



OM SHANTI

Le Petit Journal de l' Ayurvéd

N° 17

Mai 2010

EDITO : Le bonheur

Qu'est-ce que le bonheur ? Pourquoi, un jour, la lumière dans les yeux ? Pourquoi, un jour, la paix et rien d'autre ? Mais aussi, pourquoi le bonheur s'enfuit-il ?

Eternelle question, et pourtant, le bonheur, nous l'avons tous vécu : ensemble, une nuit d'hiver, dans la musique d'une fête en plein air, à deux, à plusieurs, ou seuls dans le silence... Etre heureux, mais oui, cela nous est tous arrivé... Et puis nous l'avons perdu, le bonheur, et recherché encore... A vrai dire, nous y passons notre vie, n'est-ce pas ? Alors ? Le bonheur est-il toujours fugace ? Sans doute, mais il n'en est pas moins éternel.

Quelles réponses donnent l' Ayurvéd et le yoga à notre quête du bonheur ? Sans doute, de ne pas le rechercher dans les biens matériels, ni même dans l'ego ou la sensualité. Alors ? Le détachement ? Le lâcher-prise ?

Le bonheur ? Est-ce un enfant ? Un ami ? Un amour ? Un idéal ? Ou réside-t-il au fond de moi ?

Bonjour, lecteurs de Om Shanti, moi je sais que vous êtes mon bonheur chaque fois que nous avons rendez-vous dans un nouveau numéro...

Hélène Marie

Rédaction :

Hélène Marie www.araty.fr
Danielle Lefort premadanielle@gmail.com
Brigitte Salaün ilang@sfr.fr
Dominique Guilloux dguilloux@aol.com
Anne Boulanger www.massage-ayurvedique.com/mieux-etre.htm
Michel Le Poulain <http://pagesperso-orange.fr/apma.paris/>
Jean-Paul Léon et Véronique Bellanger <http://vero.akasha.ifrance.com/>

Membres de :

APMA International www.massage-ayurvedique.com

Désirs

Allez tranquillement parmi le vacarme et la hâte et souvenez-vous de la paix qui peut exister dans le silence. Sans aliénation, vivez autant que possible en bons termes avec toutes les personnes. Dites clairement et doucement votre vérité ; et écoutez les autres, même le simple d'esprit et l'ignorant ; ils ont eux aussi leur histoire. Evitez les individus bruyants et agressifs, ils sont une vexation pour l'esprit. Ne vous comparez avec personne : vous risqueriez de devenir vain ou vaniteux. Il y a toujours plus grands et plus petits que vous. Jouissez de vos projets aussi bien que de vos accomplissements. Soyez toujours intéressé à votre carrière, si modeste soit-elle ; c'est une véritable possession dans les prospérités changeantes du temps. Soyez prudents dans vos affaires ; car le monde est plein de fourberies. Mais ne soyez pas aveugle en ce qui concerne la vertu qui existe ; beaucoup d'individus recherchent les grands idéaux ; et partout, la vie est remplie d'héroïsme. Soyez vous-même. Surtout, n'affectez pas l'amitié. Non plus, ne soyez cynique en amour, car il est, en face de toute stérilité et de tout désenchantement, aussi éternel que l'herbe. Prenez avec bonté le conseil des années, en renonçant avec grâce à votre jeunesse. Fortifiez une puissance d'esprit pour vous protéger en cas de malheur soudain. Mais ne vous chagrinez pas avec vos chimères. De nombreuses peurs naissent de la fatigue et de la solitude. Au-delà d'une discipline saine, soyez doux avec vous-même. Vous êtes un enfant de l'univers, pas moins que les arbres et les étoiles ; vous avez le droit d'être ici. Et, qu'il soit clair ou non, l'univers se déroule sans doute comme il le devrait. Soyez en paix avec Dieu quelle que soit votre conception de lui et, quels que soient vos travaux et vos rêves, gardez dans le désarroi bruyant de la vie la paix dans votre âme. Avec toutes ses perfidies, ses besognes fastidieuses et ses rêves brisés, le monde est pourtant beau. Prenez attention, tâchez d'être heureux.

1, 2, 3... Kabaddi !

Première invitation "Kabaddi Beach" au Barcarès ce mercredi d'avril... à peine une dizaine de participants déjà amateurs de yoga... Ce n'est qu'un début, mais suffisant pour former les deux équipes...

Swami Ji expose le principe du Kabaddi ... On retient que c'est un jeu centré sur la respiration ... retenir et contrôler son souffle - pas de doute le Kabaddi mérite toute notre attention et a sa place à côté du yoga et du pranayama. Nous tentons de comprendre la théorie et les règles du jeu, mais Swami Ji nous entraîne à la plage pour mettre en pratique... Moins de blabla et à l'action !...



On trace sur le sable deux camps de 7 m x 7 m avec un côté adjacent... délimités par nos baskets et espadrilles !... Swami Ji s'élance en premier dans le camp adverse en choisissant comme vocable : "Ram - Ram - Ram." Durant toute son expiration, il doit toucher le plus grand nombre possible de joueurs de l'autre équipe et revenir dans son propre camp avant de reprendre une autre inspiration... S'il venait à manquer d'air et donc ne plus prononcer "Ram", les autres joueurs pourraient alors l'attraper aussi et l'éliminer... S'il réussit, ce sont les joueurs touchés par Swami Ji qui sont éliminés... Comme nous dit Swami Ji, il est l'énergie "le courant" et ceux touchés sont "grillés"...



Swami Ji fait un sans faute, Yvette, Sophie et moi-même sommes "grillées" et surtout mortes de rire !... Imaginez la surprise de tous de voir Swami Ji, moine indien, pousser son cri de guerre en nous poursuivant sur la plage !... Quelques bronzes au loin nous envient ! Je m'élance à mon tour en choisissant : "Je... Jeu... Jeux... ". JE comprends qu'il faut se concentrer pour doser son souffle, se déplacer prestement et anticiper son retour... Chacun son tour, on essaie... Alban choisit de faire la poule... Ce n'est pas facile, entre nos partenaires et les limites du terrain, d'éviter l'attaquant qui arrive à vive allure. Heureusement, nous ne craignons pas de plonger dans le sable doux et chaud pour esquiver...



Nous voyant prendre du plaisir, les enfants de Mary délaissent leur château de sable et demandent à jouer aussi... Ils connaissent le chat et la souris... trappe trappe... Il ne reste plus qu'à leur donner les consignes du Kabaddi... On continue le jeu, mais les "touchés" se retirent jusqu'au joueur resté seul gagnant.



Pour un tournoi, il faudra s'appliquer aux règles pour compter les points sérieusement mais là, nous sommes tout simplement ravis de retrouver nos sensations de jeux d'enfants et de rires partagés... Par ce temps méditerranéen, Jocelyne a fait ces belles photos qu'on vous fait partager... Le Kabaddi est intéressant car il est accessible à tous, partout et sans matériel. Chacun participe individuellement durant l'attaque et tous ensemble à la défense. La concentration est nécessaire et, par le biais du jeu, on peut acquérir facilement une amélioration de sa capacité pulmonaire. S'il n'existait pas depuis 4000 ans en Inde, il aurait fallu l'inventer "ici et maintenant" !...

~~Merci pour cette découverte Swami Ji et bonne chance au Kabaddi en France ~~

Brigitte Salaün

Pour vous le bonheur, c'est quoi ?

Patrick : *« La pêche à la mouche »*

Martine : *« Danser le tango quand la magie s'invite »*

Jean-Pierre : *« Sur mon vélo, cheveux au vent »*

Jean-Marie : *« Les bourgeons qui éclosent »*

Patrick : *« La charcuterie corse du marché de Cassis »*

Dominique : *« Voir les gens heureux »*

Anne : *« Etre dans l'instant et dans les sensations »*

Etienne : *« Ici et maintenant »*

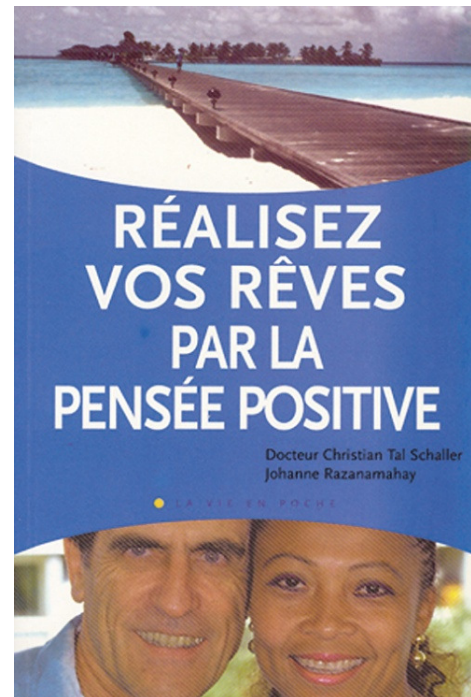
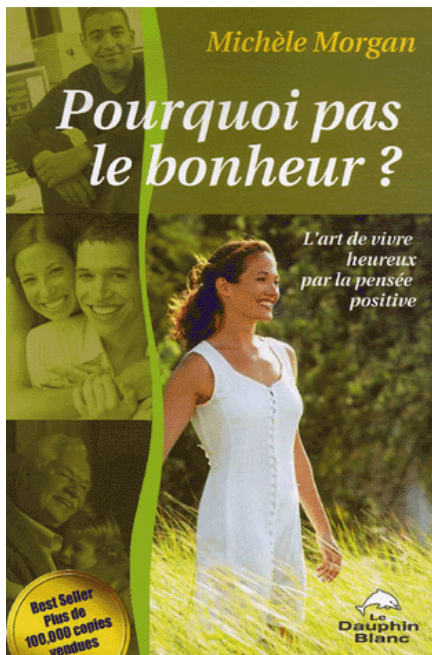
Michel : *« L'extase, en toute simplicité »*

Alain : *« L'absence de malheur »*

Hélène : *« Si je veux... » (Mais je préparais déjà mon article...)*

(Interviews réalisés un vendredi soir de printemps, après une soirée massage de l'APMA Paris, autour des bons petits plats d'Alain Guélinboin, qui, à l'unanimité, représentent à eux seuls le bonheur...)

La pensée positive, clé du bonheur ?



Deux titres glanés dans les librairies : la pensée positive pourrait nous rendre heureux et même réaliser nos rêves... Intox ou vérité ? Philosophie de gare ou sagesse millénaire ? Suffit-il de transformer ses pensées pour être heureux ? La pensée a-t-elle un pouvoir ?

« Chaque personne projette des vibrations vers ceux qui l'entourent. Il est agréable d'être en compagnie de certaines personnes. Elles semblent avoir une certaine énergie qu'elles partagent avec les autres. D'autres sont négatifs et déprimés et semblent prendre l'énergie de leur entourage. Cela s'explique par la puissance qui est contenue dans la pensée. Bien et mal, ami et ennemi n'existent que dans le mental. Chacun crée par son imagination un monde de plaisir et de souffrance, de qualités et de défauts. Ces qualités ne viennent pas des objets eux-mêmes, mais de l'attitude du mental. Ce qui réjouit l'un peut faire le malheur de l'autre. Les pensées contrôlent notre vie, façonnent notre caractère et notre destinée, et ont un effet sur tout notre entourage. Quand on commence à utiliser le potentiel contenu dans la puissance de la pensée, c'est le début d'une grande progression spirituelle pour soi-même et pour l'humanité ».

Swami Sivananda
« La puissance de la pensée »

Ce grand Maître dit aussi :

« Semez une pensée, vous récoltez une action. Semez une action, vous récoltez une habitude. Semez une habitude, vous récoltez un caractère. Semez un caractère, vous récoltez une destinée. »

La pensée, et son expression, la parole, est une vibration, une émission d'ondes, quelque chose de très concret. On peut en faire l'échange, comme un objet : « tu me donnes une idée » - « je te donne à penser ». Elle peut avoir une couleur : noire (« les idées noires ») ou claire (« une idée lumineuse »). Elle a un poids : lourde ou légère. Elle a une vitesse : le mental est vif ou lent.

La pensée est à l'origine de tout ce qui nous arrive : « Au commencement était le Verbe ». Le Verbe est créateur. La pensée crée le monde, notre monde. Chaque action a commencé par une pensée : la Tour Eiffel a d'abord été une idée. La pensée affecte le corps physique : on est vert de rage, on a le souffle coupé par l'étonnement, le cœur bat plus vite quand on aime...

La pensée est une énergie. Elle n'analyse pas. A chaque pensée, on émet un contrôle énergétique.

L'activité énergétique du cerveau a été mesurée par les scientifiques. Il est maintenant prouvé que les pensées de l'homme sont des impulsions électriques, donc des processus énergétiques. Une concentration accrue libère une énergie accrue, et une énergie accrue, pour l'homme la possibilité de réaliser ce qu'il se représente, ce qu'il pense.

Chaque homme « imagine » son avenir. Qu'il soit prêt à affronter les coups du destin ou que ceux-ci le terrassent dépend de ses pensées. Il s'agit de penser avec contrôle, puis de penser en fonction d'un but, en se concentrant.

Le flux énergétique de la pensée engendre les causes, l'existence visible reflète les effets. Si l'on « imagine » la santé, la solution de nos problèmes personnels, le succès de nos entreprises de manière positive, c'est-à-dire avec la ferme conviction du succès, la puissance créatrice de la pensée influencera le cours des choses, si l'on s'en sert de façon contrôlée, orientée, concentrée et décontractée.

Alors, en pratique, comment faire ? Répéter des affirmations, selon la méthode de Louise Hay ou pratiquer la méthode Coué bien connue... Cela peut paraître simpliste et peu profond, mais le principe de la pensée positive est utilisé.

Dans le yoga, la répétition de mantras crée dans le mental un fond d'énergie positive, qui va ensuite imprégner tout le corps mental et émotionnel d'abord, physique ensuite. Ils sont exprimés en sanscrit, la « langue des Dieux », une langue qui traduit l'essence même des choses : elle est faite de sons racines, qui sont les vibrations émanant de l'objet ou de l'action auxquels ils se rapportent, de même que, dans toutes les langues, pour dire Maman, le son de base est "Ma", ou ses dérivés. Lorsqu'on répète les mantras, on est en communication avec l'essence même des choses, avec la Création. De plus, les mantras expriment des qualités positives fondamentales : l'amour, le devoir, la force, le bonheur...

Alors, repartir à la source ? Penser le bonheur pour voir arriver le bonheur ? A voir... Qu'ai-je à perdre à essayer ?

Mais oui, pour moi



Hélène Marie

Bonheur ultime ?

Les articles de Om Shanti sont des indications de chemins qui nous rapprochent petit à petit de nous-mêmes, donc du bonheur ultime dénué de tout attachement.

Michel Le Poulain

Aimer une blessure... selon Lise Bourbeau

"Aimer une blessure, ou aimer tes boutons sur ton visage, c'est accepter que tu les crées pour une raison spécifique et surtout dans le but de t'aider. Au lieu de vouloir faire disparaître tes boutons, tu dois les utiliser pour devenir conscient d'un aspect de toi que tu ne veux pas voir. En effet, ces boutons veulent attirer ton attention pour te faire réaliser, entre autres, que dans le moment, tu as peut-être peur de perdre la face dans une situation quelconque et que cette peur t'empêche d'être toi-même. En adoptant cette nouvelle attitude, tu ne verras plus tes boutons de la même façon, n'est ce pas ? Cela pourrait même t'amener à les remercier. Si tu choisis de vivre cette expérience, en adoptant ce genre d'attitude mentale, il est certain que tes boutons disparaîtront beaucoup plus rapidement car ils auront été reconnus et aimés pour leur utilité.

Accepter quoi ? Surtout le fait que ce que tu crains des autres ou ce que tu leur reproches, tu le fais toi-même aux autres et surtout tu te le fais à toi-même.

- Celui qui souffre de rejet alimente sa blessure chaque fois qu'il se traite de nul, de bon à rien, de ne faire aucune différence dans la vie des autres et chaque fois qu'il fuit une situation.
- Celui qui souffre d'abandon alimente sa blessure chaque fois qu'il abandonne un projet qui lui tenait à cœur, qu'il se laisse tomber, qu'il ne s'occupe pas assez de lui-même, et qu'il ne se donne pas l'attention dont il a besoin. Il fait peur aux autres en s'accrochant trop à eux, et s'arrange ainsi pour les perdre et se retrouve à nouveau seul. Il fait beaucoup souffrir son corps, se créant des maladies pour attirer l'attention.
- Celui qui souffre d'humiliation alimente sa blessure chaque fois qu'il se rabaisse, qu'il se compare aux autres en se diminuant, et qu'il s'accuse d'être gros, pas bon, sans volonté, profiteur, etc. Il s'humilie en portant des vêtements qui le désavantagent et en les salissant. Il fait souffrir son corps en lui donnant trop de nourriture à digérer et à assimiler. Il se fait souffrir en prenant sur lui les responsabilités des autres, ce qui le prive de sa liberté et de temps pour lui-même.
- Celui qui souffre de trahison alimente sa blessure en se mentant, en se faisant croire des choses fausses et en ne tenant pas ses engagements envers lui-même. Il se punit en faisant tout lui-même, parce qu'il ne fait pas confiance aux autres et qu'il ne délègue pas. Il est tellement occupé à vérifier ce que font les autres, qu'il se prive de bon temps pour lui-même.
- Celui qui souffre d'injustice alimente sa blessure en étant beaucoup trop exigeant envers lui-même. Il ne respecte pas ses limites et se fait vivre beaucoup de stress. Il est injuste envers lui-même car il se critique et a de la difficulté à voir ses qualités et ce qu'il a fait de bien. Il souffre quand il ne voit pas ce qui n'est pas fait ou seulement l'erreur qui a été commise. Il se fait souffrir en ayant de la difficulté à se faire plaisir.

Aimer et accepter une blessure signifie la reconnaître, savoir que tu es revenu sur cette terre pour régler ce genre de blessure et accepter que ton ego ait voulu te protéger.

Remercie-toi d'avoir eu le courage de créer et d'entretenir un masque qui a contribué à t'aider à survivre."

Michel Le Poulain



La chasse au bonheur

On entend souvent dire : « Si j'avais ceci, si j'avais cela, je serais heureux », et l'on prend l'habitude de croire que le bonheur réside dans le futur et ne vit qu'en des conditions exceptionnelles. Le bonheur habite le présent, et le plus quotidien des présents. Il faut dire : « J'ai ceci, j'ai cela, je suis heureux ». Et même dire : « Malgré ceci, malgré cela, je suis heureux ».

Jean Giono

Bonheur et recueillement : le grand silence

La Grande Chartreuse, un monastère posé par une main délicate et inspirée dans les montagnes de l'Isère.

Ici vit une poignée de moines de tous âges, hors du temps, hors de l'espace, au rythme des cycles de la nature, au rythme des jours et des nuits, au rythme des saisons.

« Le grand silence » : un réalisateur d'exception, Philip Gröning, pose sa caméra au cœur du monastère où habituellement nul ne pénètre, dans la plus grande discrétion, avec un infini respect des hommes qui vivent là et des lieux. Et c'est naturellement que le spectateur vit, entend, voit, ressent ce que vivent ces solitaires.

Un film d'une durée de deux heures quarante minutes.

Un film sans parole (ou presque), un film sans musique.

Un film d'une prodigieuse beauté, un film venu d'ailleurs.



La Grande Chartreuse

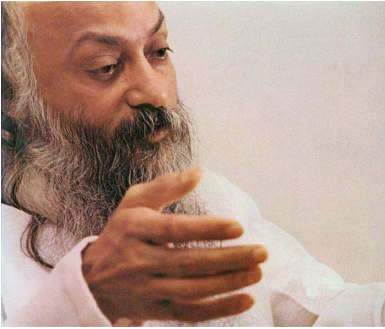
Nous avons retenu :

Un son	celui pénétrant de la cloche de l'église qui rythme les heures et appelle à la prière.
Une atmosphère	la paix, la sérénité, le dépouillement.
Un symbole	un avion qui nous rappelle de temps à autre la fuite vers « un ailleurs » qui se trouve sans doute à l'intérieur de nous.
Une expression	« l'appel aux chats » dans un grenier sans âge par un vieux moine dont les petits cris perçants font accourir les bêtes.
Un don	ce jeune moine que l'on tond pour marquer définitivement son passage du monde des hommes au monde de Dieu.
Une fatigue	ce vieux moine dont le corps physique épuisé dégage la neige posée là par le long hiver de la Chartreuse.
Un environnement	où seul l'essentiel « est ».
Un paysage	la Chartreuse d'une sublime beauté dans laquelle se fond littéralement le monastère.
Des hommes	des visages immobiles ; la caméra, toujours avec respect et discrétion, mais sans complaisance, plonge dans des visages, dans des regards aussi immobiles que lumineux et même quand les yeux d'un être usé par le poids des ans ne voient plus la lumière du jour, on découvre un visage éclatant de beauté et d'amour.

Il faut voir « Le grand silence », c'est époustoufflant de beauté. Un film qui vous marque à jamais au plus profond de vous-mêmes.

Sans vraie liberté, qu'est-ce que le bonheur ?

J'ai choisi ce texte d'un recueil qui est la retranscription d'enseignements oraux d'Osho, enseignant spirituel (1931-1990), sur la liberté :



La vraie liberté n'est ni politique, ni économique, ni même sociale. La vraie liberté est spirituelle. Si ce n'était pas le cas, Ramakrishna n'aurait pas pu devenir ce qu'il a été : un être si lumineux. Car rappelez-vous à cette époque, l'Inde vivait sous la domination britannique. Raman Maharshi non plus n'aurait pas dû atteindre une telle gloire, un tel silence et une telle bénédiction puisque l'impérialisme britannique maintenait toujours le pays dans l'esclavage lorsqu'il vivait.

La liberté spirituelle ne peut être ni perturbée, ni détruite. Votre moi peut être fait esclave, mais jamais votre âme. Vous pouvez vendre votre moi, mais pas votre âme.

Si vous voulez savoir ce qu'est votre vraie liberté, vous devez vous débarrasser de votre ego. Ce qui signifie que vous devez oublier que vous êtes un Brahmane et non un Intouchable. Vous devez oublier que vous êtes un chrétien et vous rappeler que vous êtes juste un être humain. Vous devez oublier votre nom et comprendre que le nom est seulement utile pour la vie quotidienne, ce n'est pas votre réalité. Vous devez oublier toutes vos connaissances, en prenant conscience que tout cela a été emprunté, ce n'est pas votre propre expérience, ce n'est pas votre propre réalisation.

Le monde peut être plein de lumière, mais au plus profond de vous-même, vous vivez dans l'obscurité. Quelle est l'utilité de savoir que le monde est plein de lumière si vous, vous n'avez même pas en vous une petite flamme qui essaie petit à petit de comprendre que tout ce qui a été ajouté à vous depuis votre naissance n'est pas votre réalité ?

Et en même temps que le moi disparaît, vous commencez à devenir conscient d'un gigantesque ciel intérieur, aussi vaste que le ciel extérieur... parce que l'existence maintient toujours un équilibre. L'extérieur et l'intérieur sont toujours en harmonie et en équilibre. Votre âme n'est pas votre corps. Votre ego est ce qui est limité à votre corps. Votre âme authentique est ce qui ne sera jamais brûlé même si votre corps est brûlé. Krishna a raison : « *Aucune arme ne peut m'atteindre et même le feu ne peut pas me brûler* ». Il ne parle pas du corps, ni du cerveau ni du moi. Ils seront tous détruits. Mais il existe en vous une chose indestructible, immortelle, éternelle. Cette chose était avec vous avant votre naissance et elle sera encore avec vous après votre naissance parce que c'est vous, votre être essentiel.

Savoir cela, c'est être libre, libre de toutes les prisons : les prisons du corps, les prisons du mental, les prisons qui existent à l'extérieur de vous. Vivez simplement votre vie avec autant de joie et de célébration que possible, comme si la vie était un cadeau de l'existence. Dansez avec les arbres sous le soleil, sous la pluie, dans le vent. ...Vous ne pouvez protéger l'humanité contre les tyrans et dictateurs. En réalité, à l'intérieur de vous, vous les désirez. Profondément en vous, vous voulez que quelqu'un vous dicte votre mode de vie. Vous avez tellement peur de faire des erreurs... parce que si vous êtes libre, naturellement, vous allez faire de nombreuses erreurs. Mais, rappelez-vous : la vie est ainsi faite.



Vous allez souvent tomber. Il n'y a rien de grave à cela. Relevez-vous et apprenez à ne plus tomber. Soyez plus alerte. Vous ferez des erreurs, mais essayez de ne pas refaire la même erreur. C'est ainsi qu'une personne devient sage. C'est ainsi qu'une personne devient un individu, fier, tel un cèdre qui se dresse et atteint les étoiles. Essayez d'atteindre les sommets ultimes dont vous êtes capable. Je vous dis qu'il n'y a pas une seule personne au monde qui n'ait pas une certaine qualité dont il peut être fier, pas une seule personne qui n'ait pas une capacité à créer quelque chose de nouveau et de beau. Il n'y a pas une seule personne qui soit venue au monde les mains vides.

Et lorsque vous allez au-delà du moi, vous découvrez soudainement un ciel qui n'a pas de limite. Certains l'ont appelé Dieu, d'autres l'ont nommé Brahma, mais le mot le plus juste est utilisé par Mahavira et Gautama le Bouddha : ils l'appellent moksha. Moksha signifie « *liberté totale* ». C'est une liberté par rapport à tout ce qui vous enferme, par rapport à tout ce qui est faux et par rapport à tout ce qui va mourir un jour. Et en devenant libre de tout ce qui est faux et mortel, immédiatement, les portes de l'immortalité s'ouvrent à vous.

J'espère qu'aucun d'entre vous ne passera à côté de cette danse, de ce chant, de cette musique de l'éternité. »

Om

Danielle Lefort

Bonheur et maternité : le massage pendant la grossesse

La grossesse est un état spécial. Pendant cette période, la femme passe par une série de changements, dans son métabolisme et dans son mental. Dans le meilleur des cas, elle aura rendu sa musculature souple avant la grossesse, par des exercices comme les *asanas* yogiques et le *pranayama*, par le massage, et une nourriture étudiée. Mais si elle ne s'est pas préparée pour cet événement important, les trois premiers mois de grossesse peuvent y être consacrés. Les techniques de relaxation et de méditation doivent aussi être apprises, car elles augmenteront la sérénité, qui est nécessaire pour que l'on devienne une bonne mère. Au cours de la grossesse, une femme fait l'expérience d'une étroite connexion entre son corps et son mental. Elle doit aussi conserver l'harmonie à l'intérieur de son corps et de son mental.

Les pratiques de massage, les *asanas*, le *pranayama*, et la méditation, affectent l'organisme entier, et promeuvent la santé optimum du corps comme de l'esprit. Elles unifient les aspects physique, émotionnel et spirituel d'une femme enceinte, fournissant ainsi un meilleur environnement chimique pour la croissance de l'enfant. Ces pratiques laissent aussi présager un rétablissement plus prompt après l'accouchement.

Pendant les trois premiers mois : MASSAGE ABDOMINAL / VERTEBRAL AVEC ASANAS

Un bon massage, accompagné d'*asanas* spécifiques comme *matsyasana* (posture du poisson), *shashakasana* (posture du lapin), *hamsasana* (posture du cygne), et *ushtrasana* (posture du chameau), ainsi que d'exercices de *pranayama*, renforcera les muscles abdominaux. Cette combinaison de pratiques aidera la future mère à porter le bébé, et contribuera au bon développement du fœtus. Les muscles abdominaux jouent un rôle prépondérant pendant l'accouchement, car ils poussent l'enfant hors de l'utérus. Pendant les trois premiers mois, le masseur doit se concentrer sur l'abdomen et la colonne vertébrale. C'est le massage vertébral et les *asanas* qui augmenteront la souplesse de la colonne vertébrale pendant cette période. Une colonne vertébrale forte est essentielle, parce qu'elle aide la femme enceinte à porter le poids supplémentaire; elle empêche aussi l'affaissement des épaules que l'on constate souvent pendant les grossesses. Le massage renforce aussi les nerfs, et un système nerveux fonctionnant bien aide le fœtus à se développer. *Paschimottanasana* (se pencher en avant) et *surya namaskar* (salutation au soleil) sont des *asanas* idéaux pour les trois premiers mois de grossesse. Ces postures aident à soulager de la tension supplémentaire qui pèse sur le dos et les muscles du bassin, causée par le poids du fœtus en croissance.

Le massage à l'huile de la région abdominale et vertébrale doit être pratiqué dans l'ordre suivant: d'abord le masseur doit se concentrer sur le bassin, puis sur la colonne vertébrale, et finalement sur les muscles abdominaux. La souplesse de la région pelvienne aide à avoir un accouchement facile, tandis que le massage des muscles du dos fortifie la région dorsale et aide la mère à porter le poids supplémentaire que représente l'enfant. Les postures accroupies et jambes croisées de tout genre aident à renforcer le bassin; elles procurent aussi une détente, donnent de la souplesse, et facilitent l'accouchement.



Pendant les six derniers mois : MASSAGE DU DOS AVEC EXERCICES DE RELAXATION

Après le troisième mois de grossesse, les *asanas* vigoureux, ou ceux qui requièrent la manipulation des muscles, sont interrompus. En Inde du Nord, les femmes ne font pas les postures yogiques après le troisième mois de grossesse, sauf quelques exercices légers, comme s'accroupir ou se courber. Les seules pratiques qui peuvent être poursuivies jusqu'au moment de l'accouchement et au-delà, sont les cinq postures mentionnées ci-dessus (*matsyasana*, *shashakasana*, *hamsasana*, *ushtrasana*, *paschimottanasana*), *surya namaskar*, des massages, des *pranayamas*, et des techniques de relaxation, et la méditation.

Selon la Sushutra Samhita, une femme (enceinte) doit éviter: toutes sortes de travail physique, le jeûne, le sommeil diurne, la veille, l'abandon au chagrin et à la frayeur, le voyage en voiture à chevaux, les relations sexuelles, et la rétention volontaire de besoins naturels.

Tout ce qui peut influencer négativement sur la position du bébé dans l'utérus doit être soigneusement évité. Le massage du dos - c'est-à-dire, le massage de la région pelvienne, de la colonne vertébrale, et des muscles dorsaux - doit être souvent exécuté à cette période. Ce massage doit être complété par des exercices de respiration profonde simples (*pranayama*), ou d'autres pratiques de relaxation.

Il y a beaucoup de variétés de *pranayama*, qui sont prescrites aux pratiquantes qui ne sont pas enceintes. Les femmes enceintes doivent exécuter un type de *pranayama* appelé *bhastrika* (respiration en soufflets) ou une pratique plus facile appelée *surya bhadan*. *Surya bhadan* commence par une inspiration par la narine droite, durant le temps de compter jusqu'à deux, se poursuit par une rétention du souffle durant le temps de compter jusqu'à huit, et s'achève par une expiration de la même longueur que l'inspiration. Les femmes enceintes doivent prendre garde à ne pas retenir leur souffle au-delà du moment où elles éprouvent encore du bien-être. La pratique doit être relaxante et douce.

La respiration profonde aide à éliminer les toxines et les déchets du corps. Elle sert aussi à fournir plus d'oxygène et d'éléments nutritifs pour la mère et pour l'enfant. Sur un autre niveau, la respiration profonde aide à la concentration du mental, purifie et calme le système nerveux, et améliore l'environnement chimique à l'intérieur du corps de la femme enceinte. Étant donné que le *pranayama* relaxe le corps et le mental, il peut aider à diminuer les douleurs du travail, qui subjuguent le mental au moment de l'accouchement. Outre qu'elle aide la mère en travail à supporter la douleur, la respiration profonde contribue à pousser l'enfant hors de l'utérus. À cause de sa nature rythmique, le *pranayama* établit un rythme dans le système qui contribue à harmoniser les forces corporelles. La combinaison d'une colonne vertébrale saine - rendue forte par le massage - et de la respiration rythmique, fait s'évanouir la peur que produit la tension, et qui bloque le processus naturel de travail. La douleur est un dispositif créé par la nature pour aider à la naissance, et elle ne peut être complètement éliminée, mais le massage et le *pranayama* permettent à la femme enceinte de supporter la douleur et de conserver un état d'équilibre émotionnel.

Après les trois premiers mois de grossesse, le massage de la femme enceinte doit comprendre des exercices de relaxation. Beaucoup de femmes éprouvent des émotions plus intenses pendant la grossesse, surtout après le troisième mois, elles deviennent aussi sujettes à de soudaines dépressions. La relaxation aide à diminuer ce stress émotionnel. Après avoir achevé chaque partie du massage dorsal - la région pelvienne, la colonne vertébrale, et le dos - le masseur doit accorder à la patiente un certain temps pour pratiquer des exercices de respiration profonde, ou l'un des exercices de relaxation suivants: *yoga nidra* (sommeil yogique), *shavasana* (posture du cadavre), le comptage du souffle, ou la répétition du *mantra*.

Yoga nidra est une pratique qui conduit à un état de relaxation profonde. Pour réaliser cet état, une attention au corps induit la relaxation du mental. Cela se réalise par autosuggestion : le mental est engagé dans l'observation du corps alors qu'il se relaxe progressivement, des orteils au sommet du crâne. Pour pratiquer la posture du cadavre, ou *shavasana*, la patiente s'allonge simplement sur le dos, bras et jambes légèrement écartés du corps, et respire lentement, utilisant la respiration abdominale complète. Une autre technique de relaxation consiste simplement à compter ses respirations. Idéalement, cela doit donner 1:4:2. Par exemple, inspirez le temps de compter jusqu'à deux ; retenez votre souffle le temps de compter jusqu'à huit ; expirez le temps de compter jusqu'à quatre. Combiner la répétition du *mantra* avec la respiration peut être très utile pour conduire à la relaxation profonde. Même une simple attention à la respiration profonde aidera à calmer le mental et le système nerveux, et à prévenir une crise émotionnelle.

L'alternance des trois phases du massage du dos avec les méthodes de relaxation que nous venons de décrire, est très bénéfique. Cela aidera au développement correct du fœtus. Cette combinaison dynamique procure de la vitalité à la future mère, la rendant capable de fournir de la force pranique et de l'oxygène au fœtus en développement de façon plus efficace. Cela accroît aussi la paix et l'harmonie, tant chez la mère que chez le bébé.



Paul Gauguin
La femme avenir de l'homme

Après la délivrance :

Après la naissance de l'enfant, la nouvelle mère doit s'accorder trois ou quatre jours de repos. Après cette période, le massage et les exercices de respiration profonde doivent reprendre et continuer pendant quarante jours. Ce temps peut être prolongé, mais il ne peut être réduit. En Inde, le nouveau-né et la mère reçoivent un massage aussi régulièrement qu'ils sont nourris. La valeur du massage comme moyen de purification a une importance spéciale à ce moment, étant donné que ni la mère ni l'enfant ne peuvent s'adonner à aucun exercice vigoureux.

Le corps d'une femme subit beaucoup de tension physique et mentale pendant le processus de la délivrance. Il y a douleur avant et après l'accouchement. En plus du massage de l'abdomen, le massage post-partum qui s'applique aux mollets, à la taille, au dos, au cou et aux épaules, aide le corps de la jeune mère à se réorganiser et à se détendre, favorisant ainsi un rétablissement rapide. Pendant les quatre derniers mois de grossesse, la musculature de la région abdominale est distendue, tandis que le fœtus continue à se développer. Le massage régulier avec de l'huile peut aider les muscles à retrouver leur forme naturelle après l'accouchement.

Alain Guélinboin
(D'après Harish Johari)

Yoga et Ayurvéda : ces sciences de l'âme doivent-elles être réservées aux seuls initiés ?

Nous pensons que ces sciences doivent être accessibles, sans les dénaturer, à tous les êtres, Il suffit d'adapter son langage. C'est ce que nous nous employons à mettre en œuvre dans notre métier d'éducateur lors de nos interventions dans les écoles d'enseignement supérieur et les entreprises dans des séances de «développement personnel ». Les thèmes abordés : « connaissance de soi et des autres », « management des équipes », « projets de vie, projets professionnels », « gestion du stress » ... ont un point commun, que nous nommons « Énergie ».

Lors de nos enseignements, nous mettons en avant la prise de conscience de « l'Énergie » avec pour porte d'entrée le système nerveux. Ce qui nous conduit à parler de « l'entretien » de la colonne (HathaYoga, sans le nommer) - de la détente pour apaiser les pensées (relaxation, Yoga Nidra, sans les nommer) - de la concentration (processus de méditation, sans le nommer, calme mental) ... et de rattacher l'énergie au souffle (techniques de pranayama, sans les nommer). C'est avec beaucoup de crédulité et parfois d'étonnement que certains participants découvrent qu'ils respirent « à l'envers ». Ils en sont convaincus lorsque nous leur expliquons le pourquoi du phénomène et s'engagent alors, souvent avec bonne humeur, dans un travail « correctif »... Nous sommes amenés à parler du maintien en bonne santé de notre être en mentionnant « les portes de la perception », les cinq sens nous reliant au monde extérieur, en abordant (de façon succincte et simple) les techniques de chromothérapie, rasathérapie, musicothérapie, massages...

Nous puisons régulièrement à la source de l'Ayurvéda et du yoga pour construire puis enrichir nos formations et nous constatons que le discours est entendu et compris. Alors, nous sommes encouragés pour continuer dans cette voie tracée en dehors des « standards » habituels, mais redoutablement efficace.

Véronique Bellanger et Jean-Paul Léon



La chasse au bonheur (suite)

Dès que les sens sont suffisamment aiguisés, ils trouvent partout tout ce qu'il faut pour découper les minces lamelles destinées au microscope du bonheur. Tout est de grande valeur : une foule, un visage, des visages, des arbres, une lumière, la nuit, des escaliers, des corridors, une fleur, des fleurs, le froid, le chaud, boire, manger, dormir, aimer, la solitude, la compagnie...

Quand l'homme s'est fait une nature capable de fabriquer le bonheur, il le fabrique quelles que soient les circonstances, comme il fabrique des globules rouges. Dans les conjonctures où le commun des mortels fait son malheur, il y a toujours pour lui une sensation ou un sentiment qui le place dans une situation privilégiée. (...) Si, par extraordinaire, il n'y en a pas, ou si l'adversaire a tout fait pour qu'il n'y en ait pas, reste l'âme et sa richesse. C'est par l'âme que les rapports de couleur prennent leur saveur. C'est l'âme qui donne aux formes leurs valeurs sensuelles. C'est de l'âme que vient la puissance d'évocation des bruits, et l'architecture des sons. Ce bonheur ne dépend pas du social, mais purement et simplement de l'âme.

A mesure que l'habitude du bonheur s'installe, un monde nouveau s'offre à la découverte, qui jamais ne déçoit, qui jamais ne repousse, dans lequel il suffit parfois d'un millimètre pour que la joie éclate. Il ne s'agit plus de tout ployer à soi, il ne s'agit que de se ployer aux choses. (...) L'aventure est alors ouverte de toute part. On n'attend plus rien puisqu'on va au-devant de tout, et on y va volontiers, puisque chaque pas, chaque regard, chaque attention est immédiatement payée d'un or qui ne s'avilit jamais, ne se dépense pas, mais se consume sur place au fur et à mesure.

La matière du monde est partout pareille et c'est d'elle que tout vient. Le sage cultive ses sentiments et ses sensations et s'applique avec elles à utiliser les ressources du monde sensible. Naviguant à sa propre estime entre le bon et le mauvais, prenant un peu de celui-ci pour donner du sel à celui-là, ou l'inverse, cherchant la perle jusque dans l'huître pourrie, la trouvant toujours puisqu'elle vient de lui-même, il se fait une belle vie...

Jean Giono

A consommer avec modération : les pois chiches

C'est une légumineuse voisine de notre pois, mais un peu plus grande et dont la gousse ne contient que deux graines. En Europe, elle est cultivée depuis les temps les plus reculés dans le bassin méditerranéen. Dans le passé, les gens faisaient souvent provision de pois chiches en prévision des périodes de disette, parce qu'ils étaient considérés comme un très bon aliment et qu'ils étaient pratiques et faciles à conserver.

Et, même s'ils n'ont pas la réputation de finesse qu'ont les lentilles, ils sont savoureux.

Pour l'Ayurvédâ, les pois chiches – comme la plupart des légumineuses – aggravent Vata, car ils créent des flatulences, et diminuent Pitta. De saveur douce et astringente, ils sont très nutritifs, et donc à consommer en petites quantités. De nature rajasique, ils peuvent aussi être trop stimulants.



Pour David Frawley, ils sont parmi les haricots les plus tonifiants, favorisant l'augmentation du tissu reproducteur (shukra).

Selon Gérard Edde, ils sont indiqués pour les maladies de Rakta Dhatu (le sang), la rhinite et la sinusite, les refroidissements et les maladies de la gorge. Les pois chiches germés sont particulièrement recommandés.

Pour éviter les problèmes de flatulence qu'ont la plupart des légumineuses, il faut :

- d'abord les faire bien cuire. Pour faciliter la cuisson, les faire tremper au moins 24 heures et jeter l'eau de trempage avant de les cuire,
- puis les préparer avec de l'huile ou du ghee, et ajouter des épices qui stimulent Agni comme curcuma, cumin, graines de coriandre, fenouil, gingembre et asa foetida (éviter les 2 dernières épices si Pitta élevé).

On peut aussi ajouter un peu de jus de citron.

Si les pois chiches restent dans l'eau de trempage plus de 24 heures, ils vont commencer à germer. Il est alors important de les rincer au moins une fois par jour pour éviter la fermentation.

Voici deux recettes du livre de cuisine ayurvédique de Amadea Morningstar et Urmila Desai :

La 1^{ère} est pour 4 personnes environ : (Vata légèrement +, Pitta -, Kapha 0)

3 tasses de pois chiches cuits
 3 tasses de carottes coupées (env. 2 carottes moyennes)
 1 gros oignon coupé fin
 1 à 2 cs huile de tournesol (1 cs pour Kapha)
 1 cc ajwan
 1/5 cc asa foetida
 1 cc curcuma
 1 cc sel
 4/5 tasse eau
 Garniture : feuilles de coriandre fraîches ciselées

Chauffer l'huile dans une grande casserole, y ajouter l'ajwan et l'asa foetida. Faire revenir légèrement. Puis ajouter les pois chiches, les carottes, le curcuma et l'oignon, et faire revenir environ 5 minutes. Ajouter les autres ingrédients et laisser cuire 10' environ jusqu'à ce que carottes et oignon soient bien tendres.
 Garnir avec des feuilles de coriandre.

La recette suivante pour 6 à 7 personnes : (Vata +, Pitta -, Kapha -)

2 tasses de pois chiches secs
 4 tasses d'eau
 2 cs huile de tournesol
 1 cc graines de moutarde
 1 tomate mûre en morceaux de 1 cm (au choix, mais délicieux)
 1 2/3 cc poudre de curry (doux)
 2 cs graines de sésame
 1 2/3 cc sel
 1 2/3 cc coriandre en poudre
 1 cc curcuma

Faire chauffer les pois chiches dans 6 tasses d'eau et les faire tremper 4 heures environ dans la même eau. Puis jeter l'eau de trempage et ajouter 4 tasses d'eau fraîche. Amener l'eau à ébullition et cuire 50 minutes à feu moyen jusqu'à ce que les pois chiches soient tendres.

Une fois les pois chiches cuits, faire chauffer l'huile dans une casserole à fond épais et y mettre les graines de moutarde. Lorsqu'elles sautent, ajouter les petits morceaux de tomate et le curry, faire revenir 2 à 3'. Puis ajouter sésame, pois chiches, coriandre, curcuma et sel. Bien mélanger, réchauffer 2 à 3'.

Ce plat se mange très bien avec des chapatis ou du riz.

Les pois chiches sont les plus secs parmi les légumineuses et sont donc excellents pour les Kapha « humides ». Comme ils sont frais et secs, il est nécessaire d'ajouter de l'ail ou des graines de moutarde pour qu'ils deviennent plus chauds et de les cuire longtemps.

On ajoute souvent une petite quantité de graines de sésame à leur préparation pour les rendre plus onctueux et chauds.

A vos casseroles,

Danielle Lefort



... et une info :

Atelier de réflexologie plantaire

Ouvert à tous

Les dimanches 23 mai et 6 juin
 de 10 heures à 12 heures
 (dans Paris)

Inscription et/ou info.

au 01 40 92 09 72

Danielle Lefort

Barbara

*Rappelle-toi Barbara
Il pleuvait sans cesse sur Brest ce jour-là
Et tu marchais souriante
Épanouie ravie ruisselante
Sous la pluie*

*Rappelle-toi Barbara
Il pleuvait sans cesse sur Brest
Et je t'ai croisée rue de Siam
Tu souriais
Et moi je souriais de même*

*Rappelle-toi Barbara
Toi que je ne connaissais pas
Toi qui ne me connaissais pas
Rappelle-toi
Rappelle-toi quand même ce jour-là
N'oublie pas*

*Un homme sous un porche s'abritait
Et il a crié ton nom
Barbara
Et tu as couru vers lui sous la pluie
Ruisselante ravie épanouie
Et tu t'es jetée dans ses bras
Rappelle-toi cela Barbara*

*Et ne m'en veux pas si je te tutoie
Je dis tu à tous ceux que j'aime
Même si je les ai vus qu'une seule fois
Je dis tu à tous ceux qui s'aiment
Même si je ne les connais pas*

*Rappelle-toi Barbara
N'oublie pas
Cette pluie sage et heureuse
Sur ton visage heureux
Sur cette ville heureuse
Cette pluie sur la mer
Sur l'arsenal
Sur le bateau d'Ouessant*

.....

Jacques Prévert

