



OM SHANTI

Le Petit Journal de l'APMA Paris

N° 9

Janvier 2008

APMA Paris - 24 avenue Jean Moulin - 75014 PARIS
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 Site : www.massage-ayurvedique.com

EDITO : les mantras

Bonjour à tous,

En ce début de 2008, *OM SHANTI, Le Petit Journal de l'APMA Paris* fête ses deux ans d'existence! Puisseons-nous continuer encore longtemps, c'est l'un des vœux que nous formulons...

Pour commencer l'année sous de bons auspices, rien de tel que de chanter des mantras : leurs multiples vertus peuvent changer la vie... Nous aborderons aussi la respiration sous un angle inattendu, nous aurons des explications détaillées sur le stress, la rubrique alimentation, des photos des randonnées...

L'équipe de la rédaction vous souhaite une année de paix et de joie au son des mantras...

La Rédaction

A quoi servent les mantras ?

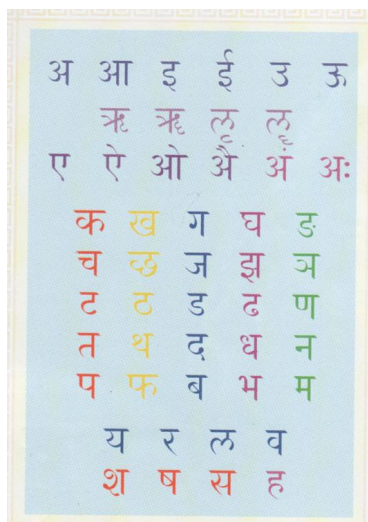
Les effets tangibles du son sont connus de tous : le son aigu d'un violon peut casser du verre et nous nous sentons différents en écoutant du rock, qui énerve et électrise, ou une musique douce, qui apaise.

La tradition indienne veut que l'on commence toutes les activités d'enseignement par un chant de mantra : OM est chanté au début des séances d'apprentissage du massage, avant un cours de yoga. Les Tibétains font quant à eux résonner leurs fameux « bols », aux résonances profondes et infinies. Le Maître vietnamien Thich Nhat Hanh, à la Mutualité, l'an dernier, a fait précéder ses conférences de chants et du son de ces bols, obtenant ainsi la tranquillité et l'attention de son auditoire. Les Chrétiens ont aussi depuis toujours utilisé les vibrations des cloches pour rassembler les fidèles.



Bol tibétain

Le chant de mantras date de la nuit des temps. Un mantra est de l'énergie enchâssée dans une structure sonore. Le mot vient des racines « man » (mental) et « tra » (outil). C'est une formule mentale consistant dans une ou plusieurs syllabes disposées selon un certain ordre, et répétées dans le but d'obtenir certains effets. La répétition des mantras (Japa) crée un schéma spécifique de pensée : l'énergie se manifeste concrètement. Les mantras sont plus connus comme une aide à la méditation où ils sont répétés intérieurement dans le but d'atteindre la paix intérieure, l'illumination, voire la libération. Mais ils peuvent aussi avoir d'autres buts, comme les mantras de guérison par exemple.



Alphabet sanscrit

Comment « marchent » les mantras ? Il faut retourner à la création du monde : « Au commencement était le Verbe... ». L'origine du monde, le "Big Bang", est un son, donc une vibration, exprimé par la parole ou la musique. On dit que les mantras ont été « révélés » aux Rishis, les anciens Sages de l'Inde, grâce au 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 auquel ils se rapportent ; par exemple dans toutes les langues pour dire Maman, le son de base est "Ma", ou ses dérivés. Lorsque on répète les mantras, on est en communication avec l'essence même des choses.

Le chant de mantras, c'est en quelque sorte le yoga des émotions. Les émotions négatives ont un effet immédiat sur le corps physique (on est vert de rage, rouge de honte, etc.) et les émotions positives également (on pleure de joie, etc.). Lorsque nous chantons des mantras (chant que l'on appelle « kirtan » en Inde), le corps émotionnel est "nettoyé" par la vibration du son des mantras. Le mantra « OM » est une inspiration suivie d'une longue expiration accompagnée de vibrations sur le « m » final, qui se répercutent dans les sinus, la tête et tout l'organisme, réalisant un « massage » des organes internes et de tout le corps subtil.

Certaines formules sont monosyllabiques. Ce sont les Bija mantras, ou semences verbales : à chaque chakra est associé un Bija mantra dont la répétition le stimule. Plusieurs syllabes germes peuvent aussi entrer dans la composition d'un mantra.

Pour méditer, en concentrant l'esprit sur Ajna chakra (point entre les sourcils) ou Anahata chakra (le cœur), assis dans une posture stable, on peut répéter mentalement : OM à l'inspiration, puis OM à l'expiration, ou tout autre mantra. Les effets apaisants se feront sentir rapidement. Toutefois, l'initiation au mantra par un Maître donnera tout son pouvoir au mantra et le rendra "vivant". En effet, tout mantra comporte à la fois un sens ésotérique et une signification exotérique et le Maître, qui en a tiré les fruits, transmettra la puissance du mantra au disciple.

Une question souvent posée : doit-on garder le secret sur les mantras ? Tout dépend du mantra : normalement, dans la tradition, certains mantras étaient réservés aux Brahmanes (comme le Gayatri), d'autres aux autres castes. D'autres mantras sont destinés à tous et ne nécessitent pas le secret, comme les mantras de déités : Om Namah Shivaya (mantra de Shiva), Om Namo Narayanaya (mantra de Vishnu), Om Sri Ramaya Namaha (mantra de Rama), récités dans un esprit de dévotion. Le secret concerne le mantra « personnel » donné dans certaines traditions, unique pour chaque disciple, qui fait « corps » avec lui et par lequel, dit-on, le disciple pourrait être manipulé si d'autres personnes que son Maître ou lui-même répétaient le mantra.

Le "mantra des mantras" est le Gayatri mantra, qui possède un rythme spécial : Om Bhur Bhuvah Svah, Tat Savitur Varenyam, Bhargo Devasya Dhimahi, Dhiyo Yonah Prachodayat. A l'origine réservé aux Brahmanes, le Gayatri mantra est le mantra le plus ancien. Jusqu'au début du 20^{ème} siècle, le Gayatri Mantra a été uniquement psalmodié à l'intérieur, dans le silence du cœur. Aujourd'hui, certains centres spirituels en Inde, comme Shantikunj dans l'Himalaya, se consacrent principalement à la répétition de ce mantra. Le Gayatri mantra est complètement impersonnel par nature. Sa fréquence exacte imprègne l'ignorance dans son sens le plus large, la transforme en lumière, puis rejoint à nouveau la conscience, œuvrant ainsi pour une purification universelle.

Dans le bouddhisme, le plus célèbre mantra est : Om Ma Ni Padmé Houg, le mantra du Bouddha de la compassion, "Tchenrezi".

Ceux qui, pour méditer, pour se calmer, pour retrouver le « moral », ont essayé la répétition ou le chant de mantras, sont toujours étonnés de la paix et du bien-être qu'ils ont trouvés à la clef de cette pratique...

Hélène Marie

La respiration

De la respiration,
ne dirait-on pas qu'elle est femme ?
Changeante, imprévisible,
lumière de nos jours, comme elle,
nos joies, nos peines,
le charme, le scintillement de la vie même.
Comment se disent la joie, l'excitation ? Rires, gloussements.
La colère ? Hurlements.
L'ennui, la tristesse ? Soupirs, bâillements.
La douleur, le désespoir ? Gémississements, sanglots.
Respiration, respirations,
leurs infinies modulations,
images que poussent des souffles différents,
brises, bises, ouragans.
Nimbus, cumulus que nos humeurs
et les passions qui viennent assombrir
pour un instant
pour des ans
un ciel autrement toujours pur
limpide, radieux, scintillant.

Anne Boulanger

(Un poème de Frédéric Leboyer, dans son livre "Cette lumière d'où vient l'enfant", édité chez Seuil.)

Le troisième chakra : Manipura chakra et le karma yoga

Le troisième chakra, situé au niveau du plexus solaire, à la hauteur du nombril, représente notre soleil, notre centre de force. Il est rattaché à l'élément feu, le feu symbolisant la lumière, la chaleur, l'énergie et l'activité ainsi que la purification sur le plan spirituel. Son Bija mantra est : Ram.

Le chakra du plexus solaire est le siège de la personnalité. L'acceptation et l'intégration réfléchie de nos sentiments et de nos désirs ainsi que des expériences de notre vie provoquent une ouverture de ce chakra, cette ouverture faisant augmenter la lumière qui est en nous afin d'éclairer de plus en plus notre vie et le monde qui nous entoure. Notre âme dépend, en très grande partie, de la quantité de lumière que nous laissons pénétrer en nous. Lorsque le troisième chakra est ouvert, nous nous sentons éclairés, joyeux et intérieurement bien remplis ; en cas de blocage ou de dérèglement de ce chakra, notre humeur est déséquilibrée et sombre. Nous projetons également ces sensations vers l'extérieur, ce qui nous fait apparaître toute notre vie dans la clarté ou dans l'obscurité. La quantité de lumière en nous détermine aussi la clarté de notre vue et la qualité de ce que nous regardons.

Si votre troisième chakra est ouvert et s'il fonctionne harmonieusement, alors il vous donne une sensation de paix, d'harmonie intérieure avec la vie et avec le rôle que vous y jouez.

Si ce chakra n'assure pas sa fonction normale, il vous donne l'impression d'être dépressif et sans ressort. Partout, vous voyez des obstacles s'opposant à la réalisation de vos projets.

Le libre développement de votre personnalité a été déjà, sans doute, fortement contraint durant votre enfance. Pour ne pas déplaire et rester apprécié de vos parents ou de vos éducateurs, vous avez presque complètement retenu l'expression de vos sentiments et vous avez "avalé un tas de choses impossibles à digérer". Ainsi se sont formées des impuretés émotionnelles qui réduisent l'énergie de feu du chakra du plexus solaire, enlevant toute force et toute spontanéité à vos actes et à vos désirs. Vous préféreriez ne pas avoir à faire face à de nouveaux défis. Les expériences inconnues vous font peur et vous ne vous sentez pas du tout à la hauteur dans le soi-disant combat existentiel.

Parmi les thérapies destinées à purifier et activer le troisième chakra, on recommande le *karma-yoga*. Le *karma-yoga* enseigne l'action désintéressée, c'est-à-dire sans se préoccuper des retombées personnelles de nos actions. Le *karma-yogi* s'ouvre ainsi à la volonté divine et adapte harmonieusement ses propres actions aux forces naturelles de l'évolution qui reflètent la volonté divine dans la Création.

Alain Guélinboin

D'après l'ouvrage de Shalila Sharamon et Bodo J. Bagisnki, "Manuel des chakras - De la théorie à la pratique", publié par les Editions Médicis-Entrelacs - Ed Jouvence



Le développement durable : une responsabilité à partager (suite)

Comme annoncé dans notre précédent numéro, *OM SHANTI, Le Petit Journal de l'APMA Paris* souhaite favoriser la prise de conscience concernant le développement durable et l'écologie.

Nous devons, dans un premier temps, nous approprier un nouveau comportement qui deviendra une seconde nature et le transmettre aux générations futures. Des gestes simples dans la vie de tous les jours seront imités tout naturellement par nos enfants.

Voici ma deuxième idée:

Nous ne sommes pas tous végétariens, mais il faut reconnaître que ce type d'alimentation est bon pour la santé physique et psychique.

Nous pouvons changer nos habitudes alimentaires, en consommant plus de légumes et de fruits, et plus particulièrement biologiques c'est-à-dire que vous achetez dans les magasins bio, dans les associations où vous pouvez commander vos paniers bio, ou encore pour les chanceux manger la production du jardin familial.

Les légumes et les fruits bio sont chers mais en diminuant votre consommation de viande, de charcuterie et autres produits qui n'apportent pas une valeur ajoutée à votre alimentation comme les bonbons, les pâtisseries, les produits transformés, raffinés etc.. vous pouvez judicieusement équilibrer votre budget.

En plus vous investissez pour le futur au niveau de votre santé, vous ferez faire des économies à la Sécurité sociale dont le déficit pèse dangereusement sur l'économie du pays, en particulier sur les charges salariales, source de chômage et de salaires trop bas.

Vous augmenterez également les parts de marché de l'alimentaire aux producteurs qui respectent l'environnement et donc ferez baisser les prix de leurs produits.

Grâce au courrier des lecteurs, vous pouvez envoyer vos idées concernant le meilleur comportement à adopter pour un respect optimum de notre environnement. Toutes les idées seront les bienvenues.
A envoyer au courrier des lecteur à Hélène Marie: helenemarie_janaki@yahoo.fr

A vos souris !!!

Michel Le Poulain



Pique-nique végétarien

Qu'est-ce que le stress ? Les trois stades du syndrome général d'adaptation

A l'origine, le stress est une réaction de l'organisme à une agression, quelle qu'elle soit. Que se passe-t-il à ce moment-là dans notre organisme ?

1- la réaction d'alarme ou réaction de lutte ou de fuite, ou réaction nerveuse (elle est de courte durée) : c'est un ensemble de réaction déclenchées par l'hypothalamus¹ qui stimule la partie sympathique du système nerveux autonome². La réaction d'alarme engendre essentiellement un afflux de glucose et d'oxygène vers les organes qui contribuent le plus à éloigner le danger (cerveau, cœur et muscles). Les fonctions digestives, urinaires et reproductrices sont inhibées pendant cette période.

2- la période de résistance ou réponse hormonale (de durée plus ou moins longue) : trois hormones sont libérées par l'hypothalamus :

- La corticolibérine ou CRH agit sur l'adénohypophyse¹ qui sécrète l'hormone corticotrope ou ACTH, laquelle stimule la sécrétion d'aldostérone par le cortex surrénal. L'aldostérone empêche l'abaissement du pH de l'organisme en période de stress, favorise aussi la rétention de sodium qui entraîne une rétention d'eau permettant à la pression artérielle de se maintenir et préserve le volume des liquides s'il y a hémorragie. L'ACTH augmente aussi le cortisol qui convertit les substances non glucidiques en glucose et active le catabolisme des protéines, rend les vaisseaux sanguins plus sensibles et réduit l'inflammation.
- La somatocrinine ou GHRH agit sur l'adénohypophyse et sécrète l'hormone de croissance ou HGH. Cette dernière stimule via le foie le catabolisme³ des triglycérides et la conversion de glycogène⁴ en glucose.
- La thyroélibérine ou TRH agit sur l'adénohypophyse, qui sécrète la thyrotrophine ou TSH. Cette dernière stimule la libération par la glande thyroïde des hormones T3 et T4 qui font augmenter le catabolisme du glucose pour la production d'ATP (l'adénosine triphosphate, une molécule utilisée chez tous les organismes vivants pour fournir de l'énergie aux réactions chimiques) .

La période de résistance permet de traverser les moments stressants et notre corps revient à la normal par la suite. Si le stress perdure, l'organisme passe à la troisième phase qui est la phase d'épuisement.

3- La période d'épuisement : Une exposition prolongée au cortisol ou d'autres hormones lors de la période de résistance amène l'atrophie musculaire, la suppression du système immunitaire², l'ulcération des voies gastro-intestinales et même la défaillance du pancréas.

En réflexologie, masser les talons et les orteils, puis masser le crâne et le visage est excellent pour enlever le stress. Les tensions nerveuses disparaissent très rapidement, faire très attention quand la personne se relève. (Voir page suivante : schéma du système nerveux autonome et planche réflexe de la colonne vertébrale)

Rappels :

1- L'hypothalamus est le chef d'orchestre des glandes endocrines, il fonctionne en étroite liaison avec l'hypophyse. Il la contrôle et lui donne des ordres.

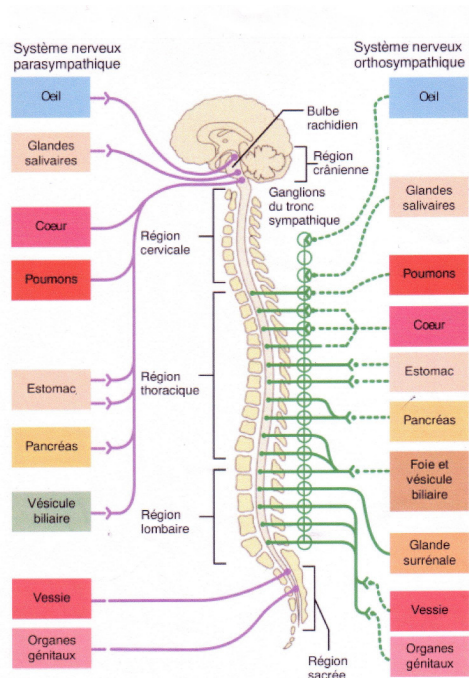
L'hypophyse se décompose en 2 parties : l'adénohypophyse (lobe antérieur de l'hypophyse) qui sécrètent 9 hormones dont l'ACTH, l'HGH et la TSH et la post-hypophyse (lobe postérieur) qui sécrètent 2 hormones (la vasopressine et l'ocytocine).

2- Le système nerveux autonome (qui assure le fonctionnement harmonieux de nos organes de façon automatique) est composé du système sympathique (ou orthosympathique) et parasympathique. Les fibres nerveuses du système sympathique innervent des organes importants du système immunitaire dont la moelle osseuse, le thymus, la rate et les ganglions lymphatiques. Le système sympathique nous permet de gérer les situations de stress et le parasympathique permet de récupérer (ex : le cœur se ralentit). En cas de stress prolongé, le système sympathique reste dominant et ne permet plus au système para d'assurer la récupération de l'organisme.

3- Le catabolisme est un métabolisme de dégradation qui permet une libération d'énergie.

4- Le glycogène est une substance de réserve glucidique présente dans le foie qui au besoin le transforme en glucose (la glycogénolyse). Si le glycogène vient à s'épuiser (au bout de 12 heures de jeûne chez l'être humain), le foie utilise alors des protéines ou du lactate (issu des muscles, entre autres) pour reformer du glucose (la néoglucogénèse).

LE SYSTEME NERVEUX AUTONOME



Sur ce schéma, on peut voir les deux systèmes : parasympathique et orthosympathique.

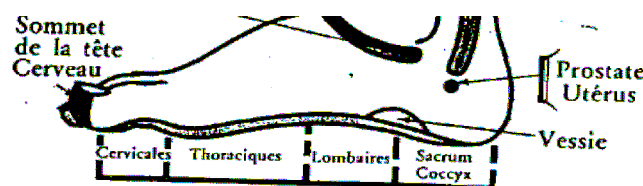
Les nerfs correspondants à ces deux systèmes ne démarrent pas au même endroit sur la colonne vertébrale.

Le para prend racine dans la région crânienne et sacrée et l'ortho dans la région thoracique et lombaire.

Il est intéressant de connaître ce schéma qui a une correspondance dans les points réflexes des pieds.

On peut agir sur l'un ou l'autre directement sur le pied.

SCHEMA DES POINTS REFLEXES DE LA COLONNE VERTEBRALE



En travaillant sur la région sacrum (le talon) et avant les cervicales (les orteils) on fait intervenir le parasympathique (stress, hypertension) et en travaillant sur les lombaires et les thoraciques, on fait intervenir l'orthosympathique (hypotension).

Les six saveurs (rasas) dans l'Ayurvédā

L'Ayurvédā considère le régime alimentaire comme le fondement de la santé et la base de toute thérapie. Pour pouvoir suivre un régime équilibré, il est important de comprendre les six saveurs.

D'après l'Ayurvédā il existe six saveurs de base et il est pratiquement impossible de trouver un aliment qui ne contiendrait qu'une seule saveur (en général, la saveur que l'on retient est celle qui domine). Ces six saveurs (sucrée - acide - salée - amère - piquante - astringente) ont chacune leur qualité propre. Idéalement, il faudrait inclure les six saveurs dans les menus quotidiens.

On peut utiliser chaque saveur pour guérir une constitution ou l'équilibrer.

Et chaque saveur peut être sattvique, rajasique ou tamasique. Tout est une question d'équilibre, de juste proportion entre les six saveurs (et n'importe quel aliment – même pur – pris en trop grande quantité devient tamasique, alourdit).

Cet équilibre consiste en une saveur sucrée prédominante, comprenant des condiments piquants, salés et acides, ainsi qu'en saveurs amères et astringentes pour désintoxiquer si nécessaire.

- L'expérience directe de la saveur s'appelle RASA (définie par les papilles gustatives situées sur la langue).
- L'effet de la saveur sur la digestion s'appelle VIRYA (l'énergie de l'aliment). Cette énergie est soit échauffante soit rafraîchissante. Par exemple, une virya chaude pourra stimuler la digestion tandis qu'une virya froide la ralentira.
- L'effet plus subtil et à plus long terme sur le corps et le métabolisme s'appelle VIPAK (l'action post-digestive). Il y a 3 catégories d'effets post-digestifs : sucré, acide et piquant.

Nous allons étudier ces six saveurs : nous commençons par la saveur sucrée.

La saveur sucrée est le goût sattvique principal, parce qu'elle est nourrissante, qu'elle est agréable au mental et aux sens. Les textes classiques précisent : « donne une adhérence dans la bouche, donne un plaisir au goût et aux autres sens, augmente le poids du corps, attire les insectes ».

Eléments qui la composent :	Terre et Eau
Qualité :	lourde, humide
Dosha :	diminue Pitta et Vata, augmente Kapha
Guna :	Sattva
Virya :	froide (ou rafraîchissante)
Vipak :	sucrée

Propriétés thérapeutiques :

- augmente les 7 dhatus (tissus vitaux)
- prolonge la vie
- profitable aux enfants
- s'utilise contre l'amaigrissement dans les maladies chroniques
- augmente l'énergie
- éclaircit le teint
- donne l'énergie musculaire et tonifie les organes des sens
- augmente le poids
- augmente la « sensation de vivre »
- augmente le lait maternel
- exerce une action contre les poisons et toxines
- s'utilise contre la sensation de brûlure (interne ou externe)
- s'utilise dans le coma hypoglycémique
- augmente les tissus adipeux du corps
- augmente le froid

Contre-indications :

- obésité
- sensation de corps lourd
- diabète mellitus
- coma
- tumeurs
- vomissements
- urticaire
- maux de tête
- flegme
- coryza – rhume
- vers
- fièvres
- agrandissement des viscères abdominaux

La saveur sucrée comprend les sucres (il s'agit des sucres naturels, et non des sucres ayant subi un traitement ou d'édulcorants artificiels), les féculents, les aliments riches en hydrates de carbone et les huiles (exemples : céréales, pommes de terre, asperges, graines, germes, haricots, noix, noisettes, amandes, lait, beurre, crème, huiles végétales).

Une recette toute simple au goût bien sucré : Bhat payesh ou payesh de riz (Bengale)

- 1 litre de lait (de ferme, si possible)
- 30 g de riz
- 1 cs de graines de cardamome (à réduire en poudre)
- 100 g de sucre roux
- 25 g de raisins secs, 25 g d'amandes et 25 g de pistaches
- 2 cs de ghi ou de beurre

Laver le riz, l'essorer et le cuire dans le ghi jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Porter le lait à ébullition et verser dans le riz.

Quand le riz est cuit, ajouter le sucre, les amandes, les pistaches, les raisins et laisser à feu doux jusqu'à ce que le payesh devienne épais.

Retirer du feu et saupoudrer de cardamome.

Danielle Lefort

P.S. : Une petite variante à la recette du gâteau de carottes sans œufs du dernier OM SHANTI : remplacez la poudre d'amandes par de la noix de coco râpée et le sucre roux par du jaggery (sucre de canne indien non raffiné). J'ai essayé : un régal !

(Sources : de Gérard Edde : « La médecine ayurvédique » et « Traité d'ayurvéda »
et de Patrick Mandala : « La cuisine végétarienne et ayurvédique de l'Inde »)

Pauvre huile ! Pauvre de nous !

Nous sommes tous concernés par le vieillissement, cela va de soi, mais nous le sommes d'autant plus que notre alimentation est carencée, et cet état induit de multiples affections dégénératives. Notre ration alimentaire quotidienne n'assure plus une couverture nutritionnelle équilibrée et diversifiée propre à satisfaire nos besoins en protéines, en vitamines, en minéraux et en oligo-éléments. Les méfaits de l'industrie agro-alimentaire dénaturent totalement nos aliments (au sens propre) avec des triturations chimiques, des colorants, des conservateurs, des gélifiants, des correcteurs de goût, des stabilisants, des épaississants...

L'huile, entre autres exemples, est un produit particulièrement dénaturé. Autrefois, pour fabriquer de l'huile, on pressait les fruits oléagineux (ou les graines) entre les meules de pierre d'un moulin.

Aujourd'hui, dans les huileries traditionnelles, cela n'est plus la même chose. Successivement, on commence par extraire l'huile des fruits (ou des graines) avec des solvants chimiques : trichloréthylène, hexane, acétone, éthanol, isopropanol. Cette première opération se fait à haute température. L'huile bouillante est ensuite démulcinée, débarrassée des impuretés non lipidiques. La démulcination se fait en faisant barboter de l'acide sulfurique dans l'huile chauffée à 100°, les impuretés étant éliminées par centrifugation. Ensuite, c'est la neutralisation : on ajoute de la soude caustique dans le mélange d'huile et d'acide sulfurique.

Commence alors la décoloration de l'huile neutralisée, avec d'autres produits chimiques : bioxyde de chlore, bichromate de potassium, thiosulfate de sodium. Puis, on procède à la désodorisation de l'huile avec du sulfate de zinc. La dernière opération est une re-colorisation de l'huile. Pour donner à l'huile un bel aspect avant sa commercialisation, on recolore l'huile (qu'on avait au préalable décolorée) avec de la curcumine, de l'acide carminique, de l'orcéine...

Pauvre huile ! Pauvres de nous, qui consommons, bien souvent sans le savoir, de tels produits ! Huile dénaturée, huile exangue, privée de ses composants les plus fragiles, en particulier les précieuses vitamines liposolubles (A et E) qui sont des nutriments anti-âge naturels, c'est-à-dire des actifs capables de freiner naturellement les processus de vieillissement de l'organisme.

Heureusement pour nous, si la plupart des huiles ordinaires sont fabriquées de cette manière, existent aussi les huiles naturelles d'appellation "vierge extra première pression à froid" que nous trouvons dans tous les magasins maintenant. Une raison de plus pour consommer "bio"...

Alain Guélinboin

(D'après le livre de Jean-Paul Jacquemet : *"Le bracelet de cuivre"* - Editions Deliver. L'auteur a écrit plusieurs ouvrages d'information sur les méthodes naturelles douces inductrices de bien-être.)

Le sésame, un régal pour votre peau !!!

L'huile (bio!) extraite des graines de sésames (*sesamum indicum*) apporte à la peau de précieux nutriments, autant par voie interne qu'externe.

L'huile de sésame est riche en acide linoléique ou oméga 6, un acide gras polyinsaturé qui joue un rôle structural au sein des membranes cellulaires et renforce la fonction protectrice de l'épiderme tout en contrôlant sa déperdition en eau. S'y ajoutent de la vitamine E, de la sésamoline et de la lécithine, qui la rendent très résistante à l'oxydation et lui confèrent des propriétés anti-oxydantes et anti-radicalaires, précieuses pour accroître la longévité des cellules et prévenir le vieillissement cutané.

Consommée comme aliment, cette huile au goût de noisette s'accommode très bien avec les salades, des mets d'origine asiatique et les poissons grillés. On peut également consommer le sésame en purée, le « tahin », ou sous forme de graines entières qui broyées et mélangées avec du sel donne le « gomasio ».

Antoine Mignot

Les randonnées de l'APMA ou l'écothérapie sans le savoir

Un petit coup de blues ? Rejoignez les randonnées de l'APMA...

Si, si, c'est très sérieux : les scientifiques se sont penchés sur la question et ils ont trouvé : l'"écothérapie"...

A l'APMA, on en faisait sans le savoir depuis bientôt deux ans, comme Monsieur Jourdain faisait de la prose, à la satisfaction des participants, qui, à chaque retour de randonnée, éprouvent une espèce d'ivresse ...



Le départ : ce jour-là, le Parc de Sceaux...

L'"écothérapie" permet de lutter contre la dépression, selon une très sérieuse étude faite en Angleterre, à l'université d'Essex.

Cette étude, intitulée "Ecothérapie: l'agenda vert pour la santé mentale", affirme qu'une promenade dans la nature permet de réduire la dépression et de restaurer la confiance en soi, et souligne que l'"écothérapie" devrait être considérée comme un traitement à part entière.

Des chercheurs ont comparé les bénéfices pour les personnes souffrant de dépression de trente minutes de promenade dans la campagne avec la même durée dans un centre commercial.

Selon l'association britannique spécialisée dans les problèmes de santé mentale Mind, cette étude a produit des résultats "surprenants": le niveau de dépression de 71% des promeneurs dans la nature a baissé et pour 90%, la confiance en soi a progressé. En revanche, après avoir évolué dans un centre commercial, 22% des personnes étaient davantage déprimées ; de plus, 50% des personnes étaient plus tendues et 44% ont rapporté une baisse de leur amour-propre...



Repérages...

Paul Farmer, directeur général de Mind, a estimé que l'écothérapie était "une option de traitement crédible, cliniquement valide et qui devrait être prescrite par les médecins"... "Nous ne disons pas que l'écothérapie doit se substituer aux médicaments mais que le débat doit s'élargir", a-t-il ajouté. La prescription d'anti-dépresseurs par les généralistes est actuellement au plus haut, dans la plupart des pays industrialisés...



La pause



La route

Comme l'a justement dit Swami Ramdas :

"Marche sur le chemin des Saints et des sages et sache que ce sentier est le but lui-même. Lorsque tu chemines sur ce sentier, tu as déjà atteint ta destination".



Hélène Marie

Des nouvelles des formatrices APMA

Anne Boulanger, avec l'association Mieux-Etre, a accueilli, le 2 décembre dernier, une journée portes ouvertes. Le matin : conférence sur l'Ayurvéda par Anne, puis repas ayurvédique préparé par Alain Guélinboin ; l'après-midi, massages découverte par des « anciens ». Les visiteurs ont promis de revenir...

Danielle Lefort poursuit quant à elle avec succès ses ateliers Réflexologie : les participants réclament une suite pour la pratique après le 6 janvier, dernier jour de l'initiation ...

Le son du mantra

Le son du mantra berce le vent,
 comme l'enfant au cœur d'une mère,
 Hier et demain se fondent en un,
 écartant les voiles obscurs.
 Laisant aller la vague du temps,
 vers l'unique présent.

Michel le Poulain

