



OM SHANTI

Le Petit Journal de l'APMA Paris

N° 10

Avril 2008

APMA Paris - 24 avenue Jean Moulin - 75014 PARIS  
[apma-paris@wanadoo.fr](mailto:apma-paris@wanadoo.fr) Site : <http://perso.wanadoo.fr/apma/paris>  
Membre de l'APMA INTERNATIONAL - 13 rue Vauban - 66240 Le Barcarès  
[swamijiapma@yahoo.fr](mailto:swamijiapma@yahoo.fr) Site : [www.massage-ayurvedique.com](http://www.massage-ayurvedique.com)

***EDITO : Le voyage***

Bonjour à tous,

Un numéro sur le voyage : récit de trois semaines en Inde avec Swami Ji et récit du début d'un pèlerinage vers Compostelle. Vertus du chemin, vertus de la marche, on n'a pas fini de se chercher... Témoignages, ressentis...

Et le printemps qui arrive... Printemps de la terre ou printemps de nos âmes ? A voir... Il y a toujours un renouveau quelque part, c'est Shiva, le Dieu des transformations, qui le veut ... Un article sur les Fleurs de Bach ne pouvait trouver sa place que dans ce numéro de printemps et l'alimentation pour les forces des voyageurs : le corps est la demeure de l'âme...

La Rédaction

## *Partir*

Partir vers Bénarès et méditer au bord du Gange...

Partir vers Compostelle et prier Saint-Jacques face à l'Océan...

Le voyage, le pèlerinage...

Partir à la recherche de soi, marcher, voyager...

La marche, le chemin...

Chemin du corps, chemin de l'âme à la recherche d'elle-même...

A chaque pas, mes pieds tapant sur le sol envoient du sang à ma tête...

Renouveau du corps qui induit un renouveau de l'âme...

Shiva, Saint-Jacques : l'absolu est au bout du chemin et la paix aussi...

Hélène Marie



### *En Inde du Nord avec Swami Ji : sous le signe de Shiva et de l'Ayurvéd*

D'après la philosophie du karma, tout ce que l'on vit est la conséquence de notre vie et de nos actes passés, de telle manière que l'on puisse continuer de progresser : en fait on dit qu'il nous arrive exactement ce dont nous avons besoin pour évoluer... Nous, on était neuf, avec Swami Ji, et on s'est retrouvés pour partir en Inde....



Donc, on était partis ensemble : Laurence, Georges, Danielle, Hélène, Micheline, Marie-Thérèse, Antoine, sous le portrait de Shiva, Odile, en sari... et Swami Ji, notre guide !



C'était parti : trois semaines en Inde : Delhi, Ghaziabad, puis montée vers l'Himalaya, Haridwar, Rishikesh, le Gange bouillonnant et puissant des débuts, et enfin Bénarès et le Gange apaisé, la fin du voyage... Voyage ayurvédique, voyage initiatique, en tout cas voyage fantastique... Les enseignements étaient à chaque détour du chemin...

## Delhi et Ghaziabad : sourires à l'arrivée

Arrivée à Delhi sous le signe du sourire : Swami Ji nous accueille, accompagné de Swami Balnath qui nous loge dans son orphelinat de Ghaziabad. Des amis... Des colliers de fleurs...



Arrivée à Delhi : accueil de Swami Ji et Swami Balnath à l'aéroport



Sudha, notre chaleureuse cuisinière

Et en route vers notre premier logement, l'orphelinat de Swami Balnath. Premiers enseignements : sur le panneau affiché dans la cour, les trois principes pour instaurer la paix : *"D'abord supprimer l'ego, puis supprimer les mauvaises habitudes, et enfin, une fois par an, laver les pieds, habiller et nourrir trois personnes qui sont plus dans le besoin que moi"...* Swami Balnath pratique tout ça avec gaieté et chaleur. Nous partons visiter les œuvres de Swami Balnath autour de Ghaziabad : centre d'accueil pour handicapés, projets d'écoles dans les villages.



Danielle et les enfants

Visite de Delhi, puis nous partons en train couchette pour l'Himalaya... Arrivée à la gare de Haridwar au petit matin dans un froid polaire...

## L'Himalaya : Haridwar, Rishikesh et le Gange



Le Gange vers Rishikesh

L'Himalaya... Depuis qu'on en rêvait... On y est et c'est Shiva qui nous accueille. Le voyage sera placé sous le signe de Shiva. Shiva, représentation du pouvoir universel de destruction, par lequel toute existence se termine et renaît à nouveau. Détruire pour renaître, la transformation. Shiva, représenté avec un trident, symbole de la Trimurti : Brahma, Vishnou et Shiva, et un serpent autour du cou symbole de fertilité. Dans ses cheveux, Shiva retient le Gange. Il danse la "danse cosmique" dans un cercle de feu qui symbolise la nature vibrante, rythmique et cyclique de la vie. Sa demeure est le mont Kailash, dans les hauteurs de l'Himalaya.

Haridwar et Rishikesh : étapes de notre voyage. A Rishikesh, de nombreux sages indiens ont enseigné et enseignent encore le yoga et l'Ayurvédisme aux Occidentaux affamés de sagesse indienne...



Shiva à Haridwar

Le groupe grimpe vers des temples shivaïtes, on suit péniblement Swami Ji jamais fatigué...



Toujours plus haut...



En téléphérique, c'est mieux,  
sauf si ça se détache...



L'arrivée au temple

### Première leçon d'Ayurvéda : la Gurukul Kangri Pharmacy à Haridwar

Nous visitons une fabrique de médicaments ayurvédiques. L'Himalaya est une réserve de plantes médicinales inépuisable. L'Ayurvéda utilise l'énergie des plantes pour guérir, mais aussi celle des métaux, car la Création est une... Se soigner par les éléments naturels remet l'individu dans le cycle de la vie et de l'univers...



Explications du directeur, le  
Dr Gajraj Singh Tyagi M.D.(Ay.)



Culture d'aloès



Les métaux

## Longues heures dans le train...



Sari



Lecture

## Enfin, Bénarès !

Bénarès ! On s'attendait à beaucoup, mais c'est encore plus : plus de monde, plus de bruit, plus d'odeurs... Chacun suit son chemin dans la foule... vers le Gange. Le Gange est Dieu, c'est une forme féminine : on l'appelle "Ganga".



Ferveur et méditation

Les gens arrivent sur les ghats (les escaliers qui descendent dans le fleuve), se lavent, se brossent les dents, et puis ce sont les offrandes : fleurs et colliers offerts à Ganga et prière. Venus de toute l'Inde, les pèlerins se retrouvent sur le ghat principal : Dashawamedh ghat, aussi connu sous le nom de "Brahma Dwar", la porte de Brahma. On dit que les ablutions et dévotions accomplies sur ce ghat sont éternelles... Ici, le soir, c'est Arati : les brahmanes offrent la lumière au Gange au son des mantras.



## L'Ayurvéda : consultation et massage



L'Ayurvéda est l'ancêtre le plus lointain de la naturopathie moderne. Le Dr Sharma, accueil chaleureux, commence par examiner les mains (la taille des doigts, la couleur de la paume donnent de précieuses indications sur le tempérament), puis l'iris de l'œil (qui en dit long sur la constitution générale et les traumatismes) et enfin prend longuement le pouls de chacun. Puis il écrit un certain nombre de choses sur sa feuille. Ensuite, il nous demande : *de quoi souffrez-vous ?* - Réponse de l'un d'entre nous : *constipation*. - Réponse : *regardez ce que j'ai écrit : constipation*. A une autre, il dit après avoir pris le pouls : *vous êtes tombée il y a quelque temps*. - Réponse : *oui ! Incroyable, comment l'avez-vous su ?* - Réponse : *je l'ai entendu dans le pouls...* - Question : *est-ce de l'intuition, de la psychologie ?* - Réponse : *non, c'est de la science*. Le Dr Sharma s'est simplement connecté avec l'énergie de chacun... Incroyable ! Suit la prescription et la préparation des poudres ayurvédiques à la pharmacie voisine. Quant aux massages, ils font partie de l'hygiène quotidienne...



## La famille et les amis

L'Inde avec Swami Ji, c'est aussi la grande chance d'être accueillis par les amis et la famille de Swami Ji...



Chez Mrs Gupta à Ghaziabad : on a connu toute la famille et mangé un riz au lait de la vache familiale !



Swami Ji et Swami Krishnananda sur la terrasse du nouveau centre de Bénarès : la YAS FOUNDATION



Geeta et sa famille : gentillesse, chaleur et petits plats inoubliables !

## Les œuvres de Swami Ji en Inde

Visite de la YAS Foundation (Yoga, Ayurvéda, Siddha), dont les travaux avancent rapidement. Swami Ji a pensé au confort de ses visiteurs : borne Internet d'où nous envoyons des e-mails aux familles et sanitaires à l'européenne... Nous partons ensuite visiter le terrain de Chunnar à une heure de route de Bénarès.



L'entrée : seule la peinture reste à faire



La pièce principale



Les travaux à l'extérieur



Chunnar : le temple

## La fin du voyage

A la fin du voyage, excursion en bateau sur le Gange jusqu'à Ramnagar, l'ancienne résidence du Maharadjah de Bénarès, aujourd'hui un musée. Pour la photo de groupe finale, on était fourbus, mais on se prenait un peu pour des maharadjahs... Shiva et l'Inde nous avaient transformés. On ne serait plus jamais les mêmes...



*Merci Swami Ji !*

## *La vie, la mort, le Gange...*

Dans le village de Mahabalipuram dans le sud de l'Inde (Tamil Nadu) se trouve l'un des plus grand bas-reliefs du monde (VII ap.J-C), souvent considéré comme une illustration de la descente du Gange depuis l'Himalaya.

La légende raconte que le roi Bhagirata fit couler le Gange depuis les cieux pour purifier les âmes des ancêtres. Mais le roi se rendit compte que le fleuve allait inonder toute la terre. Il fit donc pénitence dans le but d'obtenir l'aide de Shiva pour stopper le désastre attendu. Le dieu descendit alors sur la Terre et disciplina le Gange en le faisant passer par sa chevelure.

Aujourd'hui, des milliers d'hommes vivent au quotidien avec le fleuve sacré et l'immersion lave les croyants de leurs péchés. La dispersion des cendres du défunt apporte une vie prochaine meilleure et permet d'atteindre plus tôt la moksha, la libération de l'âme de ce monde par la rupture du cercle des réincarnations.

Ce miracle légendaire, lié au roi Bhagirata, attira quantité de créatures qui vinrent pour l'observer. Le Gange possède encore un écosystème riche dont deux espèces de dauphins d'eau douce et une espèce de requin, ainsi que des tortues nécrophages introduites par l'homme. Le fleuve possède une capacité d'autoépuration par l'action de bactéries et le transport d'oxygène depuis l'atmosphère vers la surface du fleuve. Ainsi, une grande partie de la pollution organique peut être éliminée en quelques kilomètres.

La vie et la mort se côtoient le long du fleuve ; on comprend mieux pourquoi il est associé à Shiva, la personnification de l'Absolu, entre le principe de destruction et de régénération du monde. Un des nombreux qualificatifs de Shiva est Gangâdhara, le porteur du Gange.

Antoine Mignot



## *L'expérience d'Odile*

A la demande d'Hélène, que j'ai rencontrée lors du voyage en Inde avec Swami Ji, je vous fais part de mon expérience de massage au sein d'un établissement hôtelier où je travaille depuis quelques années comme assistante de direction. J'ai rencontré l'univers ayurvédique par une connaissance un été il y a quatre ans et cela m'est tombé dessus, c'est ce que j'attendais depuis des années, j'ai enfin trouvé des réponses à mes questions, à mes problèmes, etc.

J'ai eu envie de me former aux techniques de massages, j'ai fait trois formations dont la dernière à l'APMA Paris avec Michel Le Poulain, qui a été très enrichissante. J'ai commencé à pratiquer pendant l'été 2005 et quelle ne fut pas ma surprise, un véritable enchantement, mes clients étaient vraiment ravis du bien être que leur procurait le Massage Ayurvédique® ! J'ai la chance de masser très souvent, d'avoir une clientèle toujours très variée. J'ai pu acquérir une expérience qui me permet aujourd'hui de vraiment ressentir des tas de choses, je pratique très sincèrement un massage du fond du cœur et en toute humilité. Outre le bonheur de voir des gens heureux et détendus, cela m'a permis d'avoir beaucoup plus confiance en moi.

Je remercie personnellement le Massage Ayurvédique® pour tout ce que je peux offrir aux personnes qui se font masser et toutes les bonnes sensations que j'emmagasine. Je suis aussi très heureuse d'avoir fait le voyage en Inde avec le groupe et Swami Ji, j'ai appris énormément, j'ai compris, digéré et assimilé la philosophie ayurvédique. Bien sûr, j'ai encore beaucoup de choses à apprendre et ravie d'avoir encore des enseignements à recevoir.

Ayurvédiquement vôtre !

Odile Benay



## *Mon pèlerinage Paris - Vézelay*



25 Août 2007

Je regarde le paysage défilier à vive allure, plus de 250 km heure, du train qui me ramène à Paris. Ce même chemin que j'ai vu défilier au compte-gouttes, à la vitesse de l'escargot, à l'allure de mon humeur, là où voulaient bien me mener mes pieds, un pas après l'autre. Première question : que s'est-il passé ?

Je suis parti de chez moi le 6 août à 7 h du matin. Les premières gouttes de pluie commençaient à tomber. J'entendais même gronder l'orage au loin. Une sensation étrange commençait à m'envahir, une certitude : il était impératif que je parte, plus rien ne pouvait m'en empêcher. Il a plu sans arrêt toute la journée. J'ai pris la rue de Tolbiac. A 9 h j'étais à la porte Dorée, première halte chez Mac Do. Humm ! Un bon chocolat chaud et des pancakes. Quel bonheur ! C'était le début d'une grande aventure.

Deux jours avant d'arriver à Vézelay, pas très loin d'Arcy-sur-Cure, vers 10 h du matin, je m'arrête sous un abribus et il pleut. D'ailleurs il a commencé à me pousser des ouïes et des nageoires depuis que je suis parti, la pluie n'a pas cessé. Et là j'attends. Je ne suis pas pressé. Il y a belle lurette que je ne suis plus pressé, il me semble être depuis quelques jours dans un espace-temps différent, une sensation étrange.

Tiens, une randonneuse comme moi... hello!!, petit signe de la main et la voilà qui approche ... les petits et grands miracles du pèlerinage. Je propose un brugnoon à cette jeune pèlerine, car c'en est une. Puis voyant que j'ai affaire à une connaisseuse de bonnes choses, un gâteau de riz au lait. Je ne sais pas encore qui la providence vient de m'envoyer pour me guider pour l'arrivée à Vézelay. Je lui ai trouvé deux surnoms affectueux, que je ne divulguerai pas ici, c'est un secret de pèlerin. Peut-être m'en a-t-elle trouvé aussi mais elle n'en a rien dit. Le 26 août, avec Claire, nous terminerons notre pèlerinage par une messe à Notre-Dame de Paris et pour moi la boucle sera bouclée.

Et comme le dit la chanson, "et maintenant que vais-je faire ?" Encore un miracle : Claire, avec Alexis, tous deux pèlerins chevronnés organisent des ateliers "post-chemin" à Paris. Nous ne sommes pas nombreux à en profiter. Aux petits oignons je suis ! Deux vétérans pour me guider dans mon brouillard. Je m'exprime, motivé par une écoute que je sais attentive. De temps en temps, Claire me recadre gentiment comme elle sait si bien le faire. Fermeté et compassion sont au rendez-vous. J'ai tout de suite pu mettre de l'ordre dans mes idées et cela m'a permis d'exprimer ce que j'avais vécu à mes proches, ma famille, d'une façon positive, sans tourner en rond, être créatif dans différents domaines de mon existence. Et ce n'est que le début, car bien sûr le chemin continue, le chemin de vie.

5 août 2007

Notre-Dame de Paris.

J'habite au 24 av Jean Moulin 75014 métro Alésia. Le dimanche 5 août je pars de chez moi à pied vers Notre-Dame. Cela fait une éternité que je ne suis pas allé à la messe. Je passe par le jardin du Luxembourg, Saint-Germain-des-Prés, la rue de Seine, le pont des Arts, la Seine jusqu'à Notre-Dame. J'arrive juste pour les Laudes. L'orgue commence à jouer et je fonds en larmes, liquéfié par l'émotion. Cela présage du signe sous lequel sera mon pèlerinage, celui de la liquéfaction, du déluge. Je reste jusqu'à la messe de 10 h à laquelle je participe et je communie avec l'impression de retrouvailles. Comme lorsque vous retrouvez un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps. J'en ressors avec des ailes, peut-être celles de l'ange qui m'a été attribué à ma naissance, d'ailleurs je vous en reparlerai.

Je quitte donc Paris par la Porte Dorée le lendemain. L'or n'est-il pas le métal le plus précieux et puis il fallait que je passe devant le temple bouddhiste Kagyu Dzong, là où je pratique, car je suis bouddhiste, aussi. C'est le GR2 qui passe là. En le suivant vous arrivez, si vous ne vous perdez pas en route, à Fontainebleau. La première nuit, je dors au "Formule 1" de Rungis. J'ai fait un détour de 10 km pour trouver l'hôtel. Eh oui ! Quand on n'a pas de tête il faut avoir des jambes... Le manque de préparation et le fait d'être au mois d'août a fait que je me suis retrouvé à Orly ville à 17 h sans un endroit où me poser, toutes les petites structures hôtelières étant fermées. La deuxième nuit, je dors au "Formule 1" d'Ablon-sur-Seine, puis, en longeant la Seine, j'arrive le troisième jour à 15 h à Corbeil-Essonne. Je m'arrête dans un Kebab Turc, cela fait trois jours que je suis parti de chez moi alors le Kebab Turc s'impose pour le dépaysement. D'ailleurs le patron me demande : " quel temps fait-il chez vous ? " Etrange cette impression d'être si loin de chez soi à même pas 30 mn de route. Le soir j'ai dormi au "Formule 1" de Mennecy. J'aurais du prendre un abonnement ... Le "Formule 1", c'est super : le lit est bon, il y a la télé, très efficace contre le spleen du soir, lorsque vous vous demandez les pieds en compote ce que vous foutez là et puis ils ont un petit déjeuner à réveiller un mort.

Quatrième nuit : Avon, hôtel vieillot. Quand les gens du lieu me voient arriver avec mon short et ma chemise bleue, ils me prennent pour un scout attardé et ouvrent de grands yeux interrogateurs. Moi, mystérieux, je vais directement m'affaler sur mon lit. J'ai depuis quelques jours la démarche du pèlerin débutant, les pieds tantôt en dedans, tantôt en dehors, les jambes raides d'un octogénaire, l'air hagard. Le matin je suis heureux comme un nouveau-né. Le patron de l'hôtel me vole de 5 euros. Hier c'était 40 avec petit déj et ce matin c'est 45. Le prix du baril de pétrole a dû augmenter pendant la nuit ! Tans pis je ne discute pas et je pars pour la grande forêt de Fontainebleau, GR 3. Je fais des courses pour le pique-nique du midi, j'arrive au rayon "miam miam" et là une caissière me fait, "hummm, vous sentez l'air de la forêt, les grands espaces, ça donne envie de partir avec vous". Bon, je suis parti tout seul, mais ça fait quand même chaud au cœur.



Pas encore tout à fait remis de mes émotions, je me lance dans la forêt, direction Nemours, prochaine étape. Je suis seul, comme le petit poucet ou le petit chaperon rouge au choix. Y a-t-il des ogres, des loups, des brigands, des fées, des korrigans, l'enchanteur Merlin? Eh bien non, je suis seul, enfin presque. Je croise une biche et son petit, moment magique.

Il fait doux, cela sent bon la mousse, le bois, le vent souffle légèrement et fait bruisser les feuilles, quelques rayons de soleil viennent se refléter dans un cours d'eau, le temps s'arrête.

A suivre...

Michel Le Poulain



Pour avoir des informations sur les pèlerinages de Saint-Jacques-de-Compostelle, vous pouvez contacter : Claire : <http://cheminer.canalblog.com/> ou Alexis : <http://www.compostelle.asso.fr/>

## Les fleurs de Bach

Edward Bach, né en Angleterre en 1886 dans une famille de la classe moyenne, aîné de trois enfants, manifesta très tôt un grand intérêt pour l'art de guérir. En 1906, il entreprend donc, malgré une santé fragile, des études de médecine. Afin que ces dernières ne soient pas une charge trop lourde pour sa famille il effectue parallèlement des "petits boulots" d'étudiant. Diplômé en 1912, il s'intéresse dans un premier temps à l'immunologie et à la bactériologie et, parallèlement à son activité clinique, il travaille dans un laboratoire de recherches à Londres.

C'est alors qu'il distingue sept types de germes intestinaux : avec ces germes, il fabrique des vaccins injectables pour éliminer les toxines qui sont selon lui à l'origine de certaines maladies.

En 1917, suite à un grave problème de santé (un cancer est diagnostiqué), la médecine ne lui accorde que trois mois de survie. Edward Bach, par esprit de défi, reprend ses recherches dans son labo ... et constate au bout de quelques mois que son état de santé s'améliore ! Il en conclut que le fait de s'être consacré à une activité qui le motive et le passionne lui a permis de se maintenir en vie.

Suite à son expérience personnelle et à ses observations sur ses patients il est de plus en plus convaincu que l'état mental et psychologique du patient est déterminant dans l'apparition et l'évolution de sa maladie. La lecture des travaux d'Hahnemann, le fondateur de l'homéopathie, en 1918 le conforte dans cette opinion : "*Traiter le malade et non la maladie*".

Selon lui, la maladie est le résultat d'un état émotionnel perturbé ou plus exactement d'un conflit entre l'âme et l'esprit (ou encore entre l'âme et la personnalité) et il convient pour soigner réellement les causes de la maladie de mettre à jour ce conflit et d'effectuer le travail correcteur nécessaire. Notons au passage que le Dr Bach croyait à la réincarnation et au karma, donc à la possibilité que des troubles de santé soient le résultat d'erreurs commises dans une incarnation antérieure, et qu'il était très mystique.

Malgré un succès indéniable dans sa pratique clinique et dans ses recherches, vers 1930 il change radicalement de mode de vie : il s'installe à la campagne dans le Pays de Galles et décide de rechercher dans le règne végétal les éléments curatifs pour constituer un système simple de soins dont il pressent l'existence.

Il avait déjà en 1929 sélectionné trois fleurs dont les propriétés lui paraissaient propres à soigner trois états psychologiques particuliers : l'impatiens, la muscade et la clématite. Il prépare des extraits de ces trois plantes comme il l'avait fait avec ses germes intestinaux et les propose à ses patients avec succès.



Fleurs d'impatiens



Muscade



Clématites de printemps

Son hypothèse selon laquelle à chaque émotion correspond un trouble physique et une fleur semble confirmée et, encouragé par ces résultats, il continue donc sur cette voie jusqu'en 1936, année de sa mort.

Il parcourt la campagne et définit les 38 "*émotions de base*" et les 38 fleurs leur correspondant, ou plus exactement 37 fleurs, plus de l'eau de source. A chaque "*fleur*" qu'il découvre, il expérimente sur lui-même un état émotionnel particulier, comme par exemple la peur, l'impatience, la possessivité, le désespoir, l'indécision, puis la ré-harmonisation de cet état émotionnel après quelques heures ou quelques jours.

Il met ensuite au point ses "élixirs floraux" et leur préparation : en observant la rosée du matin, il eut l'idée que cette dernière pouvait en quelque sorte "capter" les propriétés énergétiques de la fleur sur laquelle elle s'est déposée. Afin de recueillir les propriétés énergétiques et vibratoires de chaque espèce florale, il met au point deux méthodes de préparation des élixirs floraux : par évaporation et par ébullition.



Il reçoit des patients et, pour chacun, après un entretien au cours duquel la personne lui expose ses difficultés d'ordre physique ou / et émotionnel, il réalise une combinaison d'un certain nombre de ses élixirs floraux, six à sept au maximum.

Le Dr Bach a réparti ses élixirs floraux en sept grandes catégories :

- pour la peur,
- pour l'incertitude,
- pour le manque d'intérêt pour le présent,
- pour la solitude,
- pour l'excès de sensibilité aux influences et aux idées,
- pour le découragement et le désespoir,
- pour l'excès de souci du bien-être d'autrui.

Le traitement par les élixirs floraux ne présente aucun effet secondaire négatif ; il est totalement compatible avec tout autre traitement et le complète, qu'il soit médicamenteux - allopathique, homéopathique, phytothérapique ou autre - ou d'ordre physiothérapique - ostéopathie, massage - ou encore psychothérapique.

L'essentiel des idées et théories du Dr Bach est exposé dans son livre : "*La guérison par les fleurs*", actuellement édité au Courrier du Livre. Il est intéressant de remarquer que le Dr Bach était un novateur pour son époque car si les notions de psychosomatique nous paraissent maintenant évidentes, ce n'était pas du tout le cas au début du 20<sup>ème</sup> siècle...

Anne Boulanger



## Bal à Ménilmuche



Mimi la main douce au piano à bretelles, son frerot à la flûte de travers et le beau Alain à la guitare à coustique qu'il a empruntée pour l'occase.  
(Photo du bal de mars 2007)

La deuxième édition de la fête du Printemps à laquelle nous ont conviés Hervé et l'association des Artistes de Ménilmontant nous a encore enchantés, même si la pluie était elle aussi, au rendez-vous...

Airs d'accordéon, flûte traversière et guitare, "trio" emmené par Michel, qui a l'accordéon généreux quand il veut nous faire danser... Petite joie contagieuse, à ce point d'ailleurs que nous envisageons une même fête de l'APMA cette fois-ci, si le local nous est prêté, le samedi 24 mai prochain. Hervé nous en dira un peu plus par mail un de ces jours.

La déco... c'est lui... la Joconde en est toute agréablement chiffonnée...

Alain Souissa

## Deuxième saveur (rasa) dans l'Ayurvéda : la saveur acide



Shantikunj, dans l'Himalaya :  
plantes fleuries et potager



La devise de Shantikunj

La saveur acide (prise sans excès !) stimule agni. Elle est bonne pour la digestion et aide à l'élimination. Les textes classiques précisent : « déclenche une réaction sur la langue, puis une sensation de brûlure, augmente la salive, provoque une réaction de retrait (si excès), exerce une action désagréable sur les dents ».

Eléments qui la composent :	Terre et Feu
Qualité :	légère, humide
Dosha :	diminue Vata, augmente Kapha et Pitta
Guna :	Rajas
Virya :	chaude (ou échauffante)
Vipak :	acide

(voir Om Shanti no.9 page 8 pour les différences entre rasa, virya et vipak)

### Propriétés thérapeutiques :

- produit le péristaltisme intestinal
- irritant dans les cas de sensations acides
- peut causer une tendance à l'hémorragie
- donne de la chaleur à l'intérieur du corps
- appliquée à l'extérieur du corps, la plante de saveur acide crée une sensation de fraîcheur
- augmente le sens du goût
- augmente le feu gastrique (agni) et le pouvoir digestif de l'estomac
- donne un sentiment de satisfaction

### Contre-indications :

- démangeaisons
- anémie
- soif
- œdème
- vertiges

La saveur acide (comme les saveurs piquante et salée) a tendance à être rajasique parce qu'elle possède des propriétés stimulantes, qui sont efficaces pour améliorer la digestion mais qui sont potentiellement irritantes pour le système nerveux. La saveur acide, tout comme l'alcool, favorise la fermentation dans le corps. La saveur acide comprend la mangue, le citron, le tamarin, la grenade, l'orange, la prune, l'ananas, le yaourt, la tomate, le vin, le vinaigre.

Remarque : La plante *Embllica Officinalis* (Amla) utilisée dans de nombreux toniques en Inde constitue une exception au sein des plantes de saveur acide car elle n'augmente pas Pitta. Même chose pour la grenade.

### La recette du jour, très facile : Tomates au yaourt (tamatar raïta)

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| - 3 tomates               | - ½ cc de paprika ou de petits piments |
| - ½ tasse de noix de coco | - rouges secs pilés de préférence      |
| - 1 piment vert           | - ½ cs d'huile                         |
| - 1 pot de yaourt         | - 1 pincée de graines de moutarde      |
| - sel                     |  |

Râper la noix de coco, hacher le piment et mélanger avec le yaourt, le sel, le paprika ou le piment sec pulvérisé. Couper les tomates en rondelles ou en fins quartiers et mélanger à la sauce. Dans l'huile, faire craquer les graines de moutarde. Egoutter et saupoudrer sur la raïta.

Danielle Lefort

(Cette recette est extraite du livre de Danielle Mukherjee : « La cuisine indienne facile et bon marché »)

## *Le lys et le serpent*

Tu es apparue dans mon âme et je savais que tu viendrais. Et je T'attendais. Je T'attendais comme la terre en hiver, glacée et déserte, souffre et attend. Tu es le printemps et Tu viens et Tu t'avances doucement, très doucement, dans mon âme. Sur Ton passage, mes pensées s'ouvrent et fleurissent et exhalent leur parfum. Sous Tes pieds germe et sourit la couleur de l'espoir. Ta respiration chaude et apaisante passe sur mon âme et mes rêves se réveillent de l'engourdissement des hivers sans amour et Te regardent sans surprise et Te sourient. Je savais que tu viendrais. Des oiseaux ouvrent en moi leurs yeux et secouent leurs ailes et Toi, tu souris et Tu t'avances doucement, très doucement, reine dans mon âme.

Doucement, très doucement, Tu t'avances dans mon âme, avec l'orgueil des roses et l'ardeur des grands lierres et l'appel silencieux des pudiques violettes. Et un baiser infini frissonne et s'étend et tremble dans mon corps. Je le sens Tu es le Printemps Ô l'Elue et la Bénie, et moi, je suis la terre, la grande et lascive mère qui ouvre ses flancs et attend.

Nikos Kazantzaki  
Le Lys et le serpent



*"La poésie, on ne sait pas ce que c'est, mais on la reconnaît quand on la rencontre."*

Jean l'Anselme