes font parade d'humilité et disent : "Je ne suis qu'un ver de terre qui rampe dans la poussière. Mais en se comparant à des vers, elles finissent par devenir faibles d'esprit comme eux. Ce qu'un homme pense, il le devient. »

La jalousie est une forme de l'orgueil mal placé et une manifestation de l'égoïsme ; c'est le plus sûr poison de l'amitié.

La médisance constitue un véritable fléau produisant les effets les plus destructeurs. Mais elle comporte une sùre contrepartie. Des occultistes éminents comme Papus, le docteur Gérard Encausse notamment, pensaient ou pensent que la tendance à la médisance crée une ambiance «catalysatrice» de la «malchance» pour les individus et leur famille.

Nous nous permettons de citer un texte de Krisnamurti en fournissant les mystérieuses raisons, afin de mieux inciter nos amis à la prudence, compte tenu de la loi des chocs en retour.

« Si tu penses au mal qui se trouve dans les autres, tu fais trois mauvaises actions :

«1° Tu peuples ton ambiance de mauvaises pensées et ainsi tu ajoutes à la souffrance du monde.

« 2° Si le mal que tu penses d'un homme se trouve en lui, tu entretiens ce mal, tu le renforces et ainsi tu rends ton frère plus mauvais au lieu de le rendre meilleur.

« Mais en général le mal ne se trouve pas en lui et tu l'as simplement imaginé ; dans ce cas, ta pensée mauvaise tente ton frère à faire le mal, car s'il n'est pas encore parfait, tu peux le rendre tel que tu te l'es figuré.

«3° Tu peuples ton mental de mauvaises influences et non de bonnes pensées, ce qui retarde ton progrès et offre aux yeux de ceux qui le voient un spectacle laid et pénible.

« Non content d'avoir fait tout ce mal à soi-même et à sa victime, le médisant essaie de toutes ses forces de faire participer d'autres personnes à son crime. »

Les forces de désintégration de l'être et de la société étant analysées, il nous suffit d'envisager l'antidote des poisons qu'elles génèrent et le moyen de transmuter les « vils métaux » en « métaux précieux ».

II. La puissance des forces d'amour

Tous les instructeurs des religions sont d'accord sur ce point :

« Ne vous laissez pas maîtriser par le mal, mais maîtrisez le mal par le bien. »

La plus grande force dont nous puissions disposer est conférée par le pouvoir d'aimer sans égoïsme :

«La haine n'a jamais été domptée par la haine : la haine est domptée par l'amour », enseignait Bouddha.

Le R. P. Teilhard de Chardin se posait la question :

«Est-il vraiment possible à l'humanité de continuer à vivre et à grandir sans s'interroger franchement sur ce qu'elle laisse perdre de vérité et de force dans son incroyable puissance d'aimer.»

Pour Annie Besant, dont la voix a fait vibrer des foules d'auditeurs d'Occident et d'Orient :

« L'Amour dépouillé de tout égoïsme fait que l'on ne s'épanche plus uniquement dans le cercle restreint de sa famille, mais il voit un être à aider dans chaque personne qu'il rencontre... »

Michel Quoist dans son excellent ouvrage sur la prière écrit :

« Nous sommes faits par amour et pour l'amour. Sur terre, nous apprenons à aimer. A la mort, nous passerons

notre examen sur l'amour.

«Si nous sommes suffisamment entraînés, nous irons vivre éternellement dans l'amour. Or ici-bas, à chaque fois que nous nous aimons (égoïsme), nous ratons un peu notre destinée et la destinée du monde. Il n'y a que deux amours, l'amour de nous-mêmes et l'amour de Dieu et des autres.

« Vivre, c'est choisir entre ces deux amours. »

Saint Paul disait que :

«L'Amour est patience, bonté, générosité, contentement, modestie, le bien, la bonne humeur, la vérité, le désir de se charger du fardeau d'autrui... »

La majorité de nos ennuis vient du manque d'amour, soit de notre côté, soit de celui de nos frères humains.

Développer la bienveillance réelle, l'Amour en nous favorise « l'état de joie » qui est « jouvence » pour le corps, source de bonheur pour l'esprit ; ceci devient un impérieux devoir social, étant un indispensable facteur d'harmonie.

L'Amour purifié de l'égoïsme fortifie l'âme et lie sans contrainte les êtres.

CONCLUSION

L'homme n'est qu'une cellule consciente de l'Univers, Il est nécessaire qu'il connaisse ses rapports avec l'humanité, la nature qui l'entoure et le Cosmos, afin de mieux se soumettre à une discipline qui développe ce qu'il a de meilleur en lui.

Dans le cas des pays d'un moindre développement économique, la société, en aidant l'homme à se libérer de la faim, du servage, de la misère physique et morale, rendra celui-ci plus enclin à s'harmoniser avec son prochain.

Il apparaît de toute évidence que le fait de s'appliquer à devenir meilleur constitue un devoir à la fois individuel et social.

C'est un devoir individuel car, comme nous le savons, l'étiologie de beaucoup de maladies réside dans les conflits intérieurs, les attitudes, les tendances négatives ; l'insuffisance de contrôle des émotions, des sentiments y est en bonne place.

C'est un devoir social, car le problème de l'individu devient celui de la communauté.

L'avenir de celle-ci dépend de la formation de ses membres, tant sur le plan moral, culturel que spirituel.

Si les forces de l'âme sont bien orientées, les qualités harmonieusement développées, leurs effets bénéfiques se répercutent sur la société elle-même.

Concernant le facteur spirituel : C.-G. Jung précise :

« Que de fois j'ai entendu un malade s'écrier : *Si je connaissais le sens et le but de mon existence, je n'aurais que faire de ces troubles nerveux.* Que cet être soit riche ou pauvre, qu'il ait ou non famille et situation, peu importe, car il s'en faut que cela suffise à donner un sens à une vie.

« Il s'agit ici bien plutôt de la nécessité irrationnelle d'une vie dite spirituelle qu'il ne trouve ni dans les universités, ni dans les bibliothèques, ni davantage dans les églises. Il ne peut accepter ce qu'on lui offre là, qui parle à l'intellect sans émouvoir le cœur. »

Il nous faut développer : la tolérance, la bienveillance, la charité, la compassion, le Pardon des offenses. Tout cela se résume dans le seul mot : l'Amour du prochain. « Aime ton prochain comme toi-même », a dit Jésus.

Il importe de souligner qu'un grand pas est déjà fait dans le sens de l'amélioration de soi, de l'indulgence quand

on arrive à tolérer les imperfections des autres.

Parents, maîtres, professeurs de tous les pays, unissez-vous dans le devoir sacré de développer le sentiment de fraternité chez tous les enfants, les élèves, les étudiants — Forces vives des nations, Espoirs de l'humanité !

Parlementaires, hommes d'Etat, unissez vos efforts pour l'adoption d'une langue internationale, trait d'union entre tous les peuples !

Dans ce chapitre servant de conclusion à notre modeste étude, confiée à l'indulgence du lecteur, nous sommes tentés d'émettre un vœu rejoignant le souhait sincère de tous les hommes, de toutes les femmes de bonne volonté.

Ce vœu est celui de voir se constituer partout dans le monde une fraternité de « Pèlerins de l'absolu » se préparant par la discipline et le sacrifice du « petit moi » égoïste à prendre le flambeau transmis par les héros du champ de bataille intérieur. Ils ont été peu nombreux dans le passé mais combien efficaces par l'incidence de leur rayonnement. La maturité des peuples suscite la montée croissante d'une élite d'hommes et de femmes de cœur, pleins de compassion, désirant s'aider eux-mêmes afin de mieux aider les autres.

Il nous faut préparer un avenir meilleur reposant sur un nouvel humanisme s'appuyant sur tous les besoins et toutes les aspirations profondes de l'homme moderne.

Les valeurs spirituelles doivent retrouver leur vraie place. La pensée créatrice de l'homme trouve un champ d'exercice naturel et rationnel en se polarisant sur la génération d'un puissant courant bénéfique de vibrations de Paix, de fraternité, d'amour vrai, assez fort pour conjurer la guerre et les conflits sociaux. C'est la condition essentielle d'une harmonie entre les nations, et celle de la création d'un climat psychologique favorisant la croissance spirituelle du monde.

Nul n'est trop faible et aucune pensée n'est perdue. Les « silos » de riz ou de blé nourrissant la population du globe sont constitués de grains minuscules.

Nous terminons notre conclusion sur cette pensée du R. P. Teilhard de Chardin signant l'indéfectible optimisme de ce Mystique et Savant :

«L'homme a non seulement le droit et le devoir d'espérer. Tout l'Avenir de la terre paraît suspendu à l'éveil de notre foi en l'Avenir. »

Faisons de cette pensée l'objet de nos méditations, surtout à nos instants de découragements.

OM SHANTI, SHANTI, SHANTI, OM !

BIBLIOGRAPHIE

Alain Daniélou, *Yoga méthode de réintégration*.
Maryse Choisy, *Métaphysique des Yogas*.
Selvarajan yesudian et Elisabeth Haich, *Sport et*

Yoga.

Swamî Sivananda, *Yogic Home Exercises*.
Sri Umeshchandraji, *Umesh Yoga Darshan*.
Rabindranath Tagore, *Sadhana*.

DIETETIQUE

Docteur Berthollet, *Végétarisme et Occultisme*.
Docteur P. carton, *La cuisine simple*.
Léonce Carlier, *Les légumes et les fruits qui guérissent*.
Jeannette Dextreit, *Vivre en harmonie*.
Ad. Ferrière, *Alimentation et radiations*.
Romolo Mantovani, *Les fruits qui guérissent*.
Swamî Sivananda, *Home physician*.

DIVERS

Docteur E.-D. babbitt, *Human culture*.
Professeur Léo Chadam, *Traité d'héliothérapie*.
Docteur Paul Chauchard, *La maîtrise sexuelle*.
Jean-E. Charon, *L'homme à sa découverte*.
Docteur Harry benjamin, *Every boy guide*.
Docteur Harry benjamin, *Nature cure*.
Henri Durville, *La science secrète*.
A. Monestier, *Pour comprendre Teilhard*.
C.-G. Jung, *L'homme à la découverte de son âme*.
Guy tassicny, *Le jour de la colère*.
J.-I. Van Der Leuw, *Le feu créateur*.

REVUES

Planète :
La revue Teilhard de Chardin :
«The theosophist» n° de 1926.

APPENDICE I

Quelques recettes simples et agréables

Malgré la création de tant de maisons spécialisées, la parution de manuels bien documentés, la publication d'articles multiples, beaucoup de gens ont peur d'adopter la cuisine végétarienne. Ils la supposent peu variée, monotone et fade.

C'est une erreur de le croire.

Par contre, d'autres personnes armées de bonne volonté se plaignent de ne pas connaître de recettes suffisantes. Pourtant, les établissements vendant des produits de régime, les librairies spécialisées dans la vente d'ouvrages d'ordre mystique ou non fournissent toute une littérature de choix en la matière.

A titre d'exemple, nous avons voulu donner quelques recettes à succès, soit élaborées par nos proches ou amis, soit tirées de certains livres, notamment celui du docteur P. Carton au titre suggestif : *La cuisine simple* ; tirées également des travaux d'autres diététiciens comme J. Dextreit, etc.

RECETTES SIMPLES

1. Potage aux asperges

Faire cuire des pointes d'asperges avec des pommes de terre coupées en morceaux. Tamiser une partie des légumes, mélanger et servir avec de la crème ou du beurre.

2. Potage aux pois nouveaux

Faire cuire des pois nouveaux de printemps. En écraser une partie à la passoire pour lier. Ajouter les pois restés entiers. Servir avec vermicelle ou croûtons de pain grillé. Aromatiser de beurre ou de crème fraîche.

3. Potage aux lentilles

Faire cuire des lentilles avec un oignon, deux

carottes (que l'on aura fait revenir à l'huile) et un bouquet de thym, laurier, persil. Passer en purée. Mettre une petite cuillerée à soupe de cette purée dans un verre d'eau chaude par personne, saler un peu, faire bouillir et servir avec de très petits croûtons de pain bien grillés au four.

4. Potage au riz, chou et fromage

Mettre à cuire dans l'eau salée le riz, du chou, un oignon et du beurre ou de l'huile (le riz aura été trempé à l'eau chaude, une heure auparavant). Au moment de servir, ajouter un peu de gruyère râpé (une cuillerée à café par personne).

5. Soupe à l'oignon

Faire roussir fortement, dans du beurre ou mieux dans l'huile avec une pincée de sucre, des oignons coupés en morceaux. Eviter d'ajouter de la farine qui rendrait le potage indigeste. Ajouter de l'eau. Faire cuire. Passer pour retirer les fragments d'oignon avant d'ajouter du vermicelle. On peut aussi mettre un peu de fromage de gruyère râpé ou servir sur du pain grillé ou frit ou ordinaire, saupoudré de gruyère ou de parmesan (plus léger).

6. Soupe Parmentier

Ne se fait qu'avec des pommes de terre cuites et écrasées à la passoire. On ajoute du beurre au dernier moment et l'on verse sur des croûtons de pain grillés ou frits à l'huile ou au beurre. On peut aromatiser avec très peu de noix de muscade grattée avec la lame d'un couteau.

7. Soupe au persil

C'est une soupe Parmentier servie avec des croûtons de pain grillé, du beurre et du persil haché non cuit.

8. Soupe mitonnée

Casser des morceaux de pain dans de l'eau salée ou du bouillon de légumes clair. Laisser mijoter très doucement pendant une demi-heure jusqu'à ce que le pain soit presque dissous. Ajouter beurre ou crème fraîche.

9. *Petits pains « arc-en-ciel »*

Par personne : 2 grosses pommes de terre, 1 pincée de sel, 1 cuillerée et demie à soupe d'huile, 2 cuillerées à soupe de carottes râpées, betterave crue râpée, épinards crus hachés, persil et ail hachés.

Cuire les pommes de terre à l'eau, éplucher, saler, mélanger avec une cuillerée à soupe d'huile et l'un des légumes crus dans la proportion indiquée. Former des petits pains, faire revenir vivement à la poêle cinq minutes et servir en alternant les couleurs des petits pains. Garnir de branches de persil et de rondelles de citron.

10. *Petits pains à l'oignon*

Par personne : 250 grammes de pommes de terre, 1 gros oignon, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 1 demi-cuillerée à café de sel marin.

Faire cuire les pommes de terre épluchées dans le minimum d'eau. Saler. Lorsqu'elles sont bien cuites, les égoutter et les réduire en purée. Pendant ce temps, émincer l'oignon, le faire dorer doucement dans l'huile. Ajouter les oignons à la purée. Former des tout petits pains. Passer au four chaud pour donner une belle couleur.

11. *Pain au fromage*

Pour 6 à 8 personnes : 2 verres d'eau, 1 cuillerée à soupe d'huile, 1 œuf, 3 cuillerées à soupe de gruyère râpé, farine complète, 1 pincée de sel.

Mélanger le tout avec la farine jusqu'à consistance de mastic épais. Laisser monter quatre à six heures dans un plat largement huilé. Mettre au four vif une demi-heure.

RECETTES EXTRAORDINAIRES

12. *Petite «sauce asiatique»*

Pour 2 personnes : faire revenir dans un peu d'huile 2 oignons, 3 ou 4 tomates, ajouter 1 bouquet de thym, laurier, beaucoup de persil, quelques clous de girofle, 2 gousses d'ail, un peu de poivre.

Faire cuire 15 minutes environ à feu doux. Ajouter une cuillerée à café environ de curry 5 minutes avant la fin de la cuisson. Cette sauce peut être servie avec : du riz à la créole, de la pomme de terre, des haricots blancs ou rouges, des lentilles, des aubergines frites, des pâtes.

13. *Cassoulet végétarien*

Un grand verre de haricots flageolets secs (ou haricots en grains frais et jeunes). Faire revenir successivement dans un peu d'huile blanche, 250 grammes de champignons de couche (ou de pratelles, ou de morilles, ou de cèpes), 3 carottes (environ 300 grammes), 1 navet (125 grammes), 2 oignons, 4 pommes de terre moyennes (250 grammes).

Mettre le tout dans une cocotte en fonte, sauf les pommes de terre. Ajouter un bouquet de thym, laurier, persil, estragon, clou de girofle, 1 poireau coupé en morceaux, 2 cuillerées à soupe de très bonnes olives noires dénoyautées (100 grammes), 1 gousse d'ail coupée fin et l'eau nécessaire pour avoir une sauce courte (2 verres environ). Faire cuire lentement à feu doux avec couvercle bien fermé. Remettre un peu d'eau de temps à autre s'il le faut.

Ajouter les pommes de terre trois quarts d'heure avant la fin de la cuisson. Servir chaud. Ce sont les olives noires qui donnent à ce plat son fumet caractéristique. On ne peut donc les remplacer par des olives vertes.

14. *Rôti de haricots*

Faire cuire un grand bol de haricots en grains à l'eau salée avec 2 oignons moyens hachés, un bouquet et une demi-gousse d'ail ou d'échalote. Mélanger ensuite avec un grand bol de mie de pain trempée à l'eau et 20 belles olives noires coupées en morceaux. Mettre dans un plat à gratin. Recouvrir de chapelure, d'un peu de beurre. Gratiner au four.

15. *Croquettes de lentilles*

Mélanger une grande tasse de purée de lentilles cuites au naturel avec 2 oignons, 1 cuillerée à soupe de belles olives noires dénoyautées et hachées, 1 cuillerée à café de persil, 1 cuillerée à café d'estragon haché et de la chapelure, jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme. En faire des boulettes que l'on aplatit en disques. Faire brunir ces disques à la poêle huilée ou beurrée.

16. *Petits pois à la française*

Dans une casserole, mettre de l'huile blanche ou du beurre, faire sauter pendant quelques minutes 2 oignons blancs, puis 2 litres de petits pois frais ; ajouter 1 bouquet de persil, thym, laurier, 1 demi-verre d'eau. Cuire à feu doux. Surveiller en cours de cuisson et ajouter un peu d'eau s'il le faut pour que les petits pois ne soient pas à sec.

17. *Carottes aux fines herbes*

Carottes cuites à l'eau, puis sautées avec du beurre ou de l'huile, ajouter 1 ou 2 pincées de sucre, du persil et de la ciboulette hachés.

18. *Pâtes au gratin*

Faire revenir 2 oignons, du thym, du laurier, des clous de girofle dans un peu d'huile. Lorsque les pâtes (coquillettes ou macaroni) auront cuit à l'eau salée, égouttez-les. Puis versez-les dans les oignons revenus. Ajouter un peu de lait, 1 gousse d'ail. Mettre dans un plat allant au four.

Ajouter du gruyère râpé, bien mélanger. Saupoudrer de chapelure et cuire au four durant un quart d'heure.

19. *Rôti de légumes*

Mettez dans un plat ou dans une casserole suffisamment grande, un morceau de beurre ou de l'huile. Chauffez. Ajoutez 1 couche d'oignons coupés en deux, 1 couche de céleri haché, des pommes de terre blanches coupées en rondelles, 1 carotte en rondelles, 1 feuille de chou et enfin 1 tomate coupée en tranches.

Assaisonnez, retournez bien jusqu'à ce que le tout soit bien doré. Ajoutez alors une petite quantité d'eau, couvrez le plat et mettez-le au four.

Lorsque la cuisson aura bien commencé, diminuez le feu et laissez mijoter doucement.

Ce plat peut être servi tel quel, mais il est meilleur avec une sauce à la crème, préparée en mélangeant 1 cuillerée à soupe de farine avec un peu de liquide restant dans le plat après que les légumes en auront été retirés.

Ajoutez un peu de beurre à l'huile si le liquide semble trop maigre. Lorsque la farine sera sans grumeaux, incorporez-y de la crème ou du lait pour arriver à la consistance nécessaire. Assaisonnez. Versez cette sauce sur les légumes bien chauds.

APPENDICE II

Menus types

Un menu favorisant la santé, l'équilibre et l'harmonie doit respecter les principes déjà analysés quant à la qualité et la quantité. Il doit être rationnellement conçu pour faire face en outre à d'autres exigences bien individuelles qui interviennent : circonstances, région, saison, goûts, occupation, incompatibilités, conditions physiques, etc.

Nous indiquerons un menu qui pourrait être qualifié de « Spartiate » par certains, celui que nous avons observé assez longtemps à quelques variantes près ; puis deux autres inspirés des travaux du docteur Carton.

MENU

(Désintoxication — souplesse)

Le matin à jeun :

- Verre d'eau additionnée de jus de citron.
- En hiver, sucrée avec du miel.
- Ou bien infusion -j- jus de citron.

Au petit déjeuner :

- Lait. Confiture ou miel. Pain complet.
- Germe de blé. Levure de bière.

Au déjeuner :

- Salade (à l'huile d'olive ou de tournesol ; au citron).
- Légume : saupoudré de noix broyée.
- Champignons.
- Fromage.
- Fruit : cru ou sec.

Vers 16 heures :

- Verre de jus de fruit.

Dîner ;

- Potage.
- Légume vert ou salade ; ou riz.
- Yoghourt.
- Confiture ou fruit.

MENU NORMAL

Le matin :

- Infusion au jus de citron, d'orange.
- Petit déjeuner :
- Au choix : lait, beurre, fromage, confiture, miel.

Fruit.

Midi :

- Hors-d'œuvre : salade : carotte, laitue, légume cru.
- Aliment azoté : œuf, champignons, soja. Riz aux champignons.
- Aliment farineux : pommes de terre. Riz, haricots, petits pois.
- Aliment diastasé : fromage : gruyère, camembert, brie, hollandaise.
- Fruit cru.

Soir :

- Potage : pommes de terre, poireau, à l'oignon.
- Salade crue : cresson, chicorée, escarole, laitue.
- Aliment azoté : pâtes au fromage.
- Légume cuit ; carottes, cœurs de laitue braisés, endives préparées.
- Fruit cru ou dessert : confiture, gâteau.

MENU SIMPLE ET SAIN

Matin :

- Comme ci-dessus.

Midi :

- Salade (au citron et à l'huile).
- Plat azoté : œuf à la coque, omelette.
- Plat farineux : nouilles, pâtes, semoule, pommes de terre.
- Fromage, fruit, dessert.

Soir :

- Potage avec pommes de terre et légumes variés.
- Salade crue.
- Riz au fromage saupoudré de persil.
- Yoghourt.
- Dessert.

MENU POUR LES PAYS CHAUDS

Matin :

- Lait, chocolat au lait, œufs.
- Fruit : banane, orange, corossol, papaye, mangue, pomme de Cythère.
- Confiture : goyave, abricot, orange, noix de coco, patate.

Midi :

- Salade crue (au citron) : laitue, cresson, carotte.
- Salade cuite : gombaud, épinards.
- Légume du pays : igname, fruit à pain, chou exotique, couscouche, patate, bananes vertes ; ou préparation à base de ces légumes avec oignon, persil haché.
- Légumineuse : haricots rouges ou blancs, avec ou sans farine de manioc, avec riz.
- Champignons, ou beignets de choux exotiques, d'oignons, de carottes.

- Cœur de cocotier, cœur de palmier.
- Fromage.
- Fruit cru.

Soir :

- Potage : soupe paysanne, purée de lentilles, purée de légumes (fruit à pain) ou autre.
- Haricots verts, pâtes au fromage, riz au fromage, riz à la noix de coco, riz à la tomate.
- Omelette, beignets divers.
- Gâteau, bananes frites, beignets de bananes.
- Fruit cru ou confiture.

CONCLUSION

Le lecteur ou la lectrice aura tout le loisir de faire l'essai des plats dont les recettes sont indiquées ci-dessus, selon le temps dont il dispose et le jour de la semaine. Nous espérons qu'il y trouvera le stimulant nécessaire afin de persévérer.

Les maisons spécialisées lui fourniront des livres plus ou moins volumineux, ayant le souci de la simplicité permettant de varier à l'infini les menus. Notre modeste sélection n'a qu'un but : aider à basculer des préjugés, tout en rendant service à ceux qui cherchent les meilleures conditions de vie saine.

Rendons hommage à tous ceux ou celles qui ont mis leur génie culinaire au service de notre palais et de notre santé.

La vie des hommes d'aujourd'hui est remplie de difficultés innombrables, que l'exercice du Hatha-Yoga peut permettre de surmonter. Comme l'a écrit Swami Sivananda, à qui est dédié ce livre : « Le Hatha-Yoga confère à celui qui le pratique connaissance de soi, radieuse santé, longévité, force et vitalité. »

Mais, trop souvent, ceux qui s'arrêtent aux apparences ne voient dans le Yoga qu'une gymnastique du corps. L'intérêt exceptionnel de cet ouvrage est au contraire d'en démontrer l'origine et d'expliquer ses possibilités pratiques — que l'auteur met à la portée de chacun — tout en s'évertuant à étendre sa portée dans le domaine médical : y compris à travers des conseils d'alimentation et des recettes de rajeunissement et d'équilibre tant psychique que physique.

D'ailleurs, dans les centres de médecine naturelle des Indes comme dans beaucoup d'ashrams, la pratique du Hatha-Yoga est combinée avec les méthodes relevant de la naturopathie.

Ainsi la nourriture végétarienne, les cures de fruits, aident les malades à guérir, font reculer la sénilité. Un régime lacto-végétarien adopté progressivement favorise le travail spirituel. Le jeûne peut être salutaire, en laissant du repos à l'appareil digestif de l'homme en état de saturation. Les couleurs agissent sur la santé, à la fois directement (propriétés antiseptiques du bleu...) et indirectement dans la mesure où, sous l'influence de la lumière solaire, elles mettent en action l'imagination créatrice (Prâna, usage psychique des vibrations colorées).

Enfin, dans ce livre d'une conception toute nouvelle, l'auteur évoque la place de l'homme dans l'Univers. Beaucoup d'individus, livrés à l'agitation extérieure, ne s'aperçoivent pas de leur sommeil intérieur. La masse des inconscients doit donc se réveiller. Or, la science du Hatha-Yoga est « l'échelle sur laquelle montent ceux qui veulent atteindre les régions supérieures de la Voie royale ».