

# **OM SHANTI**

# Le Petit Journal de l'Ayurvéda

N° 18

Juillet 2011

## EDITO: Lâcher prise

On me demande Om Shanti. Voilà plus d'un an que nous n'avons pas publié, c'est une voix qui ne parlait plus... Mais nous revenons... L'équipe évolue et change, les chemins se rapprochent et se séparent, puis se rencontrent à nouveau, mais Om Shanti est là, un trait d'union, un lieu de rencontre informel et amical... autour de l'Ayurvéda, des expériences de chacun et de tout ce qui se rapporte au mieux-être et mieux-vivre. Lâchons prise, laissons les choses se faire...

Mon professeur de tango m'a dit l'autre jour : « *Ne pense pas* ». C'était du tango et pourtant la leçon était spirituelle... Le lâcher-prise. Ne pas vouloir, ne pas (trop) décider... Lâcher-prise, dans le massage, dans le tango, mais surtout dans la vie. L'Homme se veut le maître de l'Univers, mais il ne l'est pas... Il faut lâcher son ego pour s'intégrer dans le monde : « *Union* » du mot yoga. Le lâcher-prise : fondement de l'Ayurvéda aussi, qui replace de l'Homme dans l'Univers par les rythmes journaliers, saisonniers, par l'usage des plantes...

Lâcher prise ? Quand le chemin est facile, pas de problème, mais quand les difficultés surviennent ? Laisser faire quand même ? Eh oui, et c'est là que c'est le plus intéressant et efficace selon l'ancienne sagesse tibétaine... car les chemins difficiles sont ceux qui nous procurent enseignements et progrès.

Bonne lecture et bon retour dans Om Shanti!

Hélène Marie

#### <u>Rédaction</u>:

Hélène Marie www.araty.fr

Anne Boulanger www.massage-ayurvedique.com/mieux-etre.htm

Michel Le Poulain <a href="http://pagesperso-orange.fr/apma.paris/">http://pagesperso-orange.fr/apma.paris/</a>

Brigitte Salaün <u>ilang@sfr.fr</u> Léna Lepoissonnier <u>lespo@yahoo.fr</u>

Martine Fabry fabry.m@wanadoo.fr

Alain Guélinboin alain.guelinboin@dbmail.com

Véronique Bellanger et Jean-Paul Léon <a href="http://vero.akasha.ifrance.com/Membres de">http://vero.akasha.ifrance.com/Membres de</a> : APMA International <a href="https://www.massage-ayurvédique.com/membres-de">www.massage-ayurvédique.com/membres-de</a> : APMA International <a href="https://www.massage-ayurvédique.com">www.massage-ayurvédique.com</a>

# Le Lâcher-prise

**Lâcher prise**, ce n'est pas se montrer indifférent, mais simplement admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre.

**Lâcher prise**, ce n'est pas couper les liens, mais prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui.

**Lâcher prise**, c'est reconnaître son impuissance, c'est-à-dire que le résultat final n'est pas entre nos mains.

**Lâcher prise**, ce n'est pas blâmer ou vouloir changer autrui, mais donner le meilleur de soimême.

Lâcher prise, ce n'est pas prendre soin des autres, mais se sentir concerné par eux.

Lâcher prise, ce n'est pas assister, mais encourager.

Lâcher prise, ce n'est pas juger, mais accorder à autrui le droit d'être humain.

Lâcher prise, ce n'est pas s'occuper de tout ce qui arrive, mais laisser les autres gérer leur propre destin.

Lâcher prise, ce n'est pas materner les autres, mais leur permettre d'affronter la réalité.

Lâcher prise, ce n'est pas rejeter, c'est au contraire accepter.

Lâcher prise, ce n'est pas harceler, sermonner ou gronder, mais tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en défaire.

**Lâcher prise**, ce n'est pas adapter les choses à ses propres désirs, mais prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier.

**Lâcher prise**, ce n'est pas critiquer ou corriger autrui, mais s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir.

Lâcher prise, ce n'est pas regretter le passé, mais vivre et grandir pour l'avenir.

Lâcher prise, c'est craindre moins et aimer davantage.



Ah oui ?????

# « Personne n'est sujet à plus de fautes que ceux qui n'agissent que par réflexion. » Vauvenargues

Blaise Pascal mettait en garde sur deux excès : exclure la raison, n'admettre que la raison. S'il est vrai que la réflexion prépare l'action, elle n'est pas la seule. L'action est aussi faite d'élans de générosité, de mouvements irréfléchis, de spontanéité injustifiable, de choix non prémédités. Et c'est peut-être alors qu'elle peut prendre son envol, quand précisément, notre réflexion est dépassée par les événements et se laisse porter par une force plus forte que notre volonté et que nous ne saurions pas nommer. Benjamin Disraeli confiait volontiers ce secret de succès dans la vie : « Se préparer à saisir l'occasion quand elle se présentera »...

On peut assurément agir hors de toute intentionnalité. Et les actions qui naissent de telles prédispositions sont souvent de belles actions qui nous conduisent beaucoup plus loin que les actes trop savamment calibrés par notre esprit.

François Garagnon



# Du Tango Argentin au Massage Ayurvédique, il n'y a qu'un pas, qui se danse à deux.

Bien souvent me viennent à l'esprit les similitudes et l'enrichissement mutuel de ce que j'ai vécu avec passion dans le tango argentin et avec une profonde sérénité dans les massages ayurvédiques, tous deux offrant un accès privilégié à cœur d'humanité.

J'ai eu envie de vous faire partager ces expériences, sous l'œil complice d'Hélène, notre vaillante et persévérante rédactrice de Om Shanti et... également danseuse de tango!

L'accès au corps n'est pas très simple dans notre culture, malgré la surabondance d'images et de dévoilements de celui-ci. Hors du cadre familial ou amoureux, on ne se touche pas spontanément dans la vie courante.

Danseuse de tango argentin, je suis habituée au contact physique très rapproché avec des personnes inconnues et aux échanges énergétiques et émotionnels, qui à travers l'écoute subtile de l'autre, permettent la créativité.

En matière de proxémie, je me suis pourtant rendue compte que malgré le contact physique et l'image très sensuelle du tango ou la nudité du massage, les rapports que l'on peut avoir avec les très nombreuses personnes que l'on a enlacées pour danser ou massées se situent sur exactement la même échelle de proximité ou d'éloignement que ceux que l'on peut avoir avec ses collègues de bureau ou tous les êtres humains que l'on croise dans la vie.

Cela signifie que toucher quelqu'un ne signifie aucunement entrer en intimité avec la personne. Oser s'abandonner en confiance donne accès à la connaissance subtile de l'autre et renforce notre propre unité. Danser ou masser célèbre le sacré qui nous relie à l'univers.

Le massage qui nous a été enseigné est pour moi, outre la découverte d'une conscience de la vie selon l'Ayurvéda, une magnifique partition qui laisse chacun libre de son interprétation.

Même en respectant à la lettre l'enchainement des mouvements, qui ont une puissante logique interne sur plusieurs plans, ce fil conducteur nous libère pour laisser place à toute notre créativité dans l'échange du vivant.

C'est le même principe d'interprétation qu'en musique, théâtre ou danse... Chacun nourrit son massage ou sa danse des expériences qu'il a traversées dans sa vie.

« Un tango égale une vie », dit-on. Cela signifie que chaque personne qui se présente dans l'abrazo (le cercle accueillant des bras dans lequel s'emboîtent et s'équilibrent les corps du couple) ou pour être massée est une nouvelle proposition.

Je vous invite à fermer les yeux et imaginer le temps d'un tango :

Dressée entre ciel et terre sur le bord de la piste (un lieu inattendu et simple, avec juste un grand plancher sous les toits, sur une péniche ou parfois même au milieu du cirque du Grand Céleste...), une danseuse observe le mouvement des couples.

De l'enracinement de ses talons nait son axe et sa verticalité, colonne fluide de libre circulation entre ciel et terre (alignement des chakras).

Cette verticalité incarnée émet un signal vers une personne ou s'offre au hasard, s'il en est.

Un électron (tout électif) se présente, deux verticalités se font face, dans l'enceinte cosmique, spatiale et musicale du bal. L'abrazo se fait accueillant et s'ajuste (ou pas !), intuitivement.

En contact par le chakra du cœur ou du plexus, la détente du ventre, des épaules et du mental favorisent l'écoute de la musique et des micro-impulsions du cavalier qui induisent dans la fraction de seconde le mouvement. A partir d'un vocabulaire commun, les corps et les âmes inventent une nouvelle histoire... universelle.



L'état quasi méditatif auquel accèdent progressivement le masseur et le massé et l'activation des chakras offrent cette même totale disponibilité aux perceptions les plus subtiles. L'effet ressenti persiste durablement. Mais voilà, chaque danse ou massage recherche sa propre qualité, mais la magie est rare et elle ne se convoque pas!

Après une nuit de belle danse, je rentre essorée de bonheur et me dis que si tous les humains se serraient ainsi dans les bras en construisant leur propre danse, ils n'auraient plus besoin de tant se détruire.

Je me sens totalement pacifiée.

Om!

Martine Fabry

A Michel, Swami Ji, Alain et tous ceux qui partagent la magie de nos belles soirées du vendredi.

### Détente aux Philippines (sic)...

Entre l'éruption du Mayon philippin en décembre et le gros nuage du Eyjafjöll en avril, j'ai passé les 2 mois d'hiver aux Philippines ~ archipel de plus de 7000 îles. J'y ai trouvé quelques petits coins de paradis selon mes critères qui sont : - accueil authentique sans tourisme de masse - plage tranquille pour faire du yoga si possible à l'ombre des cocotiers - réserve marine protégée pour nager entre coraux et poissons tropicaux...





Que demander de plus ?... eh bien si, j'ai trouvé : Massages philippins proposés pour quelques pesos!...

- Le premier massage se passe dans mon bungalow sur l'île de Mindoro : la masseuse arrive plus d'une heure en retard avec un super tee-shirt où est inscrit "Masseuse" en français sur le dos... Elle ne parle ni anglais ni français et se précipite sur le lit... Je suis surprise dès le début et je comprends que cela ne sera pas un massage de détente... J'ai beau lui dire : "Please, light not strong", elle me sourit mais continue... Je serre les fesses... Aïe non, on ne fait plus craquer les doigts de l'autre main ; je serre aussi le poing... puisque je ne peux pas me délasser autant suivre sa méthode... J'analyse et mémorise ses gestes, ce sera toujours un complément à mes formations de massages... 1h : 300 pesos (4euros50)
- Le deuxième massage aura lieu directement sur la plage de l'île Pandan. Superbe table de massage installée sous les cocotiers avec le bruit des vagues en sonorité! Cette fois c'est un homme... petit comme les philippins mais avec des mains costaudes... C'est toujours un massage rigoureux et parfois douloureux... décidément, je comprends que c'est bien la méthode locale... C'est aussi la même huile mentholée et camphrée indiquée pour les coups... 1 h : 500 pesos dans un cadre magnifique (7euros50)
- Le troisième massage a lieu dans ma case au bord de la plage de l'île de Dalupiri. La masseuse commence par le visage et j'ai droit à une pommade genre "Baume du Tigre"... ça dégage... Je commence à éternuer... cela me prend la tête... Ensuite ses doigts cherchent à s'enfoncer le plus possible entre mes muscles et les os... C'est pour moi trop douloureux au niveau des jambes... Je regrette d'avoir persisté et cru que j'allais enfin bien apprécier un massage aux Philippines... Je vais plutôt continuer le yoga et la baignade... Fini pour moi le massage des plages !...

Un autre mois passe de pirogues en îles... Puis je rejoins Manille pour les 3 derniers jours.

- "Tiens "Massage à l'hôtel" !... Ici, ils ont l'habitude des occidentaux... si je retentais l'expérience ?... C'est quand même super les massages et puis j'apprendrai toujours un petit quelque chose en plus... " Rendezvous pris dans la chambre... 1 h pour 350 pesos... Pas plus cher en ville... mais c'est pareil !... Même toucher profond, même huile, mêmes gestes... Je commence à intégrer quelques prises directes...



- Le soir le long du bord de mer, des masseurs de rue s'installent avec chaises et pancarte "massage therapy"... J'hésite, j'observe, je me lance et me décide pour une femme fluette qui masse déjà une autre femme qui semble adorer ça... Mais un gros masseur d'à côté intervient de suite pour s'occuper de moi !... Je lui dis que j'ai tout mon temps et que j'attends sa collègue... Il va me chercher une chaise tandis que ma petite masseuse choisie me fait signe d'aller avec ce grand masseur musclé... Je n'ose pas refuser... C'est parti pour un tour de massage assis...

Habillée cette fois, je ne risque pas trop de sentir ses doigts s'enfoncer dans ma chair tendre ... Hum !... Il parle bien anglais et curieux veut tout savoir... d'où je viens et où je vais... En parlant, je me détends presque... Je m'amuse aussi des gens curieux de me voir parmi eux !... On se sourit... Tout mon corps apparent est pétri et huilé sauf au niveau de mon short et tee-shirt... Nuque tête pieds mains bras sont malaxés entre ses grosses mains de philippin qui mangent des hamburgers tous les jours... (Eh oui je ne vous ai pas dit que la cuisine philippine n'est pas asiatique mais tendance US) 1 h : 200 pesos... c'est 3 euros... Pas cher sur les trottoirs de Manille !... Mais le lendemain, en plus des bleus habituels aux mollets et cuisses, j'aperçois 3 marques de doigts sur mes bras !...

- Vous savez quelle têtue de bretonne je suis ?... Le dernier jour, je veux essayer un Bon massage... Je me paie un institut, un vrai!... Parmi la liste de massages proposés, ne trouvant pas l'ayurvédique... je choisis le shiatsu sans huile (le Japon n'est qu'à quelque distance) ; je pénètre dans une cabine sombre... table, musique, décoration exotique... C'est parti pour une heure de bien-être... dévêtue mais avec un paréo... entre les pressions des doigts de la masseuse et mon corps... Dès la première minute, je serre les dents, c'est horrible... je suis labourée... trop fort!... J'ai droit aux poings et torsions en prime... Comment est-ce possible ?... Je finis par rire (nerveusement) pour atténuer la douleur et exprimer mon étonnement... A la fin de la séance, elle s'inquiète de connaître ma situation : "Oui j'ai des enfants, non mon fils n'est pas marié, ma fille a son âge. .. Ah bon, normalement les hommes adorent "... Je commence à me demander si je ne suis pas dans un institut particulier... Dans la soirée je prends l'avion pour rentrer en douce France... J'ai plus d'une vingtaine d'heure pour récupérer...



- Vous imaginez l'impensable?!... Le lundi 15 mars, je retrouve Swami ji revenant d'Inde dans le même train qui nous ramène à Perpignan !... Le hasard ?... Swami ji m'expliquera que le massage en Inde, et souvent en Asie, est puissant et profond car à l'origine, c'était des massages pour les guerriers après la bataille... C'est un art, mais martial !... A mon tour de dorloter les massés... A qui le tour ?...

Brigitte Salaün

Ps: si vous voulez, je peux accompagner un petit groupe dans ces coins de rêves des îles Philippines pour Yoga, Méditations, snorkeling et ... Massages entre amis...

### Ne supprimez pas la migraine, traitez-la!

Quiconque a subi une migraine l'a vécue comme un cauchemar. Le découragement et les nausées qui l'accompagnent contraignent souvent le malade à s'isoler dans l'obscurité, en se cachant sous un oreiller pendant des heures. Par suite, durant ces épisodes douloureux, la plupart des migraineux sont dans l'incapacité temporaire de travailler ou d'assumer leurs obligations familiales.

La migraine est accompagnée de l'effet "où est passée ma journée", causé par l'abus d'analgésiques. Même si ces médicaments soulagent momentanément la douleur, ils n'apportent pas une solution à long-terme au patient. En outre, leur usage régulier affaiblit le corps et le rend dépendant de ces médicaments. La suppression de la douleur étant souvent la seule option disponible dans le cadre de la médecine conventionnelle, que peut bien faire le patient pour s'assurer un bien-être permanent? La réponse se trouve dans l'Ayurveda, le plus ancien système de médecine au monde, qui propose une solution holistique aux cas les plus extrêmes de migraine.

#### Un manque de diagnostic

La migraine, connue sous le nom d'*ardhavbhedak* (la moitié de la tête) dans l'Ayurveda, est l'une des maladies les moins bien diagnostiquées et, par conséquent, les moins bien traitées. La plupart du temps, les maux de tête sont faussement attribués à des tensions ou des troubles du sinus. En outre, moins de la moitié des cas de migraine sont diagnostiqués et soignés. Malheureusement, il n'existe aucun test pour confirmer ces examens. La seule solution qui s'offre à vous c'est d'expliquer le plus clairement possible ce que vous ressentez à un médecin.

#### Qu'est-ce que la migraine?

Syndrome neurologique courant, la migraine se caractérise par les perceptions corporelles altérées, de violents battements au niveau du crâne, des nausées et une forte irritabilité. La douleur débute généralement au niveau frontal, sur les tempes ou autour des yeux, puis se répand sur la tête. Des éclairs ou des sons violents peuvent encore aggraver le mal. Il peut durer quelques heures et parfois même plusieurs jours de suite.

#### Les facteurs déclenchant

Des études ont montré que la grande majorité des personnes souffrant de migraines pouvaient y associer un ou plusieurs facteurs déclenchant. Il s'agit des conditions climatiques, pour la moitié d'entre elles. Pour 40%, c'est le saut d'un repas, le stress, l'alcool ou encore certains aliments. 50% des femmes migraineuses associent leur mal à la période menstruelle. En outre, des réactions allergiques, des bruits violents, certaines odeurs (dont celles des cigarettes) ou une longue exposition devant un écran de téléviseur ou d'ordinateur, peuvent déclencher les migraines.

#### Le point de vue de l'Ayurveda

La science traditionnelle de l'Ayurveda ne considère pas simplement la migraine en terme de maux de tête prolongés, mais elle implique plutôt des problèmes profonds tels qu'un système nerveux sensible ainsi qu'une digestion défaillante.

Un style de vie et un régime alimentaire irréguliers aggravent *pitta* (l'humeur Feu selon l'Ayurveda) dans le corps. Dans les cas graves, *pitta* affecte la digestion et conduit à la production d'impuretés connues sous le nom d'*ama*. Cet *ama* se concentre au niveau des *manovahi strotas* (les canaux du mental) et devient la cause des douleurs de la migraine.

Un système nerveux trop sensible diminue l'ojas (l'énergie) dans le corps. Ojas est l'essence de tous les tissus du corps et fournit la force au système nerveux et au corps tout entier. Un système nerveux fort permet de lutter contre les problèmes et maintient le mental en bonne santé. La diminution de l'ojas provoque des problèmes tels que la migraine.

#### Le traitement ayurvédique de la migraine

L'Ayurveda ne propose pas de solutions à court terme aux patients migraineux, mais plutôt un traitement de fond pour extirper le mal à la racine. Le traitement ayurvédique de la migraine est donc centré sur l'apaisement de *pitta dosha* et la restauration du système digestif. Des toniques nerveux sont également recommandés pour augmenter *ojas*, apaiser le mental et renforcer le système nerveux. Des plantes médicinales sont prescrites aux patients ainsi qu'un régime personnalisé et des règles de vie en conformité avec leur constitution propre et l'origine du mal. Lorsque le système digestif a été renforcé, la production d'ama est sous contrôle et les manovahi strotas nettoyés. Les patients ainsi traités éprouvent un soulagement à long terme.

#### Régime et règles de vie

- Eviter les épices fortes, les aliments fermentés, le sucre blanc, les aliments préparés avec de la farine blanche, les fruits acides, car ils aggravent le *pitta dosha*.
- Boire beaucoup d'eau et manger plus de fibres, de fruits, de légumes et de céréales complètes.
- Eviter l'excès de sucre ou de sel, de produits raffinés, de produits animaux (limiter les produits laitiers), de café, thé et alcool, qui, eux-aussi, aggravent *pitta*.
- Ne pas s'exposer au soleil direct car la chaleur est un facteur déclenchant de la migraine.
- Un massage de la tête avec l'huile *Bhringraj* est bénéfique. Il apaise le système nerveux.
- Les maux de tête causés par la tension et les soucis peuvent être soulagés grâce à un contrôle de la respiration et de la relaxation, allongé dans le calme. Mettre brièvement la tête en bas permet au cerveau de s'oxygéner et peut réduire la tension.

#### Remèdes maison

- Une sensation de brûlure peut être apaisée par l'application d'argile ou de poudre de santal mélangée à de l'eau de rose.
- Lorsque la migraine est causée par une inflammation des sinus, il faut inhaler la vapeur qui se dégage d'une eau additionnée de vinaigre.
- Mélanger un quart de cuiller à café de poudre de girofle à une cuillerée d'huile de cannelle. Appliquer cette pâte sur la région douloureuse durant 20 à 30 minutes.

#### Panchakarma

Parmi les thérapies ayurvédiques, le *panchakarma* est efficace dans le traitement de la migraine. Il s'accompagne de *nasya* (administration d'huiles essentielles dans les narines), et *sirodhara* (massage de la tête à l'huile). De telles procédures sont destinées à supprimer la cause du mal et la douleur.

Proposé par AlainGuélinboin

Traduction de l'article publié par le Dr. Partap Chauhan dans la newsletter d'avril 2011 sur le site www.jiva.com

### Le mystère de l'éléphant enchaîné

"Quand j'étais petit, j'adorais le cirque et ce que j'aimais par-dessus tout, au cirque, c'était les animaux. L'éléphant, en particulier, me fascinait : comme je l'appris par la suite, c'était l'animal préféré de tous les enfants. Pendant son numéro, l'énorme bête exhibait un poids, une taille et une force extraordinaires...



Mais, tout de suite après et jusqu'à la représentation suivante, l'éléphant restait toujours attaché à un petit pieu fiché en terre, par une chaîne qui retenait l'une de ses pattes prisonnière. Mais ce pieu n'était qu'un minuscule morceau de bois à peine enfoncé de quelques centimètres dans le sol. Et bien que la chaîne fût épaisse et résistante, il me semblait évident qu'un animal capable de déraciner un arbre devrait facilement pouvoir se libérer et s'en aller. Le mystère reste entier à mes yeux.

# Alors qu'est-ce qui le retient? Pourquoi ne s'échappe-t-il pas?

A cinq ou six ans, j'avais encore une confiance absolue dans la science des adultes. J'interrogeai donc un maître, un père ou un oncle sur le mystère du pachyderme. L'un d'eux m'expliqua que l'éléphant ne s'échappait pas parce qu'il était dressé. Je posai alors la question qui tombe sous le sens : "S'il est dressé, pourquoi l'enchaîne-t-on?"

Je ne me rappelle pas qu'on m'ait fait une réponse cohérente. Le temps passant, j'oubliais le mystère de l'éléphant et de son pieu, ne m'en souvenant que lorsque je rencontrais d'autres personnes qui un jour, elles aussi, s'étaient posé la même question.

Il y a quelques années, j'eus la chance de tomber sur quelqu'un d'assez savant pour connaître la réponse :

#### L'éléphant du cirque ne se détache pas parce que, dès tout petit, il a été attaché à un pieu semblable.

Je fermais les yeux et j'imaginais l'éléphant nouveau-né sans défense, attaché à ce piquet. Je suis sûr qu'à ce moment, l'éléphanteau a poussé, tiré et transpiré pour essayer de se libérer, mais que le piquet étant trop solide pour lui, il n'y est pas arrivé malgré tous ses efforts.

Je l'imaginais qui s'endormait épuisé et, le lendemain, essayait à nouveau, et le surlendemain... et les jours suivants... Jusqu'à ce qu'un jour, un jour terrible pour son histoire, l'animal finisse par accepter son impuissance et se résigner à son sort.

Cet énorme et puissant pachyderme que nous voyons au cirque ne s'échappe pas, le pauvre, parce qu'il croit en être incapable.

Il garde le souvenir gravé de l'impuissance qui fut la sienne après sa naissance. Et, le pire, c'est que jamais il n'a tenté d'éprouver à nouveau sa force."

"C'est ainsi! Nous sommes tous un peu comme l'éléphant du cirque : nous allons de par le monde attachés à des centaines de pieux qui nous retirent une partie de notre liberté. Nous vivons avec l'idée que "nous ne pouvons pas" faire des tas de choses pour la simple et bonne raison qu'une fois, il y a bien longtemps, quand nous étions petits, nous avons essayé et nous n'avons pas réussi."

Une histoire découverte et proposée par

Léna Lepoissonnier

#### L'eutonie de Gerda Alexander

L'eutonie est une méthode de régulation du tonus postural mise au point par Gerda Alexander à Copenhague dans les années 30. Le tonus postural d'un muscle est le degré de contraction automatique de ce muscle nécessaire pour maintenir le corps en position érigée ou assise.

Gerda Alexander est née en 1908 à Wuppertal en Allemagne. Elle pratique la danse rythmique (méthode Jacques Delcroze) et la musique. Se destinant à faire une carrière professionnelle dans la danse et le théâtre, des problèmes de santé (rhumatismes articulaires aigus avec retentissement cardiaque) lui laissent de lourdes séquelles et, handicapée à l'âge de 21 ans, par conséquent la contraignent à modifier ses projets professionnels.

Souhaitant utiliser au mieux les capacités physiques lui restant ainsi que mentales, elle expérimente sur ellemême une approche corporelle qui peut, par certains aspects, évoquer de la relaxation, mais qui s'en distingue notablement.

Le but de cette méthode est une utilisation optimale des possibilités corporelles de chacun, à la fois économique, harmonieuse, agréable et sans contractions ni mouvements parasites.

Il ne s'agit pas de faire disparaitre toutes les contractures musculaires ni de baisser systématiquement le tonus musculaire, ce qui ne serait de toutes façons ni possible ni souhaitable, mais d'avoir un tonus musculaire fluide et qui s'adapte en permanence à la situation qui est celle du sujet, anatomiquement et physiquement localisé aux muscles nécessaires au maintien du corps dans l'espace et à la réalisation du mouvement effectué par le sujet, et uniquement à ces muscles-là.

La principale caractéristique de cette méthode est, à mon sens, la priorité donnée au ressenti du sujet, même lorsqu'il effectue un mouvement.

Qu'il soit immobile, allongé, assis, debout, ou en mouvement, on lui demande toujours d'être attentif à ce qui se passe dans son corps, par exemple on peut lui demander une prise de conscience des points de contact avec le sol en position allongée, assis ou debout, des tensions musculaires, des sensations de longueur des membres supérieurs ou inférieurs, de l'inclinaison ou de la rotation de la tête, de la chaleur de telle ou telle partie du corps.

Ces exercices sollicitent la sensibilité superficielle (au niveau de la peau) et profonde, dite proprioceptive (au niveau des articulations, des muscles, des os, voire des viscères). Il faut préciser qu'il existe des récepteurs sensitifs dans la profondeur des tissus, au niveau des capsules articulaires, des tendons et corps musculaires notamment, qui permettent au sujet de connaître la position de son corps dans l'espace, ainsi que l'amplitude et la direction des mouvements qu'il effectue. Cette régulation fait également appel à la vue, à l'oreille interne et aux récepteurs podaux.



L'attention est notamment attirée sur les os, ce qui donne au sujet un sentiment de sécurité.

Une expérience neurophysiologique très intéressante a démontré que lors d'un mouvement volontaire, la zone cérébrale la plus active métaboliquement n'était pas celle du mouvement volontaire correspondant à ce geste, mais celle de la sensibilité profonde correspondant à la zone sollicitée.

Il semble donc tout à fait logique que la sollicitation de ces récepteurs sensitifs donne plus de richesse, de nuances et de précision au mouvement.

Au lieu d'avoir un répertoire réduit de mouvements stéréotypés et quasi automatiques, le sujet a une gamme beaucoup plus riche et étendue de gestes variés, nuancés et adaptables à toutes les situations qu'il est amené à vivre.

Il s'agit d'un travail de longue haleine, permettant progressivement à la personne qui pratique cette méthode une meilleure conscience corporelle et un fonctionnement corporel plus efficace, plus harmonieux et plus économique. Il est à remarquer que ce travail a des répercussions sur le système nerveux neuro-végétatif qui a lui même un fonctionnement plus harmonieux et également des répercussions d'ordre psychologique.

Anne Boulanger

## **Himalaya**

Le Dolpo, cette contrée de l'Himalaya à 5000 mètres d'altitude, appelée à disparaître sous la menace de la civilisation est le théâtre d'une fabuleuse épopée.

Là, se mêlent la pureté de l'enfant (Passang), la fougue de l'homme jeune (Karma), la sérénité du jeune moine (Norbou), la sagesse du vieux chef (Tinlé) avec les yacks pour enjeux, sous le regard impitoyable des dieux

A la fin du film, notre cœur est triste d'une histoire finie, d'Etres disparus, mais à la fois heureux de l'incroyable force des personnages et de l'immense beauté des paysages.

Nous pourrions raconter de longues heures, échanger interminablement nos émotions, cependant, curieusement, la plus grande émotion, nous l'avons ressentie à travers une phrase, une seule petite phrase, prononcée par Norbou :

« Quand deux chemins se présentent à toi, choisis toujours le plus difficile »

Il nous faut entendre ce message .....

Véronique Bellanger et Jean-Paul Léon



Himalaya - Le Mont Kailas

## Le chemin



Un pas puis deux puis trois je marche

un mot puis deux puis trois je parle

un rêve puis deux puis trois j'espère

un pas...

un mot...

un rêve... sans attendre...

Michel Le Poulain

