

L'Ayurveda vecteur de changements





Table des matières

Motivation	3
1. Les changements intervenus dans ma vie	
1.1 Compréhension du fonctionnement individuel	3
1.2 Compréhension et incompréhension dans l'entourage	4
1.3 Difficultés, séparations, renouveau dans les relations	4
1.4 Transmission et meilleure compréhension avec mes enfants	4
1.5 Ouverture d'esprit, envie d'aider et de transmettre	5
2. Ayurvéda et science (preuves scientifiques)	
2.1 Etude sur la respiration	6
2.2 La recherche scientifique sur la méditation	8
2.3 Etude sur les états de conscience naturels et modifiés	9
2.4 Etude sur les états de conscience modifiés volontairement	9
2.5 Preuves scientifiques des bienfaits du massage	10
2.5.1 Le massage des prématurés et des nouveau-nés	10
2.5.2 Nouveau-nés à risque	11
2.5.3 Réduire la douleur chronique de la polyarthrite juvénile	11
2.5.4 Le massage améliore les facultés intellectuelles	12
3. L'importance de la nourriture	
3.1 Etude comparative entre agriculture conventionnelle et biologique	13
4. La pensée	15
5. Les émotions	17
6. Constat et programme de connaissance générale	18
6.1 Programme simple en sept points	19
6.2 Proposition de conférence et d'ateliers sur la connaissance de la vie	25



Introduction

A la suite de nombreuses remises en questions, de cours et de recherche personnelle, je me suis enfin retrouvée. L'étude de l'Ayurvédā m'apporte aujourd'hui les réponses que je cherche depuis si longtemps. Au-delà de toutes religions et de toutes croyances, elle me permet de découvrir l'accès à la source, vers ce qui est présent en chacun de nous. J'ai toujours cherché à l'extérieur et chez l'autre ce qui se trouve au plus profond de moi. Découvrir que je crée ma propre réalité, que la force est en moi, que mes pensées se matérialisent, est tout un apprentissage, en dehors des croyances et limites imposées par mon éducation et par la société. Me convaincre que je détiens un pouvoir sans limite, est dans un premier temps, assez difficile à accepter, et devient un travail permanent. Ne plus adhérer à la croyance populaire, à la peur et aux manipulations, permet de vivre le moment présent dans la sérénité, l'amour et la confiance. Je prends toute cette connaissance comme un véritable cadeau. Ce travail me permet de clarifier mes acquis et surtout d'en faire profiter toutes les personnes qui seront amenées à croiser mon chemin pour avancer.

1.1 Ouverture et compréhension du fonctionnement individuel

Trois constitutions, trois comportements distincts avec différents degrés de prédominance permettent de distinguer l'être humain. Chaque personne est unique, mais peut toutefois être classée dans une catégorie : VATA, PITTA ou KAPHA.

Tous les jours, je me suis mise à observer, à scruter le moindre indice qui pourrait me donner des informations sur les personnes que je fréquente, examiner d'abord les caractéristiques physiques et toutes sortes d'informations révélatrices. Vient ensuite l'établissement d'un questionnaire bien précis avec une liste de tous les détails physiques, physiologiques et psychiques. Avec l'habitude, cela devient plus facile de déterminer la constitution de base que l'on reçoit à la naissance et qui ne pourra jamais changer. Par contre, en la connaissant bien ; l'entretenir en adaptant son mode de vie, sa nourriture, son comportement et ses habitudes en fonction des besoins spécifiques, devient plus facile. La deuxième phase consiste à découvrir sa Vikriti, ou son dérèglement qui est engendré par la vie, mais qui peut aussi exister dès la naissance.

Je remarque ainsi, autour de moi, toutes sortes de personnes, plus lentes, plus rapides, qui se mettent en colère facilement ou qui ne tiennent pas en place.

En élargissant encore un peu mon regard, je constate aussi, que tout dans la nature; les animaux, les végétaux et même les minéraux, ont une prédominance Vata, Pitta ou Kapha. Chaque jour, ma conscience s'élargit et m'apporte une nouvelle compréhension et la capacité de tout remettre en question. Je comprends maintenant pourquoi, dès mon enfance, je supportais très mal les comparaisons. Une personne Kapha, par exemple, sera plus lente, prendra son temps et aura du mal à comprendre l'agitation d'un individu Vata. Apprendre ainsi le respect de l'autre, l'accepter comme il est, sans jugement ni comparaison, devient tout à fait normal. Ces connaissances de base évitent bon nombre de frustrations et d'incompréhensions entre êtres humains.

Dès que l'on prend conscience que tout ce qui existe à sa raison d'être, n'est ni bon ni mauvais, la compréhension s'installe.



1.2 Compréhension et incompréhension dans l'entourage

Les personnes qui nous entourent remarquent petit à petit les changements occasionnés par ces prises de conscience. Tout d'abord, ce sont les changements au niveau de la nourriture, du comportement en général, de la façon de s'exprimer et du regard nouveau sur le monde qui les interpellent. La discussion devient très enrichissante avec les personnes ouvertes qui veulent toujours en savoir plus et posent de nombreuses questions.

Par contre, d'autres n'acceptent aucun changement, ni remise en question qui pourraient bousculer leurs habitudes. Toutes les théories et tentatives d'explications restent vaines et infructueuses. La seule chose à faire est de montrer l'exemple, de mettre en pratique et de vivre réellement tout ce que l'on apprend. Cela permet de rayonner, d'être bien avec soi-même et donnera aussi envie à l'autre de faire quelque chose, s'il en ressent le besoin.

1.3 Difficultés, séparations, renouveau dans les relations

Evoluer, penser et vivre différemment fait peur, chamboule celui qui se trouve en face de nous. Le mari, le parent, le patron, les amis ne peuvent pas toujours suivre l'évolution et se retrouvent en décalage; cela peut provoquer de grandes difficultés relationnelles et des séparations.

La vie nous apporte exactement ce qui est bon pour notre évolution, dans la souffrance ou dans le bonheur. Tout change constamment, alors vient le jour où les chemins se séparent pour en croiser d'autres. Chaque expérience nous fait avancer il faut l'accepter comme un cadeau. Ce n'est pas toujours facile sur le moment, il y a de la révolte, de la haine ou du déni, mais avec le temps on remercie, même pour les choses les plus difficiles.

Par contre, si nous n'avons pas compris la problématique, le même genre de relations se répète et les difficultés s'amplifient jusqu'à la compréhension totale. Prendre conscience, devenir différent, avoir un taux vibratoire plus élevé, attire obligatoirement d'autres relations plus adéquates. Celles-ci nous montrent d'autres facettes de nous-mêmes et permettent d'avancer, de se connaître toujours mieux et de progresser.

Lors de grands changements, il faut parfois du temps pour vraiment les intégrer et les vivre, cela peut occasionner des moments de solitude. Les anciennes relations s'en vont et les nouvelles tardent à se faire connaître. Là encore, tout est parfait et prévu afin de ne pas retomber dans nos anciens schémas. Il y a aussi ce que j'appelle les tests qui reviennent de temps à autre, alors que nous croyons les choses acquises, nous allons retomber sur un même genre de relation pour vérifier que nous sommes capables d'agir différemment. C'est comparable à l'école : dès qu'un chapitre est compris et intégré, on passe à autre chose et, de temps en temps, on fait une petite récapitulation.

1.4 Transmission et meilleure compréhension avec mes enfants

Le rôle de mère de trois enfants, naturellement différents l'un de l'autre prend aussi un tout autre sens. Positiver, encourager chacun dans sa spécificité et sa différence apporte une tout autre dynamique familiale. Il n'y a plus de comparaison, ni de frustration, chacun retrouve sa place et se rend compte de son importance et de sa complémentarité.



Observer, donner petit à petit des conseils, sans brusquer, s'avère être le meilleur moyen d'évoluer. Changer une seule chose importante à la fois, permet d'ancrer de nouveaux comportements qui resteront permanents.

Il ne faut pas oublier non plus qu'un enfant choisit ses parents et qu'il vient aussi pour les faire évoluer. Je peux dire que mes enfants, et surtout ma dernière fille, m'a énormément apporté. Lorsqu'elle rentre de l'école et qu'elle me raconte sa journée, j'ai l'impression qu'elle parle de moi. C'est ainsi que j'ai compris mes comportements scolaires et plus tard dans la société. Une mère épanouie, confiante et sûre d'elle transmet cet état d'être à ses enfants.

Nombreuses années de mariage étouffantes, c'est-à-dire à donner, à se surpasser, à être parfaite, à s'épuiser pour rechercher la reconnaissance et l'affection, m'ont permis de me libérer. Tout travail sur soi et toute prise de conscience se répercute aussi sur ses enfants, parfois même tout à fait inconsciemment. Mes deux filles ont ainsi retrouvé leurs places à part entière, elles osent affirmer leur féminité et se sentent beaucoup mieux auprès d'un père qui a toujours idéalisé les garçons. Mon fils apprend à mettre la femme sur un pied d'égalité, à ne pas la considérer comme une enfant et à la respecter avec ses qualités et ses défauts et à ne pas toujours demander la perfection.

1.5 Ouverture d'esprit, envie d'aider et de transmettre à l'extérieur

La vision du monde devient ainsi différente et difficile à accepter, dans un premier temps. Mais si l'on admet que tout à sa raison d'être, que la dualité fait partie de la vie sur terre, une meilleure compréhension s'installe. Pour connaître le gris, il faut connaître le blanc et le noir ; pour connaître l'amour il faut connaître l'indifférence. Si nous n'avions que le blanc et l'amour, nous ne pourrions pas vraiment les apprécier comme tels. Nous avons besoin de références, d'opposés. On peut se lamenter ou regarder dans chaque événement, dans chaque être, le côté positif des choses. Chaque épreuve est là pour nous faire évoluer, à tous points de vue. Prenons l'exemple d'une personne trop gentille qui veut aider tout le monde et qui s'oublie. Tout le monde abuse d'elle, elle s'épuise et finit par éprouver de la haine. Elle apprendra ainsi à respecter ses limites, à savoir dire un vrai oui ou un vrai non en s'aimant elle-même; ce n'est que de cette façon qu'elle sera vraiment aimée et aimable. En regardant la vie de ce point de vue, on s'émerveille à chaque instant en comprenant que tout ce qui nous arrive est juste et bon. En restant ouverte, j'appréhende ainsi tout sous un angle différent; chaque personne, chaque situation a quelque chose à m'apprendre. C'est un cadeau à chaque instant. La vie devient très sereine; quand on a connu des difficultés, on sait mieux apprécier les bons moments. Et finalement, dans chaque instant, on se rend compte qu'on n'est pas si malheureux. On devient heureux, on parvient à une plénitude intérieure, qui se reflète aussi à l'extérieur. Tous les matins, quoi qu'il arrive, je me dis que la vie est belle... C'est avec cet état d'être que l'on peut donner aux autres l'envie de s'ouvrir à la connaissance de la Vie.

« La connaissance est structurée dans l'Etre, dans le silence transcendantal de la nature, à la source de toutes les manifestations de la vie » texte central du Véda (Le Rik Véda).



2. Ayurvéda et science

«A quoi donc une science pourrait-elle bien servir, si elle n'enseigne pas une voie d'expérience directe de cette réalité ? Celles et ceux qui font cette expérience s'éveillent, ils jouissent de la paix intérieure » texte central du Véda (Le Rik Véda).

Aujourd'hui l'Ayurvéda et la pensée scientifique de pointe ont une concordance étonnante. Des études ont ainsi été réalisées dans plusieurs domaines afin de démontrer les bienfaits de la respiration, de la méditation, du yoga, des massages et de l'alimentation.

Il est aussi intéressant de remarquer que la plupart des organismes de recherche et d'information sur le cancer suggèrent aux patients d'entreprendre parallèlement aux traitements classiques, une démarche personnelle susceptible de mettre en oeuvre leurs ressources intérieures d'auto-guérison. On peut certainement appliquer ce conseil pour n'importe quelle autre maladie, grave ou bénigne.

2.1 Etude sur la respiration

Bien respirer ne va pas de soi, si nous sommes biologiquement équipés pour une respiration optimale, nous sommes aussi faits de pensées et d'affects. Notre respiration est directement liée à nos émotions. Dès que celles-ci nous perturbent, elle se modifie. Si nous maintenons une fréquence respiratoire rapide, correspondant à un état de stress ou d'anxiété, nous prolongeons cette émotion. Comme nous sommes les seuls êtres vivants à pouvoir agir sur la fréquence et l'amplitude de notre respiration, la première chose à faire est d'abaisser sa fréquence respiratoire pour faire baisser le stress. La fréquence moyenne est de quinze respirations par minute. Chez des personnes plongées dans un état méditatif, elle descend à six !

En septembre 2003, au Massachusetts, Institute of Technology (MIT), haut lieu de la recherche scientifique américaine, les plus grands spécialistes en sciences du cerveau et les instances bouddhistes, présidées par le Dalaï-Lama, livraient les résultats des études menées depuis plusieurs années sur des moines. Ils en arrivaient à la conclusion que la méditation, c'est-à-dire l'action d'apaiser son corps et son esprit en régulant sa fréquence respiratoire, agit sur le cerveau à la façon d'un médicament antistress; les clichés obtenus grâce à l'imagerie par résonance magnétique (IRM) indiquent que le cerveau émotionnel des méditants ne réagit pas aux stimuli extérieurs agressifs et que leur activité cardiaque demeure stable. Bien respirer est donc le moyen le plus simple et le plus naturel de gérer nos émotions et d'apaiser rapidement notre corps et notre mental.

Une bouffée de bonne santé

Une bonne respiration n'a pas seulement le pouvoir de réguler nos émotions et de chasser le stress, elle agit directement sur notre santé. L'air que nous inhalons est un subtil mélange d'oxygène (environ 20 %), d'azote (79 %), de vapeur d'eau, de gaz carbonique et d'éléments chimiques divers. Cet oxygène nourrit les globules rouges du sang, qui le distribue à son tour dans nos organes et nos tissus.

C'est pourquoi mieux nous respirons, mieux nous nourrissons notre organisme. Mais une bonne respiration peut faire bien plus. La liste de ses bienfaits laisse pantois :



régulation du système cardio-vasculaire, abaissement de la tension artérielle, renforcement des défenses immunitaires, rééquilibrage de l'acidité sanguine.

Dans *Guérir, un livre du psychiatre David Servan-Schreiber*, un chapitre est consacré à la cohérence cardiaque, une pratique permettant de coordonner respiration et activité cardiaque. Différentes études scientifiques sont citées, dont celle menée aux Etats-Unis auprès de cadres de grandes entreprises : sur le plan physique, un mois après l'enseignement sur la cohérence cardiaque, la tension artérielle de ceux-ci avait baissé autant que s'ils avaient perdu dix kilos et deux fois plus qu'avec un régime sans sel. Une autre étude démontre aussi une nette amélioration de l'équilibre hormonal : après un mois de pratique, au rythme de trente minutes par jour, cinq jours par semaine, le taux de DHEA, l'hormone de "jouvence", voit son niveau moyen augmenter de 100 %. Il n'est nul besoin d'avoir recours à des techniques, plus ou moins sophistiquées, pour intégrer les bienfaits de la respiration au quotidien, seul un minimum de constance est requis

Inspiration, expiration

La respiration, ce n'est pas seulement inspirer et expirer, mais c'est distribuer de l'oxygène à toutes les cellules de notre organisme, dont celles du cerveau.

Il est important de ne pas changer sa respiration du jour au lendemain. Il est préférable de prendre bien conscience de la façon dont on respire. Pour cela, on s'allonge sur le dos et on essaie de sentir le mouvement de piston du diaphragme, ce muscle qui s'abaisse pour libérer la partie supérieure de l'abdomen et permettre aux poumons de faire le plein. Prendre conscience, c'est sentir que, pendant l'inspiration, le ventre se gonfle, les côtes s'écartent, le bas des poumons se remplit d'air ; puis le niveau de l'air monte dans les poumons, entraînant le soulèvement de la cage thoracique jusqu'au niveau claviculaire. A l'expiration, le diaphragme remonte, donc le ventre s'aplatit ; et les poumons se vidant d'air, la cage thoracique s'abaisse.

Si nous ventilons bien, c'est-à-dire que nous respirons un volume d'air suffisant, nous avons en revanche tendance à respirer trop vite. L'inspiration dynamise l'organisme et l'expiration l'apaise. Or, pour la majorité des gens, bien respirer c'est prendre une grande inspiration sans s'occuper de l'expiration. Pour une respiration optimale le dos doit rester droit mais pas raide, tout en respectant les courbures naturelles. Une fois bien installé, on respire, par le nez, en prenant conscience de l'air frais à l'inspiration, de l'air chaud à l'expiration. Nous devons faire durer l'expiration le plus longtemps possible, sans forcer.

L'expiration est essentielle, car elle chasse les toxines de notre corps. Elle a également un effet antalgique. Sauf si l'on respire trop vite : dans ce cas, l'échappement trop rapide des gaz carboniques augmente l'acidité dans le sang et provoque des contractures au niveau des muscles. Une bonne respiration mérite qu'on lui consacre quelques minutes par jour. C'est une contrainte tout à fait relative lorsque l'on prend conscience de ses multiples effets sur le bien-être physique et émotionnel.



2.2. La recherche scientifique sur la méditation

Depuis des milliers d'années, les pratiquants connaissent les bienfaits de la méditation et la recherche scientifique commence aujourd'hui à mettre en évidence ses effets positifs sur la physiologie humaine. On a récemment découvert que le cerveau modifie de lui-même ses structures, selon les sollicitations qu'il reçoit : les circuits fréquemment utilisés se consolident et se développent ; ceux qui servent peu s'étiolent et rapetissent. Cette souplesse du cerveau est appelée neuroplasticité ou plasticité cérébrale.

Jusqu'à présent, la neuroplasticité avait été étudiée sur des concertistes ; on a ainsi mis en évidence, que la répétition quotidienne de mouvements identiques qu'implique la pratique d'un instrument de musique, entraîne une modification des structures cérébrales. Très récemment, plusieurs universités américaines ont conduit le même type de recherche sur de grands pratiquants qui avaient à leurs actifs quelque 40'000 heures de méditations. Le protocole de cette recherche comportait différentes pratiques et les résultats furent probants et montrèrent que ces personnes retrouvaient :

- Un haut niveau d'activité dans les parties du cerveau qui contribuent à former les émotions positives, comme le bonheur, l'enthousiasme, la joie et la maîtrise de soi ;
- Un apaisement de la zone du cerveau qui déclenche la peur et la colère ;
- La capacité à atteindre un état de paix intérieure, même lorsque l'on est confronté à des circonstances extrêmement perturbantes ;
- Une aptitude inhabituelle à l'empathie et à l'écoute profonde des émotions d'autres personnes.

Il est intéressant de constater que, lorsque les pratiquants méditaient sur la compassion « sans objet, qui pénètre tout », les régions du cerveau chargées de planifier l'action étaient actives, comme si les pratiquants, plein d'assurance, étaient prêts à aller au secours des personnes en détresse.

Ces résultats semblent montrer que l'entraînement de l'esprit à la méditation peut jouer un rôle capital sur les fonctions cérébrales : il ressort de ces recherches que les tendances émotionnelles peuvent être modifiées et les penchants destructeurs amoindris.

L'état de l'amour-tendresse et de la compassion inconditionnelle est décrit comme "une prédisposition et une disponibilité sans restriction à aider les êtres vivants". Cette pratique ne requiert aucune concentration sur des objets, souvenirs ou images particuliers ; cependant, dans d'autres méditations qui font également partie de leur longue formation, les pratiquants se concentrent sur certaines personnes ou groupes d'êtres particuliers. Comme « la bienveillance et la compassion imprègnent leur esprit continuellement »¹, cet état est appelé « compassion pure » ou compassion sans objet

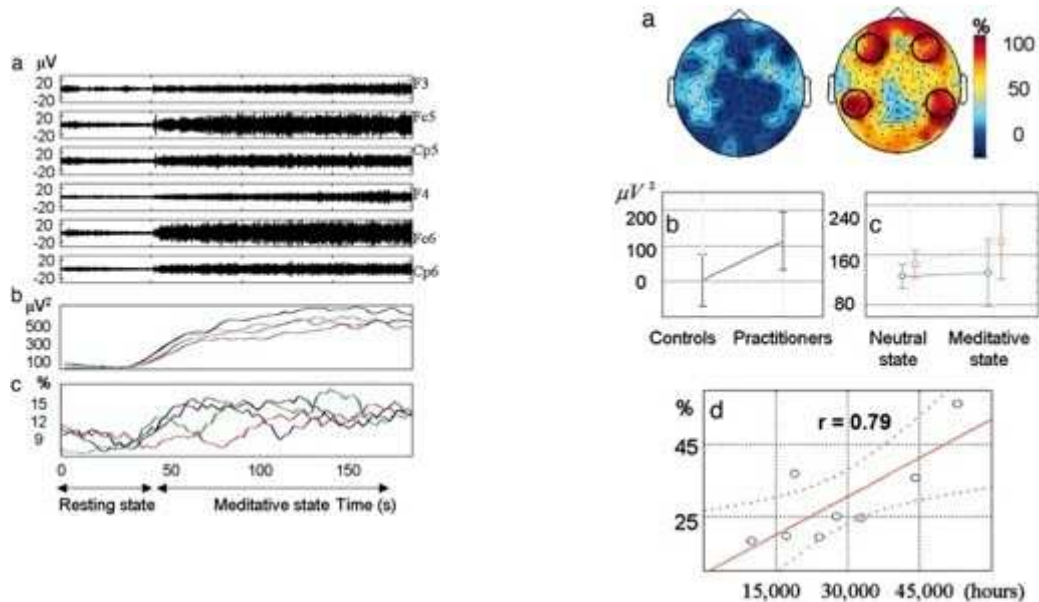
¹ Antoine Lutz, Lawrence L. Greischar, Nancy B. Rawlings, Matthieu Ricard and Richard J. Davidson, " Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice"

Ces images représentent les modifications cérébrales durant la méditation ²

Fig.1. High-amplitude gamma activity during mental training. (a) Raw electroencephalographic signals. At t = 45 s, practitioner S4 started generating a state of nonreferential compassion, block 1.

Fig. 2 Absolute gamma power and long-distance synchrony during mental training.

(a) Scalp distribution of gamma activity during meditation. The color scale indicates the percentage of subjects in each group that had an increase of gamma activity during the mental training. (Left) Controls. (Right) Practitioners.



2.3. L'étude des « états de conscience naturels »

Tout d'abord, on trouve « *Les États de conscience naturels* » qui sont étudiés dans les Centres et Laboratoires de sommeil ainsi que dans les Services d'explorations fonctionnelles du système nerveux et laboratoires d'EEG des CHU et CHR en France et de par le monde. Trois états principaux « naturels » sont alors étudiés en électrophysiologie et biologie : l'éveil, le sommeil et le sommeil paradoxal qui, chez l'homme, correspond le plus souvent à un vécu subjectif de rêve. La troisième catégorie est bien plus récente et beaucoup de chercheurs en neurosciences n'y croient pas, car pour la plupart d'entre eux, la conscience se limite à « l'éveil » au monde extérieur quotidien et la « perception consciente » à des réponses aux stimuli de ce monde extérieur.

« *Une conscience de la science* » avec peut-être une fusion des deux, car « *science sans conscience n'est que ruine de l'âme* ». François Rabelais

2.4. L'étude des « états de conscience modifiés volontairement »

En Inde et dans la tradition indienne, les trois états de conscience naturels précédents sont comme les trois sommets d'un triangle équilatéral dont le centre de gravité est un « quatrième état » (turiya en sanscrit). Ce centre du triangle est encore un mystérieux état de conscience pour les scientifiques, mais qui est bien connu des

² <<http://www.pnas.org/cgi/content/full/101/46/16369>>



yogis. Ce quatrième état est proche des états d'enstase et d'extase liés aux méditations, lors de la pratique du yoga ou du zen ou des méditations bouddhiques. Nous avons appelé cette troisième catégorie d'états de conscience, en 1972 et 1973, « *Les États de conscience modifiés volontairement* ». Mais depuis 1990, de nombreux travaux scientifiques internationaux et particulièrement en imagerie cérébrale valident et identifient ces « *états de conscience modifiés volontairement* » qui sont spécifiques des méditations pratiquées. Ils peuvent être verbales (mantra, prière), visuelles (yoga nidra) ou autres (posture zazen).³

Des médecins et psychologues recommandent la pratique de la Méditation. Son efficacité a été validée par plus de 600 études scientifiques effectuées par des instituts de recherches indépendants dans une trentaine de pays.⁴ Ces travaux montrent les bienfaits d'un programme de méditation dans les domaines de la santé, du développement du potentiel mental et du comportement individuel et social.

2.5 Les preuves scientifiques du massage⁵

Le massage est une technique naturelle, spontanée qui se pratique dans toutes les civilisations depuis des millénaires. Certains l'utilisent dans une pratique professionnelle dans les secteurs de la santé, de l'éducation, du développement personnel et d'autres pour le plaisir au sein de la famille et entre amis. Depuis le livre "Les bienfaits du toucher " publié en 2001, par Tiffany Field, le massage a atteint ses lettres de noblesse. Des centaines d'études publiées dans des revues scientifiques sont regroupées et analysées dans cet ouvrage. Quelques-unes, présentées ici, sont reliées à des utilisations concrètes en France.

2.5.1 Le massage des prématurés et des nouveau-nés

40 prématurés médicalement stables ont été répartis en deux groupes sur 10 jours. Un groupe témoin et l'autre reçoit 3 séances quotidiennes de stimulation de 15'

Il a été observé pour le deuxième groupe :

- Une augmentation du poids : 50% de plus
- Une augmentation de l'attention
- Un départ de l'hôpital avec 10 jours d'avance
- Un gain par enfant de 11'000 euros

2.5.2 Nouveau-nés à risques

Avec une mère cocaïnomanne ou présentant divers troubles psychiatriques, ou encore porteuse du virus du SIDA : Il a été observé chez leurs enfants :

- Une diminution du stress de l'enfant
- Une diminution de l'anxiété et de la culpabilité de la mère

³ L'écrivain et moine bouddhiste Matthieu Ricard est l'objet d'étude scientifiques sur la méditation depuis plusieurs années, le résultat des recherches que l'on peut voir sur <www.youtube.com/watch?v=FAAsBEeny66Y>

⁴ Ces recherches ont été regroupées dans les "Collected Papers" (MUM Press, Fairfield, Iowa, États-Unis) dans 7 volumes actuellement, et ont fait l'objet de publications dans des revues scientifiques internationales.

⁵ Paru dans le mensuel Pluriel Nature - juin 2005



En France, certains services comme à la maternité de Pertuis utilisent systématiquement le massage. D'autres le font spontanément par certains professionnels sans que cela soit codifié. Au début du siècle dernier, les puéricultrices devaient porter les bébés à bout de bras pour des raisons d'hygiène. Un grand progrès a été fait, d'autres sont à effectuer.

2.5.3 Réduire la douleur chronique de la polyarthrite juvénile

Les enfants atteints de ce trouble souffrent de douleurs chroniques, les anti-inflammatoires n'étant que partiellement efficaces. De plus, on évite de prescrire des narcotiques, du fait des risques de dépendance qu'ils impliquent pour des jeunes.

Pour réduire cette douleur, on a mis en place deux groupes, de la façon suivante : Un groupe témoin qui pratique une relaxation musculaire progressive quotidiennement et un groupe qui a été massé quotidiennement par l'un des parents.

Les effets du massage sur le groupe témoin ont été les suivants :

- Une diminution du niveau de stress et d'anxiété mesurée par le taux de cortisol
- Une diminution des douleurs

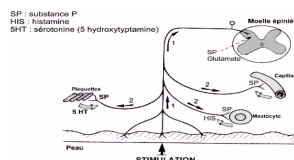
Ces effets positifs du massage reposent sur deux mécanismes :

- La théorie du portail

« Les terminaisons nerveuses sensibles à la pression (liées au massage) transmettent leur message plus rapidement que les terminaisons nerveuses liées à la douleur »⁶. Nous retrouvons cet effet dans de nombreux cas de figure. Par exemple, face à un enfant qui tombe et se fait mal, notre instinct nous pousse à frictionner la partie douloureuse pour soulager l'enfant.

- Le rôle de la substance P :

La stimulation des récepteurs nociceptifs : dans la peau se trouvent les récepteurs de la sensibilité générale et les terminaisons libres qui sont les nocicepteurs. La substance P est libérée aux niveaux périphérique et central. Toute stimulation intense entraîne l'activation des fibres fines, notamment amyéliniques (fibres Ad et C). Le message est transmis au niveau de la moelle épinière (1 conduction normale de l'influx nerveux) où sont libérées différentes substances notamment la SP et le glutamate, qui iront activer des neurones localisés au niveau de la corne dorsale. De plus, par l'intermédiaire d'un réflexe d'axone (2), la SP est également libérée au niveau périphérique. C'est un vasodilatateur puissant qui peut induire une libération de bradykinine, d'histamine à partir des mastocytes et de sérotonine à partir des plaquettes sanguines. (d'après J.M. Besson "La douleur" O. Jacob)



⁶ Citation tirée du livre " The Challenge of pain de R.Melzack Londres 1998 " p 196



2.5.4 Le massage améliore les facultés intellectuelles

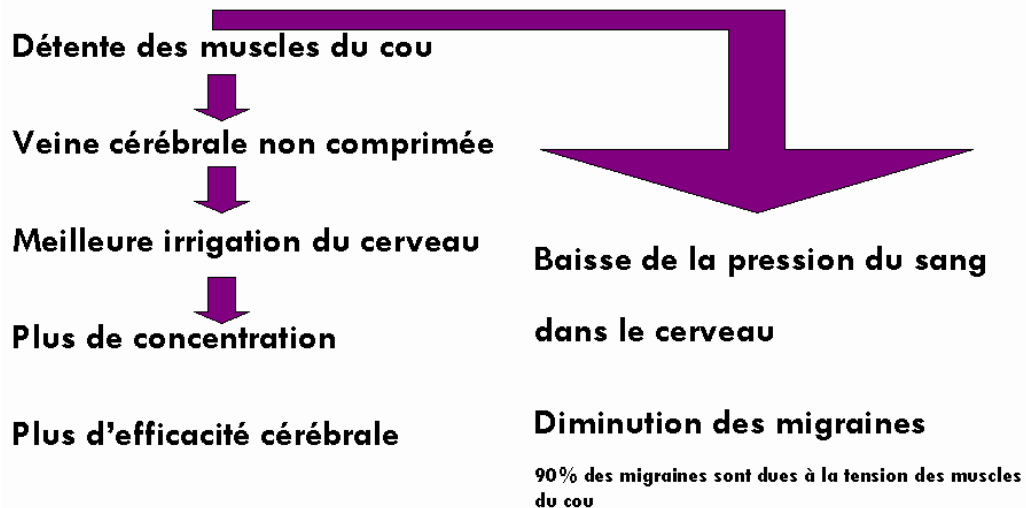
Le personnel d'une faculté de médecine a reçu un massage en position assise sur une chaise ergonomique pendant 15 minutes par jour à l'heure du déjeuner.

La lecture de l'électroencéphalogramme montre :

- Une diminution des ondes a, ce qui amène moins de somnolence
- Une augmentation des ondes b, ce qui provoque plus de vigilance
- Des calculs effectués plus rapides et plus précis

Ce type de massage se développe de plus en plus dans les entreprises, en particulier dans le secteur de l'informatique. Le travail en poste immobile devant un écran crée de nombreuses contraintes musculaires et provoque des douleurs et une baisse de la vigilance.

- Le massage contribue au développement de l'intelligence et diminue le risque de migraine par les mécanismes suivant



- Le massage maintient un lien social et préserve la santé :

En effet, il a été prouvé que les personnes retraitées isolées, possédant un animal domestique à caresser, consultaient moins leur médecin. 10 volontaires retraités ont massé 9 fois des enfants, durant 3 semaines,

A l'issue de cette expérience, une diminution a été observée :

- de la prise de médicament,
- de la consommation de café, des maux de tête
- une nette amélioration de la vie sociale de ces personnes.

- Le massage soulage les douleurs et apaise les souffrances

« Les pompes à morphine à disposition des patients souffrant chroniquement ou en fin de vie sont désormais utilisées de façon courante dans la pratique hospitalière. Il a été démontré que les patients qui recevaient des massages étaient susceptibles de diminuer leur consommation de morphine. Les massages permettent aussi de restreindre considérablement l'utilisation des



anxiolytiques, par exemple avant la mise en route d'un traitement lourd comme la chimiothérapie ». Ils contribuent également au traitement de la constipation, des difficultés respiratoires, des contractures musculaires souvent liées aussi bien à la maladie qu'aux complications des traitements ou de l'alitement. Il se crée maintenant, dans de nombreux centres de cancérologie ou de soins palliatifs, des postes de soignants formés au massage ou à la Somatothérapie. Le corps est le dépositaire de toute l'histoire de la personne. Le toucher est utilisé afin de réactualiser les vécus inachevés, enfouis, à l'origine de blocages et de comportements inappropriés. Ces personnes savent utiliser les massages à la fois pour soulager les douleurs physiques, atténuer l'anxiété et apaiser les souffrances de l'âme. La qualité de vie des patients s'en trouve grandement améliorée grâce au soulagement de leurs symptômes et par la qualité de la relation qui s'établit entre eux et les soignants.⁷

3. L'importance de la nourriture

La nourriture est devenue un problème dans notre société, nous avons oublié son rôle principal qui consiste à fournir de l'énergie, du carburant à notre corps ; elle est devenue une source de plaisir, donc d'attachement et de dépendance. Ainsi nous avons arrêté de choisir nos aliments en fonction des saisons, de l'endroit où nous habitons et de nos besoins vitaux.

L'alimentation a pour but de fournir de l'énergie à notre corps : des protéines, des lipides et des glucides ainsi que des substances essentielles comme les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments.

Mais il ne suffit pas de lui donner des aliments de qualité pour qu'il soit en bonne santé, il faut aussi que le système digestif fonctionne parfaitement. De cela dépend la bonne assimilation de la nourriture. Chacun a le pouvoir de vivre la perfection dans la vie. L'alimentation de bonne qualité facilite le bon développement du cerveau et du corps, ce qui permet le plein usage équilibré de tous les organes des sens et de l'action et inspire la profondeur de pensée. Avec une alimentation saine et un métabolisme approprié, soutenus par une nourriture de qualité. Les travaux scientifiques les plus récents montrent que les méthodes de production exercent une profonde influence sur la qualité et les composants de nos aliments. Les méthodes conventionnelles utilisées par l'agriculture industrielle sont basées sur l'usage des herbicides, insecticides, et fertilisants artificiels. On sait maintenant que ces méthodes privent les aliments de certains composants essentiels, tels que minéraux, oligo-éléments, chaînes carbonées des métabolites, etc. Ces méthodes industrielles créent aussi des déséquilibres dans la composition des aliments, avec un trop plein de certains éléments, et une carence d'autres.

La science alimentaire a vu de remarquables changements au vingtième siècle. On considérait autrefois que l'aliment était essentiellement une source de calories et apportait au corps les briques nécessaires à sa construction. Et puis les progrès de la recherche ont montré l'importance primordiale des vitamines, et puis des oligo-

⁷ [Etude publiée dans Pediatrics n°77 en 1986 par TM Fields et Etude publiée dans le Journal of pediatric psychologie par TM Fields en 1997](#)



éléments, ainsi que de toute une variété d'éléments infimes, qui tous ont vu leur valeur reconnue pour la santé, la prévention des maladies, le bon développement du cerveau, et pour l'équilibre du comportement. Le statut de la nourriture a ainsi évolué de carburant de base nécessaire à la survie, et devrait devenir un élément essentiel qui se révèle vital dans le champ de la santé, de l'éducation, de l'économie, et de là jusqu'à influencer en positif ou en négatif les événements et la paix au niveau mondial.

Une digestion appropriée et un métabolisme équilibré sont essentiels pour le développement du corps et du cerveau. Les éléments qui se trouvent dans notre nourriture jouent un rôle crucial en la matière. La recherche scientifique montre de plus en plus que l'alimentation fondée sur l'agriculture biologique est supérieure à ce que produit l'agriculture conventionnelle.

Avec un cerveau et une physiologie assez peu, ou, en tout cas, pas aussi bien développés que prévu à cause d'une nutrition inadéquate, l'individu ne peut pas avoir accès à son plein potentiel. Ceci est une base fondamentale à l'échec en éducation, aux troubles de santé, au crime, et à bien d'autres difficultés qui empoisonnent comme la peste la qualité de la vie. Et, en conséquence, la vie continue d'être vécue au milieu de la fatigue, des tensions.

3. 1 Etude comparative entre agriculture conventionnelle et biologique

Parmi les sérieux inconvénients de l'agriculture conventionnelle, comparativement aux avantages de l'agriculture biologique, on peut citer brièvement⁸ :

- Les légumes de l'agriculture biologique contiennent davantage de minéraux et de micronutriments essentiels.
- Les aliments en agriculture biologique contiennent davantage de métabolites essentiels pour le bon développement du cerveau, et pour aider au maintien du fonctionnement sain du système immunitaire. Ils exercent une influence positive sur le développement des tissus et aident le corps à se réparer de lui-même.
- Les aliments biologiques ne causent pas autant d'allergies que les produits issus de l'agriculture industrielle.
- Les techniques sur la cristallisation sensible montrent que les aliments biologiques induisent un ordre et une organisation supérieure. En d'autres termes, les aliments issus de l'agriculture biologique ont moins d'entropie et davantage de capacité à créer l'équilibre.
- Les légumes de l'agriculture conventionnelle contiennent des quantités beaucoup plus importantes de nitrates. Ces nitrates se transforment en nitrites dans les voies digestives de l'être humain. Les nitrites se combinent avec les amines pour former des nitrosamines qui causent des cancers.

⁸ [Institut Fédéral Allemand de Protection du Consommateur](#)



- Les insecticides utilisés en agriculture conventionnelle ont une structure moléculaire similaire aux œstrogènes, et exercent une influence hormonale sur la physiologie. Ils ont le pouvoir de créer des déséquilibres dans la structure et le fonctionnement de divers tissus du corps, y compris le cerveau, et ils peuvent causer des tumeurs.
- L'augmentation des cas de lymphome non-Hodgkin, de leucémie lymphocytaire chronique, et de tumeurs testiculaires, tous des cas sérieux en cancérologie, peut être reliée, au moins en partie, à l'augmentation de l'exposition aux produits chimiques utilisés par l'agriculture conventionnelle.⁹
- On a relié les pesticides utilisés en agriculture conventionnelle avec une augmentation des taux de tumeur au cerveau, de leucémie, de faiblesse intellectuelle, et plusieurs autres troubles. Des chercheurs ont trouvé que ces produits chimiques sont un danger tout spécialement pour les jeunes, à cause du fait que le corps et le système nerveux de l'enfant en développement sont bien plus sensibles à ces produits. On estime à environ un million le nombre d'enfants à risque rien qu'aux Etats-Unis, qui, vivant dans l'environnement immédiat ou à proximité des fermes, se retrouvent ainsi sous l'influence des substances toxiques qui polluent l'air et l'eau de boisson, et qui imprègnent la poussière de la maison et même les vêtements de leurs parents.¹⁰
- Le lait issu de l'agriculture biologique contient naturellement davantage d'ALC (acides linoléiques conjugués) que le lait produit par l'agriculture conventionnelle. On sait que les ALC ont des capacités inhibitrices sur le cancer, et sont également importantes dans la prévention de l'athérosclérose.
- Les méthodes de l'agriculture conventionnelle surchargent la terre et les nappes aquifères avec des fertilisants artificiels (surtout des nitrates) et avec des insecticides et des herbicides. On sait que ces produits que l'on trouve maintenant dans l'eau courante causent des cancers.
- Le méthane (CH₄) est l'un des gaz les plus importants parmi ceux qui sont responsables de provoquer l'effet de serre autour de la terre. 15% de ce méthane est causé par l'agriculture conventionnelle. Toute activité humaine produit du méthane mais l'agriculture biologique essaie d'utiliser le biométhane-carburant, qui est une énergie renouvelable en plein essor.

4. La pensée

Le plus grand mécanisme de l'être humain est son mécanisme de pensée. Nous apprenons au fil des années à marcher, puis à parler, mais jamais nous n'apprenons à penser. La pensée vient d'elle-même, sans apprentissage préalable. Nous négligeons trop les pouvoirs de la pensée. Elle peut influencer sur notre vie quotidienne et en améliorer la qualité. Supposons qu'un malade se morfond dans son lit et pleurant sur son sort, il y a fort à parier que son mal mettra plus de temps à passer que s'il se disait : " la maladie va disparaître très vite, de jour en jour je me sens mieux". Souvent un mal apparaît suite à un stress. Les tissus ne sont donc nullement affectés et c'est le psychisme qui est en cause. La méthode positive peut, en ce cas, faire merveille. Par exemple, ne dites plus "je vais bien " à qui prend de vos nouvelles, mais dites "je vais merveilleusement bien ". Le subconscient enregistre le mot merveilleusement et traite les données en fonction de ce mot clé.

⁹ [Journal of Epidemiology and Community Health](#)

¹⁰ [American Public Health Association](#)



La pensée est une énergie. Elle ne pense pas, ne réfléchit pas et n'analyse pas. Ainsi, à chaque pensée émise, vous émettez un contrôle énergétique.

Une pensée met 1 seconde à faire le tour de la terre pour nous revenir, amplifiée par trois. En émettant une pensée positive, style "je suis bien", vous sentirez effectivement un état de bien-être, dans la seconde qui suit. Ne voyez aucune allusion religieuse dans les lignes qui suivent, il s'agit tout simplement d'une méthode axée sur la spiritualité.

Nommons cette énergie « univers Infini ». Lorsque vous avez un souhait, un vœu à formuler, demandez à cet univers Infini de vous venir en aide. Mais attention : il y a quelques règles à respecter. La forme-pensée est toujours régie par l'intention du cœur. En émettant des intentions pures, ce sont des intentions pures qui vous viendront en retour. C'est la loi du boomerang qui est en vigueur ici !

Pour commencer, il faut y mettre de la douceur. Un souhait formulé dans un état de haine ou d'esprit de vengeance créera la confusion et votre esprit sera perturbé ; la pensée doit être chargée d'une énergie positive.

La pensée doit être émise au présent. " Je serai en pleine forme " ne constitue pas une bonne formule. La bonne façon de le dire est "je suis en pleine forme. " Et en ajoutant "immédiatement " ou "tout de suite ". Ensuite, il faut bannir de vos demandes la forme négative. L'énergie-pensée, nous l'avons vu, ne pense pas, ne réfléchit pas et n'analyse pas. Elle n'enregistrera donc pas la forme négative. Si vous vous dites "je ne suis pas timide ", la pensée exclura "ne... pas " et imprimera "je suis timide ". Donc, un coup dans l'eau ! Oubliez, dans vos formules, les mots ne pas, n', aucun, sans, moins, jamais. Lorsque vous dites de façon anodine "il n'y a pas de problème ", le subconscient omet " n' ... pas " et enregistre "il y a problème ". Mais si vous dites "je n'ai pas confiance en moi ", le subconscient omet également les mots " n'...pas ", mais vous avez tout de même insufflé une **influence négative** à votre pensée, d'où échec.

En résumé : de la douceur – conjuguer au présent – bannir la négation :

Voici comment formuler les demandes :

Univers infini, je me sens calme et détendue, tout de suite

Univers infini, je suis attentive à la leçon et je comprends l'arithmétique

Univers infini, je reçois une surprise très agréable. (Insistez sur les qualificatifs)

Univers infini, je suis en bonne santé, maintenant

Des milliers d'autres peuvent être ajoutées à cette liste, selon les besoins ou les envies. Lorsqu'on demande de l'aide à une énergie, il faut dire "immédiatement " ou "tout de suite ", car la pensée ne calcule pas le temps. Elle réagit comme un ordinateur. Il faut lui donner toutes les conditions pour que le programme fonctionne. En omettant de donner un laps de temps, le résultat parviendra à son terme dans 10 jours, un mois ou 16 ans, puisque aucune donnée de temps ne lui a été indiquée ! Si vous deviez différer quelque peu votre visée, dites "dans le plus bref délai ".

Prendre l'habitude de formuler une dizaine de vœux chaque jour est magnifique. Il n'y a aucune contre-indication, aucune rupture de stock ! Et apprenons à gérer ce nouveau "patrimoine" : Supposons que votre enfant est médiocre en algèbre. Sa mémoire n'enregistre pas la matière car son subconscient lui renvoie une pensée



négative. Il a dû certainement se dire "je suis nul en algèbre " et la pensée a suivi son chemin. Apprenez-à lui à dire, en entrant en classe : "univers infini, je suis attentif à la leçon et je comprends l'algèbre. " Ensuite, il est impératif qu'il lise 3 fois consécutives le contenu de la leçon. Le jour de l'interrogation ou de l'examen, il formulera sa demande ainsi : " Univers infini, retourne dans ma mémoire pour y chercher les réponses ". Les pouvoirs du subconscient sont méconnus et incroyables. Nous disons, je n'ai pas de mémoire. Je dirai plutôt que nous avons un subconscient fainéant, qui ne demande qu'à être secoué un peu.

Une dernière chose : le doute, qui fait partie intégrante de tout adulte qui se respecte est un élément dévastateur pour l'action de la pensée positive. Se dire, j'espère que ça va marcher inclus déjà un doute et annihile les effets de la pensée. Les jeunes enfants, dépourvus de doute, ressentent bien plus rapidement les effets de la pensée positive !

5. Les émotions

L'émotion est une réalité humaine neutre. Elle ne rend pas une personne bonne ou méchante. Selon la médecine psychosomatique, une des causes de la fatigue, de la tension ou de la maladie est le refoulement des émotions. En soi, l'émotion est la conséquence d'une résistance à quelque chose ou à quelqu'un.¹¹

L'émotion est une réponse d'évaluation (un sentiment positif ou négatif) qui se caractérise par une combinaison d'activation physiologique, d'expérience subjective et d'expression comportementale ou émotionnelle. C'est la combinaison d'un processus mental évaluatif simple ou complexe, avec des réponses dispositionnelles à ce processus pour la plupart vers le corps, ce qui produit comme résultat un état corporel émotionnel, mais aussi vers le cerveau même (noyau neurotransmetteur du tronc cérébral) ce qui produit comme résultat des changements mentaux supplémentaires.

Les émotions sont les réactions causées par un stimulus évocateur. Ces réactions sont expressives, comme par exemple le sourire dans l'expression de la joie. Elles sont cognitives, c'est-à-dire que l'on attribue un nom à l'émotion que l'on perçoit. Elles sont objectives, c'est-à-dire causées par des changements dans le système nerveux.

On désigne habituellement par processus affectifs tous les états impliquant des sensations de plaisir/déplaisir ou encore liées à la tonalité agréable/désagréable. C'est donc dire que les émotions, les sentiments et les humeurs sont regroupés sous le vocable "états affectifs".

Emotions et dépendance

« Depuis notre enfance, nous nous cuirassons contre les souffrances ou les blessures que nous avons vécues dans notre environnement familial. Les personnes dépendantes ont certainement une sensibilité plus importante que d'autres et ont très souvent vécu dans un environnement familial difficile, où l'expression des émotions n'était pas autorisée. La consommation d'alcool ou de drogues illégales a pour effet

¹¹ [Robichaud, 1994](#)



de mettre un écran entre la personne et sa souffrance. Derrière la dépendance se cache donc une multitude d'émotions refoulées (haine, colère, peur,...). La personne dépendante et, dans une large mesure, quasiment chaque personne, éprouve de la difficulté à nommer et identifier ces différentes émotions et à établir un lien entre celles-ci et les comportements qu'elles génèrent. Ceci engendre une crise intérieure ainsi qu'un très fort sentiment de mal-être.

Avoir une émotion est très fréquemment considéré comme une faiblesse, une perte de contrôle qui génère la peur du regard des autres, la peur du jugement. L'envie de consommer est symptomatique d'une émotion refoulée.

Certaines émotions font office de paravent, en ce sens qu'elles servent à cacher une ou plusieurs autres émotions moins « acceptables ». Par exemple, la colère peut cacher d'autres émotions (la peur d'être rejeté, la peur de la mort,...).

Il est important d'exprimer ses émotions afin de pouvoir les traverser et leur redonner leur juste place. L'émotion arrête de faire souffrir quand elle est identifiée et exprimée, sinon elle est « tenue en réserve » dans les cellules de notre corps et dans notre psychisme. Comment exprimer ce que je ressens ? Qu'est-ce qui est acceptable et qui ne l'est pas. Les émotions font peur et sont mal acceptées dans notre société dite civilisée. L'esprit rationnel s'est imposé comme étant la forme d'intelligence la plus élaborée, au détriment de l'intuition et des émotions. Pourtant, les émotions sont des sources d'information précieuses dans toutes les situations de notre vie quotidienne et il est dangereux de les ignorer.

Comprendre ce qui se passe en nous est le début de l'acceptation de soi. Il est intéressant de noter que le réveil des émotions engendre le réveil du corps, ce qui se comprend par le fait que toutes nos émotions s'inscrivent dans nos cellules qui les gardent en mémoire jusqu'à ce qu'elles soient lâchées, éliminées. Ainsi, nous formons une entité : l'esprit, les émotions et le corps physique ne sont pas séparés mais bien interconnectés. Lorsque nous parlons d'émotions nous entendons de manière générale les dites négatives. Cependant, les dites positives peuvent avoir le même effet que ces dernières si elles sont refoulées et ne sont pas vécues pleinement.

Constat :

A la suite de tout ce qui précède, je constate que nous avons des connaissances, des moyens simples à la portée de tous, avec en prime des preuves scientifiques permettant d'en mesurer les bienfaits.

De nombreuses personnes qualifiées, médecins, thérapeutes et professeurs sont enthousiastes et prêtes à s'investir dans cet enseignement.

Nous avons le pouvoir d'améliorer le potentiel humain, la santé et ses coûts.

Mon but actuel est de diffuser cette connaissance à nos enfants, parents, professeurs, écoles privées et publiques, par le biais d'un programme de base en sept points.



6. Programme de base des connaissances de la vie en sept points

1. Respiration – impact et importance
2. Connaissance de soi – forces et faiblesses – besoins – en faire un atout
3. Recentrage – calme – méditation
4. Alimentation – rôle – particularités - besoins spécifiques de chacun
5. Exercices physiques
6. Gestion de la pensée
7. Les émotions – les accepter – les gérer et les évacuer

1) La respiration

C'est le moyen le plus important dont nous disposons pour préserver ou augmenter la résistance de notre organisme. Elle accroît le niveau d'énergie, ce qui donne un regain de force pour affronter les difficultés. La qualité de notre santé physique et psychique est étroitement liée à notre respiration. Le 80% de la population respire mal. En sachant que les échanges cellulaires sont dépendants de l'apport d'oxygène, cela signifie une combustion insuffisante des aliments, une mauvaise circulation, un état de stress.

On peut facilement observer la corrélation qui existe entre un événement, l'émotion qui en résulte et la respiration. Mais ce lien entre respiration et émotion est réversible puisque que l'on peut modifier délibérément la relation qui s'établit avec l'événement, à défaut de pouvoir changer la situation elle-même.

La respiration calmante :

Lente et ample, elle entraîne la détente, conseillée chaque fois que vous vous sentez nerveux.

La respiration complète :

Elle amène à la paix mentale, à un état de silence intérieur profond. Elle se pratique dans le yoga. Debout ou assis bien droit, placez vos bras devant vous, mains sous le nombril, paumes tournées vers le plafond. Respirez en gonflant votre ventre et continuez d'inspirer en écartant les bras puis en les levant vers le plafond, paumes jointes. En expirant, faites le mouvement des bras dans le sens contraire. Enchaînez 5 à 8 respirations.

La respiration alternée :

Egalement empruntée au yoga, elle sert de prélude à la méditation et calme les émotions négatives.

Bouchez la narine gauche et inspirez amplement par la droite pendant 3 secondes.

Retenez votre souffle pendant 6 secondes, puis bouchez la narine droite et soufflez par la gauche pendant 6 secondes.

Recommencez en respirant par la narine gauche et faites ainsi une douzaines d'alternances.

La respiration zen :

Dans cette respiration, l'attention est surtout portée sur l'expiration. Celle-ci doit être douce, longue, profonde. L'air est rejeté lentement et silencieusement par une



poussée qui descend puissamment dans le ventre. On pousse sur les intestins provoquant ainsi un salutaire massage des organes internes. Cette expiration s'achève sous le nombril en irradiant le centre de l'énergie essentielle du corps. L'inspiration vient ensuite naturellement, brève et pleine.

Respirer à fond déconnecte, permet de prendre du recul et de garder le contrôle de soi.

2) La connaissance de soi

Chaque personne est unique, mais nous pouvons néanmoins classer les individus dans 3 catégories distinctes, avec des caractéristiques et des fonctions de base qu'il est indispensable de connaître.

Il est important de savoir que chaque catégorie a ses forces et ses faiblesses, que chacune est différente, mais surtout qu'aucune n'est meilleure ou moins bonne que l'autre. La reconnaissance des différences donne une compréhension globale et apporte le respect de l'autre.

Nous avons tous une constitution prédominante, elle se remarque d'abord par les attributs permanents du corps physique, le squelette, les cheveux, les yeux, etc. On distingue ensuite les aspects physiologiques, l'appétit, le mode d'élimination et aussi les aspects psychologiques avec le comportement, le mode d'élocution, et la façon de penser, etc.

Cette connaissance permet d'agir en fonction de ses besoins et de ses spécificités (nourriture, sommeil, activités) et apporte avec cela la santé et le bien-être (mise à disposition d'un questionnaire pour la détermination de la constitution avec des conseils adaptés pour chacune).

3) Recentrage et méditation

Méditer ce n'est pas réfléchir au problème qui vous préoccupe. En occident, nous avons tendance à donner à ce mot (comme le fait le dictionnaire) le sens : soumettre à une longue et profonde réflexion. Si les bouddhistes entraînés peuvent effectivement méditer sur un sujet, ceci relève d'une approche philosophique qui n'est pas ici le but recherché.

La méditation courante n'est pas une démarche intellectuelle, c'est avant tout une discipline du corps. Le programme est simple : faire taire ses pensées.

Plus compliqué est son application et on ne peut progresser qu'en se soumettant à des exercices quotidiens. Mais le jeu en vaut la chandelle.

Une pratique régulière de la méditation mène à voir la vie sous un autre aspect.

« Un esprit calme et tranquille voit bien plus clairement les vérités de l'existence qu'un esprit rendu confus par l'agitation mentale incessante et frénétique » écrit le psychiatre bouddhiste, Ron Leifer.

La méditation est un exercice de vigilance. Il est donc conseillé de la pratiquer assis sur un coussin plat, en lotus si vous le pouvez, ou en demi-lotus. Mais vous pouvez tout simplement vous asseoir en tailleur ou même sur une chaise, les pieds à plat sur le sol. Le dos doit rester bien droit. Rentrez légèrement le menton et relâchez les épaules.

Commencez par faire quelques exercices respiratoires, choisis parmi ceux indiqués plus haut. Posez ensuite vos mains en coupe sous votre nombril ou tout simplement à plat sur vos cuisses. Restez les yeux mi-clos, regard posé, sans fixer, à un mètre



devant vous. Mais vous pouvez aussi les fermer (personnellement je préfère) à condition de les rouvrir si vous sentez le sommeil vous gagner. Observez votre souffle. Il ne s'agit plus de le contrôler, mais simplement de sentir l'air qui entre dans vos narines et en ressort. Si votre respiration se modifie, laissez-la faire, mais n'essayez pas de la modifier vous-même. Restez simplement centré sur elle. L'essentiel est que vous soyez conscient de son va-et-vient. Votre esprit doit être concentré sur votre respiration. Oubliez tout le reste, ce qui vous entoure. Ne levez pas les yeux, ne regardez rien. Au début, essayez de faire cela pendant 5 ou 10 minutes.

Le but est de discipliner l'esprit, d'éviter la dispersion des pensées. Ensuite augmenter la durée jusqu'à trente minutes. Même en vous concentrant sur votre souffle, vous allez avoir la surprise de constater que votre esprit s'évade. Des pensées surgissent. Laissez-les venir, mais ne vous accrochez pas à elles. Constatez simplement «pensées» et reprenez votre attention sur la respiration. En persévérant et en pratiquant cet exercice, viendra un instant bref où votre esprit sera fixé sur votre respiration, ou aucune pensée ne viendra le troubler, ou vous n'entendrez plus les bruits du voisinage, le monde extérieur n'existant plus. Si, cependant, vous continuez à pratiquer cet exercice régulièrement, l'expérience pourra se reproduire encore et encore, de plus en plus longue. C'est le moment où vous vous perdez complètement dans l'attention à votre respiration. Lorsque vous avez bien médité, votre esprit, vidé de ses scories, est à même de fonctionner plus efficacement. Il est aussi plus optimiste. Vos réactions sont mieux adaptées. C'est le moment idéal pour examiner vos problèmes et prendre des décisions.

Ce stade, je le confirme est vraiment formidable.

4) L'alimentation

Le but premier de l'alimentation est de fournir de l'énergie, du carburant à notre corps, donc notre énergie est en rapport avec la qualité de la nourriture que nous ingérons. La nourriture est porteuse de la vie, car la lumière se manifeste au travers d'elle. Il existe trois grandes catégories d'aliments.

On peut distinguer d'abord les aliments qui sont naturellement énergétique, en commençant par ceux qui fournissent le plus d'énergie on trouve tous les végétaux, les fruits, les légumes, les céréales, les oléagineux, noix, noisettes, le lait entier, le yaourt frais et le sucre complet. L'énergie contenue dans les graines végétales est sept fois plus concentrée que dans la viande.

Dans la deuxième catégorie considérée de qualité moyenne, on trouve le sucre raffiné, la viande, le fromage, le poisson, les fritures, les œufs et les légumes de la famille des solanacées (pommes de terre, aubergine, etc.)

La troisième catégorie représente les aliments qui réduisent l'énergie, ils sont difficiles à digérer et contiennent des toxines qui encrassent l'organisme et engendrent la fatigue. On trouve la viande rouge et de porc, les aliments qui ont vieilli ou fermentés, les aliments macérés ou fumés, les champignons, l'alcool et le café. En font partie également tous les aliments conservés, raffinés, transformés, contaminés, pré-cuisinés, congelés avec leurs agents conservateurs et rehausseurs de goût.

Toutefois, il est important de savoir adapter notre régime alimentaire à nos besoins spécifiques et à notre constitution (selon résultat du questionnaire de détermination).

5) Exercices

Ces exercices de gymnastique appelés la « **salutation au soleil** » ou « **les 5 tibétains** » augmentent l'énergie vitale. Malgré leur simplicité, ils ont une puissance extraordinaire. L'âge ou l'état de santé n'est pas important, l'important est de les pratiquer quotidiennement et progressivement selon les possibilités et préférences de chacun.



Les 5 tibétains sont à pratiqués tous ensemble, ils se complètent et forment un tout. Ils peuvent être pratiqués matin ou soir, ou matin et soir. Il est à remarquer que, si au début on pratique ces exercices matin et soir, cela crée une stimulation qui peut perturber le sommeil. C'est pourquoi il est suggéré, pendant les premières semaines, de pratiquer le matin seulement. Au début, il est préférable de les faire trois fois chacun durant la première semaine, puis cinq fois durant la deuxième et ainsi de suite durant les semaines suivantes, jusqu'à vingt et une fois par jour, à l'exception du premier que l'on fera un nombre indéterminé de fois jusqu'à l'apparition de la sensation de vertige.



1. Se tenir debout en tendant les bras horizontalement dans le prolongement des épaules, puis tourner sur soi jusqu'à avoir une sensation de léger vertige. Il y a une seule précaution à prendre: il faut tourner de gauche à droite, c'est à dire dans le sens des aiguilles d'une montre lorsqu'elle se trouve au sol.

2. S'allonger sur le dos, les mains sont placées de chaque côté du corps, paumes à plat contre le sol, chaque main étant légèrement tournée en direction de l'autre. On soulève ensuite les jambes tendues jusqu'à la verticale. Si possible, on poursuit le mouvement en direction de la tête, toujours sans plier les genoux, puis

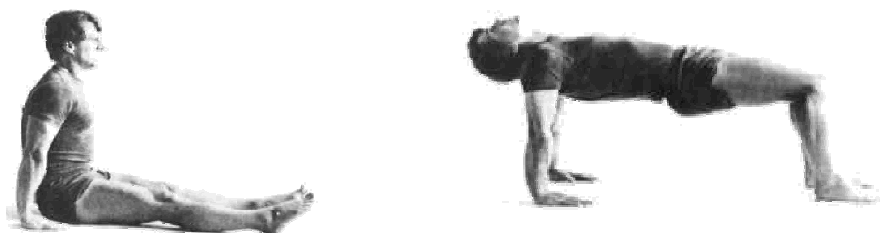
on redescend lentement les jambes tendues vers le sol et l'on se détend quelques instants avant de recommencer.



3. Se mettre à genoux, en plaçant les mains le long des cuisses, puis incliner la tête aussi loin que possible en avant, de sorte que le menton prenne appui sur la poitrine. Ensuite, on se penche le plus loin possible en arrière en levant la tête et en tirant le menton aussi loin que possible vers l'arrière.



4. S'asseoir au sol avec les jambes tendues, puis placer les bras le long du corps en appuyant les mains sur le sol, lever ensuite le corps en pliant les genoux de sorte que les jambes et les bras soient à la verticale. Le reste du corps, des genoux aux épaules, se trouvera à l'horizontale. Il faut mettre le menton bien en contact avec la poitrine, puis, avant de lever le corps à l'horizontale, laisser tranquillement descendre la tête vers l'arrière aussi loin que possible.



5. Placer les mains sur le sol à une distance d'environ 60 cm, puis tendre les jambes avec les pieds écartés également d'environ 60 cm, tête en arrière. On lève ensuite les hanches aussi haut que possible en s'appuyant sur les orteils et sur les mains, le menton en contact avec la poitrine, puis on laisse le corps revenir tranquillement à la position de départ, en remontant la tête et en la poussant vers l'arrière aussi loin que possible.





6) Gestion de la pensée

L'autosuggestion est le conditionnement par notre système conscient de notre inconscient. Ce qui fait que tout le système corporel et mental va fonctionner en accord pour atteindre un ou même plusieurs buts. Il s'agit en fait d'utiliser les techniques de conditionnement de pensée qui sont utilisés par toutes les dictatures du monde, mais sur soi et par soi même. C'est une prise de pouvoir interne.

Nous pouvons dompter et conduire notre imagination, comme on dompte un cheval sauvage. Il suffit pour cela, d'abord de savoir que cela est possible et ensuite d'en connaître le moyen. Ce moyen est fort simple ; c'est celui que, sans le vouloir, sans le savoir, d'une façon absolument inconsciente, nous employons chaque jour depuis que nous sommes au monde, mais que, malheureusement, nous employons souvent mal.

Si vous vous persuadez vous-mêmes que vous pouvez faire une chose quelconque pourvu qu'elle soit possible, vous la ferez, si difficile qu'elle puisse être. Si au contraire, vous vous imaginez ne pas pouvoir faire la chose la plus simple du monde, il vous est impossible de la faire.

Pensez-vous constamment à vos ennuis ? Alors, ils se multiplieront. Vous devriez plutôt penser à vos buts. Votre cerveau ne peut retenir qu'une seule pensée à la fois. Habituez-vous donc à remplacer toutes vos pensées négatives en pensées positives. Voilà la raison pour laquelle avoir des buts dans la vie est si importante. Ils vous donnent la possibilité de concentrer votre esprit sur des pensées positives.

Apprenez à bien penser, n'oubliez pas que la pensée est une énergie extrêmement puissante ; elle peut être constructive mais elle peut être aussi destructrice.

Si vous concentrez votre pensée sur des situations positives que vous désirez vivre, et que vous les visualiser en détail régulièrement, vous transmettez un commandement et elles se réaliseront. Gardez donc toujours à l'esprit uniquement des pensées positives

7) Apprenons à gérer nos émotions

1. **L'identifier** et la nommer, mettre un nom sur l'émotion (une liste peut aider) joie, tristesse, dégoût, peur, colère, surprise, et toutes les émotions dites secondaires.
2. **L'apprivoiser** repérer à quels moments, dans quelles situations une émotion spécifique se manifeste ; identifier la partie de nous qui est touchée (une partie du corps, un âge spécifique, un rôle familial,...)
3. **L'accepter** ne veut pas dire approuver sans réserve ; c'est juste reconnaître que c'est là et qu'il doit y avoir une raison à ce que cette émotion se vive en moi.
4. **L'exprimer**, partager « mettre hors de soi » l'émotion permet souvent de lui enlever sa forte charge et la tension qui l'accompagne ; écrire ce que l'on ressent, courir, taper dans un punching-ball ou se confier à une personne aimante, à un ami.



Programme de base des connaissances de la vie en sept points

1. Respiration – impact et importance
2. Connaissance de soi – forces et faiblesses – besoins - en faire un atout
3. Recentrage – méditation – augmenter la concentration – diminuer le stress
4. Alimentation – rôle – particularités - besoins spécifiques de chacun
5. Exercices physiques - automassage
6. Gestion de la pensée
7. Les émotions – les accepter – les gérer et les évacuer

Description :

Apporter ces connaissances dans le milieu scolaire ainsi que dans les entreprises. Proposer une conférence d'introduction et d'information donnée par des médecins, thérapeutes, spécialistes de la santé holistique. Introduire des cours et des soins.

Enseignement et soins donnés par : médecins, thérapeutes, professeurs de yoga.

Mise à disposition d'un dossier avec des études scientifiques.

- Objectifs :**
- amener le respect et la compréhension entre élèves et enseignants, patrons et employés ainsi qu'avec le monde qui les entoure
 - permettre à chacun de se connaître et d'être lui-même
 - améliorer la concentration, diminuer le stress et la violence
 - améliorer l'absentéisme, la santé et ses coûts

Bibliographie :

- Ayurvédas – science de l'Autoguérisson – Dr Vasant Lad – Guy Trédaniel
- La Santé parfaite – Dr. Deepak Chopra – J'ai lu
- Le Bonheur est la voie – Dr. P. Baierlé – Hors série de la revue Recto-Verseau
- Les clés du Secret – Daniel Sévigny - Editions de Mortagne
- Les "Collected Papers" (MUM Press, Fairfield, Iowa, États-Unis) 7 volumes
- Etude publiée dans Pediatrics n°77 en 1986 par TM Fields
- Etude publiée dans le Journal of pediatric psychologie par TM Fields 1997
- Journal of Epidemiology and Community Health
- Le mensuel Pluriel Nature - juin 2005

- Webographie :**
- <<http://www.youtube.com/watch?v=FAAsBEeny66Y>>
 - <<http://www.pnas.org/cgi/content/full/101/46/16369>>