

## LE CORPS

Avant de vous proposer les commentaires que j'ai retenus pour parler du corps je voulais vous rappeler l'importance de l'expérience, du ressenti :

"Celui qui pose la main sur un poêle brûlant, n'a pas besoin de croire à l'existence de la douleur. Il connaît la douleur. Il en fait l'expérience.

Elle est une réalité qu'il est impossible de mettre en doute.

Ou l'on connaît quelque chose de manière immédiate et directe ou on ne la connaît pas."

Le corps est extraordinaire, d'origine mystérieuse, il nous permet de ressentir une foule de sensations agréables et désagréables. Une petite blessure, il peut se réparer tout seul, un jeûne forcé pas trop long, il en ressort nettoyé, revigoré. Il vieillit comme la nature entière en passant par différentes phases, transformations.

Etes-vous toujours à l'écoute de votre corps ? Etes-vous satisfait de votre actuel équilibre corps/tête ? Pouvez-vous vous adapter rapidement à une situation nouvelle, tout en conservant un bien-être physique et mental ? N'est-il pas malsain d'en arriver à négliger sa santé ? Que cela signifie-t-il ?

Ressentez-vous immédiatement les mécanismes, répercussions des vibrations, forces, énergies ?

Vous vous interrogez certainement autant que moi. Voici ci-dessous quelques réflexions personnelles et conseils glanés au fur et à mesure de mes lectures et expériences qui ont retenu mon intérêt. Ils concernent en particulier :

- l'organisme et son intelligence
- composition de l'organisme
- la respiration et ses répercussions sur le corps
- l'exercice physique, la danse
- La peau, le massage, la présence
- la digestion
- alimentation, régime, jeûne, cellulite
- l'équilibre psychologique
- la relation corps, cerveau, système nerveux, psycho-neuro-immunologie
- le cerveau, l'action

### Le CORPS

L'organisme humain est à la fois, pile, condensateur, producteur et récepteur d'ondes.

Si le corps émet des ondes vibratoires, c'est par les yeux, la voix, la peau que cela se fait (impact de la présence).

"Il est particulièrement frustrant pour les chercheurs d'admettre que l'organisme vivant est la meilleure pharmacie jamais imaginée. Il fabrique des diurétiques, analgésiques, calmants, somnifères, antibiotiques, en fait tout ce que peuvent fabriquer les laboratoires pharmaceutiques mais en mieux. Le dosage est toujours approprié et administré au moment voulu. Les effets secondaires sont minimes, voire inexistantes et le mode d'emploi inclus par le produit lui-

même car il fait partie intégrante de son intelligence innée.

L'analyse de ces faits conduit à émettre 3 conclusions :

1. que l'intelligence est présente partout dans l'organisme.
2. que notre propre intelligence intérieure est de loin supérieure à toute espèce de substitut extérieur que nous essayons de produire.
3. que l'intelligence est plus importante que la matière tangible dont est composé l'organisme, en ce sens que sans cette intelligence, la matière serait ingouvernable, informe et chaotique. L'intelligence fait la différence entre une maison conçue par un architecte et un amoncellement de briques."

"C'est comme si l'on vivait dans un immeuble dont les briques seraient systématiquement remplacées chaque année. Il semble qu'il s'agisse du même immeuble, en réalité, il est différent. De même, le corps humain semble rester plus ou moins identique jour après jour, mais à travers le processus de respiration, digestion, élimination ou d'autres encore, il se produit une relation d'échange constante avec le reste du monde."

### COMPOSITION de L'ORGANISME

Notre organisme contient 70% eau

Le sang contient 79% d'eau, le squelette 22%.

L'élimination se fait par les reins, la peau, les poumons.

## L'EXERCICE PHYSIQUE

Il peut permettre d'évacuer le trop-plein d'énergie non dépensée dans la vie quotidienne fournie également par l'alimentation. Bienheureux sont ceux qui ont analysé, compris et pratiqué l'exercice physique comme une discipline agréable ou nécessaire à leur équilibre. On peut également s'apercevoir en le pratiquant que l'exercice physique peut recharger des batteries d'énergie, des forces psychologiques en perte de vitesse. Il permet une modification, correction du squelette, des masses musculaires et graisseuses. Comme la danse, il est un outil pour ne plus penser, pour diminuer le fonctionnement de son cerveau et de ses yeux par exemple. Il permet de retrouver un équilibre. A certains il leur est indispensable.

## La PEAU

"La peau est le reflet de notre santé, un miroir de fonctionnement de notre organisme. Elle est connectée avec toutes les viscères, les autres glandes endocrines. Elle est l'organe du tact, recueille les impressions qui viennent du monde extérieur. Elle est une immense terminaison nerveuse étalée.

La peau est réceptrice d'électricité statique et dynamique, émettrice de radiations, elle les transforme en énergie".

## Le MASSAGE et ses ACTIONS

Ceux pour qui la passivité est une obligation peuvent obtenir temporairement de l'énergie, une meilleure répartition de celle-ci, un bien être, par le massage. Il aide à harmoniser l'ensemble du corps, d'être à son écoute.

Certaines énergies peuvent être bloquées à certains points. Les pressions de reconnaissance permettent de localiser les points d'accumulation et de les réguler. Il permet aussi de libérer certaines tensions, de les expulser, via des inspirations/expirations spontanées bienfaites qui n'auraient pas eu lieu ordinairement.

Il favorise le renouvellement de l'épiderme, la régénération des cellules, la circulation du sang et de la lymphe. Il apaise les terminaisons nerveuses.

Il permet de faire passer ce qui ne peut être dit et met de bonne humeur.

### La PRESENCE

Regarder un visage, un corps d'être humain, écouter sa voix, lui serrer la main, lui couper les cheveux, le masser, ne sont donc pas seulement des actions anodines, d'intérêt, de contact, de bien-être. Si regarder la nature dans toute sa splendeur et quiétude apaise systématiquement, regarder, entrer en contact avec un autre être humain, demande un engagement, entraîne certains risques parfois perturbateurs. L'observateur est observé, et le sachant, cela peut entraîner une modification du comportement. Pourquoi d'ailleurs ? comme s'il y avait influence réciproque, particulière, selon les individus en contact.

En présence d'autres êtres humains, on agit sur les phénomènes vibratoires, on les subit. On peut constater l'apport ou la diminution d'énergie, une neutralité, on obtient des informations sur la santé et l'état interne des individus. On augmente la conscience du corps.

Nous devons parvenir à une vie quotidienne agréable à vivre, relaxante, mais tonique, conserver l'état constant de forme du sportif ou de l'artiste. Les énergies physique et psychique doivent être dosées, préservées, renouvelées, moins dépendantes des circonstances extérieures défavorables éventuelles. Le flux du vital doit pouvoir s'écouler non refoulé, non diminué, lui aussi harmonisé.

## DIGESTION

La cellulose est inassimilable par le système digestif humain. Elle a pour fonction d'exécuter les contractions ou va et vient du gros intestin. Elle accélère et amplifie l'excrétion.

Ce qui ralentit le milieu intestinal :

- corps gras cuits
- crème
- chocolat
- pain
- excès de sucre
- la consommation exagérée de produits fermentés

## REGIMES

"Tout d'abord ne pas oublier qu'un régime qui apporterait trop de sel attirerait aussi de l'eau et obligerait cette eau à se fixer dans les tissus pour accompagner cet excès de sel.

Un régime très riche en eau obligera les reins à éliminer cette eau s'il n'y a pas l'équivalent en sel dans l'alimentation. Cela diluera le sang.

Boire de l'eau matin et soir

Ce qui est riche en sel : charcuteries, fromages, chocolats, salaisons

Riches en protéines animales : viandes maigres, bœuf, veau, volaille, poisson, crustacés, œuf, fromage.

Le lumbago serait dû à une diète trop riche en protéines.

Les protéines sont seules indispensables à l'organisme car on ne les fabrique pas et si l'alimentation ne les lui apporte pas, il puisera sur ses propres muscles. Cela lui permettra de maigrir sans ramollir. Les protéines ont un rôle anti-oedème."

## CELLULITE

"Elle est un tissu gorgé de graisse qui n'est pas libre, mais emprisonnée dans un réseau d'adhérence et de compartiments étanches et gorgés d'eau, de sel, d'hormones.

C'est une forme de graisse que l'organisme aurait conservé dans une cachette dont il aurait perdu la clé. Le rôle du traitement local sera de la libérer et de la replacer dans le circuit normal afin que le régime puisse la brûler. La graisse, l'eau, le sel, sont inutilisables et le régime isolé ne peut plus vider ces zones cellulitiques

Un régime très riche en eau obligera les reins à éliminer cette eau s'il n'y a pas l'équivalent en sel dans l'alimentation. Cela diluera le sang et pompera le sel qui s'était incrusté dans les tissus cellulitiques. Lorsque le sel quitte un tissu, il entraîne toujours avec lui son équivalent d'eau. Dès lors le rein ouvre les vannes et participe à la vidange cellulitique."333

"Exemple de REGIME riche en eau, pauvre en sel, riche en protéines animales

"1ère période, protéines pures, de 3 à 15 jours

cheval, veau, bœuf, poissons, crevettes, crabes, huîtres, poulet, lapin, œuf, fromage blanc sans matière grasse  
boire impérativement au moins 2 l d'eau minérale, café, thé infusion"

"2ème période, protéines pures et légumes 3 jours

protéines de plus haut + légumes

1,5 l d'eau minérale, café, thé infusion"

"3ème période 3 jours

protéines, légumes + fruits

1 l d'eau minérale, café, thé infusion"

Je ne l'ai pas pratiqué.

### Le JEUNE

J'ai ressenti vers l'âge de 35 ans un vrai besoin de faire un jeûne et il s'est produit en Inde, pendant 8 jours environ à POONA, dans un centre de cure où le repos total était prescrit et en buvant seulement de l'eau.

J'en ai ressenti des bienfaits, ai été plus à l'écoute de mon corps à partir de ce moment. Ce n'est qu'une dizaine d'années plus tard que j'ai essayé d'en faire un nouveau, mais cette fois-ci en randonnée, en buvant des jus de fruits coupés d'eau dans la journée, et l'eau de cuisson de légumes, le soir. Ce fut avec un groupe d'Allemands, pendant 6 jours, et j'en fus aussi très satisfaite. Leurs jeûnes et randonnées existent toujours et leur site est le suivant :

## Herzlich Willkommen

**Christoph Michl** Im Hagelgrund 2 D-67659 Kaiserslautern Tel. 06 31 - 4 91 63 Fax 06 31 - 49166  
info@fastenwandern.org ...  
[www.fastenwandern.org](http://www.fastenwandern.org)

J'ai eu le plaisir et l'avantage de participer aux mêmes types de randonnées dans la Drôme organisée par Gisbert BOLLING, voir également son site pour infos :

<http://perso.wanadoo.fr/jeune-et-randonnee>

Enfin sur les conseils de Albert BAUER, j'ai entrepris les deux dernières fois un jeûne, seule dans mon petit appartement, surveillant l'aération régulière, en buvant de l'eau seulement, avec repos maximum et allongée le plus possible ; j'effectuais des sorties quotidiennes dans le parc en marchant lentement et en recherchant le soleil.

j'en ai été également très satisfaite. J'ai obtenu les résultats habituels de perte de poids. Vous pouvez le contacter grâce à son adresse email : [al.bauer@wanadoo.fr](mailto:al.bauer@wanadoo.fr), moi-même aussi : [ndoutre@club-internet.fr](mailto:ndoutre@club-internet.fr) pour toute question éventuelle ou demandes d'infos sur jeûnes effectués.

Je signale à titre personnel toutefois plusieurs choses importantes :

1. qu'il ne faut pas de problème de santé particulier, ou une maladie grave
2. qu'il faut la supervision de quelqu'un d'expérimenté la première fois, éventuellement son médecin s'il est favorable à cette méthode
3. pour l'unique objectif de perte de poids 4 à 7 jours sont suffisants
4. qu'il y a une reprise alimentaire particulière qu'il vaut mieux respecter pour se sentir bien

5. que si vous ne solutionnez pas vos problèmes d'ordre personnel (causes de votre boulimie, (en général on les connaît), par un changement d'habitudes nécessaires à votre bien être, (on y pense, mais on n'agit pas) vous recommencerez à manger trop. Le jeûne ne sera alors qu'une solution temporaire qu'il ne vaut mieux pas renouveler plus d'une fois dans l'année.

### MALAISES d'EBLOUISSEMENT

Se manifestent aux changements de position rapide. Dus à l'attraction du sang dans les membres inférieurs ce qui peut en priver momentanément les zones supérieures comme le cerveau.

### EQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE

Pour le maintenir veiller à la qualité de la nutrition, du sommeil, de la respiration, du repos, du travail, de l'exercice, de la lumière, de l'air normal ou ionisé, du climat, du magnétisme et de l'électricité terrestre.

Eviter au maximum les poisons psychiques, tels que : soucis, obsessions, angoisse, anxiété.

Alexis CARREL : "l'homme c'est des tissus et une conscience, un corps, une âme, un esprit.

Les niveaux affectif, physique, mental et supérieur, spirituel ou supra personnel doivent être unifiés, communiquer, sinon c'est le déséquilibre psychosomatique."

### PSYCHO NEURO IMMUNOLOGIE

"C'est étudier les liens corps esprit.

Ce nouveau courant de recherches s'intéresse d'une part aux liens entre un évènement psychologique, un stress et la réponse immunitaire (capacités de défense de l'organisme) et aux circuits qui véhiculent les défenses.

Cette discipline est basée sur le fait que le système nerveux central, le système nerveux végétatif, glandes endocrines et système immunitaire, marchent ensemble pour permettre à l'homme de s'adapter à son environnement, selon deux voies de liaison :

- la voie nerveuse :

(les terminaisons des fibres du système nerveux végétatif sont en contact direct avec le système de défense immunitaire : amygdales, ganglions lymphatiques, thymus, rate)

- la voie humorale :

des substances de liaison, les neuropeptides transmetteurs (substances chimiques qui assurent la liaison entre deux neurones ; on en connaît une cinquantaine, chacun étant adapté aux différents tissus nerveux), joignent entre elles le cerveau, le système immunitaire de défense et les glandes endocrines.

Cet arsenal, véritable réseau baignant dans le sang, constituerait une sorte de CERVEAU MOBILE ; il jouerait le rôle d'organe sensible, capable de détecter les agresseurs, bactéries, virus, cellules cancéreuses, que le seul système nerveux ne reconnaît pas et de lui transmettre l'information. Mais la relation entre émotions et immunité est mal connue et la psycho-neuro-immunologie ne fait pas l'unanimité parmi les scientifiques. Les plus convaincus en attendent des explications rationnelles sur des phénomènes spectaculaires : ex : auto-guérisons spontanées, etc."

## CERVEAU

"Même à l'intérieur du cerveau, où les cellules ne sont pas remplacées après leur destruction, la composition en carbone, azote, oxygène et autres éléments n'a rien de commun aujourd'hui avec ce qu'elle était un an plus tôt.

La première chose à enseigner à un enfant est l'utilité de ses deux cerveaux, le droit tout à fait négligé privilégie l'occupation de l'espace, l'utilisation de son corps, la synthèse, et le gauche celui de l'abstraction, du langage et de l'analyse que l'on favorise beaucoup trop dans l'apprentissage scolaire.

Le cerveau est le centre de contrôle du corps

Il coordonne les informations fournies par le système nerveux

Il organise la mémoire, la pensée, l'émotion

Il reçoit des informations de toutes les parties du corps par les nerfs sensoriels

Les nerfs moteurs transmettent les messages du cerveau aux muscles

Le centre de radiation provient du plexus solaire, centre autonome.

Ce circuit est la clé des fonctions inconscientes du corps et l'équilibre de la production du flux d'énergie pour la santé. Quand l'air ne se déplace pas en tant que gaz et que la tension d'émotion vitale se relâche, rien ne peut bouger. Lésions ou blocages peuvent se produire au long de la colonne vertébrale et dans le corps".

### Le CERVEAU et L'ACTION

Henri LABORIT : dans une publication, L'INHIBITION de L'ACTION, y démontre "que le cerveau présente un double système d'activation et d'inhibition de l'action. Contraint à une négociation permanente avec la société, l'homme n'aboutit pas au résultat souhaité. S'il peut sortir de cette impasse et exprimer son anxiété activement par la fuite, l'imagination ou la lutte (coup, cris, colère) la capacité d'agir ressurgit. Sinon les affections (ulcères, hypertension, cancers, perturbation psychologiques, dépression, apparaissent.

Fuir c'est sauver sa peau, créer une situation nouvelle. Par contre on dit de celui qui fuit qu'il n'a rien dans le ventre. Livre de H. LABORIT, ELOGE de la FUITE.

Lors d'une conférence, il explique que la société humaine résulte d'une lutte pour la dominance entre les individus cherchant à se gratifier par la possession d'objets ou d'êtres.

Vous décrivez des être humains qui ont l'air réels, alors qu'en réalité ils ne sont que des programmes d'ordinateurs, de parfaite simulations électroniques.

C'est vrai, car au plan théorique rien n'interdit de penser que l'ensemble des conduites humaines puisse être compris en termes de programmes interactifs, fussent-ils d'une complexité extraordinaire. Dans des travaux de cybernétique il a été observé que la vie n'est essentiellement qu'un ensemble complexe de transfert d'informations. L'ADN, matériau génétique de nos cellules, n'est rien de plus qu'un système compact de stockage de l'information. L'ADN d'un spermatozoïde ou d'un ovule humain contient toute l'information nécessaire à la reconstruction d'un individu, depuis l'instant de sa conception jusqu'à l'heure de sa mort. Le programme biochimique de base encodé dans le matériau génétique d'un individu régit toute la vie de ce dernier. Il détermine la taille à atteindre, propension aux maladies, aptitudes à lire, écrire, etc.

Votre vie est une longue chaîne d'informations, depuis le plus haut niveau de votre esprit jusqu'aux profondeurs de votre activité cellulaire."