

je me contenterai d'en exposer les bases accessibles à tout un chacun.

Tout d'abord, la nourriture que nous absorbons doit fortifier notre organisme et non l'affaiblir. Cela signifie qu'elle se digère sans effort. Ce point paraît trivial, mais lequel de nos contemporains sait que tout aliment qui séjourne dans son tube digestif plus de vingt-quatre heures l'empoisonne plus qu'il ne le nourrit. Il demande en effet dans ce cas plus d'énergie à l'organisme pour être éliminé qu'il ne lui en a fourni. Répétée tous les jours, cette contrainte permanente de notre système digestif entraîne une fatigue générale, puis, lorsque le déséquilibre est trop important, la maladie survient. Selon l'Ayurvêda<sup>1</sup> des intestins chroniquement encrassés exercent une pression réflexe continue sur le système nerveux. Le caractère du sujet concerné devient irritable, il a tendance à agir de manière désordonnée. En un mot, la personne n'est plus en possession de tous ses moyens et cela est particulièrement vrai au plan spirituel.

Une alimentation saine et digeste a une plus grande importance dans le Kundalini-yoga que dans tout autre système. Comme je l'ai précédemment exposé, nous cherchons dans notre pratique à combiner Prana et Apana. Or, cela ne peut se produire que si ces deux énergies fonctionnent harmonieusement dans le corps. Apana est l'énergie qui gouverne notre fonction d'élimination, si elle est suractivée par le fonctionnement difficile de l'appareil digestif, cette réaction alchimique ne peut pas s'enclencher et nos essais resteront tou-

1. L'ayurvêda est le système de médecine traditionnel de l'Inde. Schématiquement, on peut dire que si l'allopathie cherche à traiter la maladie et l'homéopathie le malade ou plutôt le terrain, l'ayurvêda, elle, construit le terrain dès les premières années de la vie. Il s'agit donc autant d'une hygiène de vie préventive que d'une médecine au sens occidental et moderne du terme.

jours infructueux. Tout le monde a d'ailleurs observé qu'il est impossible de se concentrer sur un travail créatif après un repas trop copieux.

La quantité d'aliments que vous absorbez à chaque repas a elle aussi son importance. Vous devriez emplir votre estomac, pour moitié d'aliments solides, pour un quart d'eau et laisser le dernier quart vide.

Associés à un régime modéré et naturel, les exercices qui suivent vous permettront de retrouver et de conserver une parfaite santé de vos organes digestifs. Les deux premiers sont des exercices à pratiquer isolément. Les trois derniers forment une série.

1. Asseyez-vous en tailleur. Prenez vos genoux avec vos mains. Inspirez par la bouche et emplissez vos poumons en seize petites bouffées successives.

Retenez votre respiration et commencez de larges rotations de l'abdomen en essayant de bouger le moins possible les épaules. La tête reste droite.

Tournez dans un sens puis lorsque vous sentirez que vous êtes arrivés à la moitié de votre capacité de rétention, inversez le mouvement et continuez le plus longtemps possible (fig. 1).

Expirez. Recommencez l'exercice encore une fois.

Pratiqué deux fois par jour l'estomac vide, ce Kriya corrige les dysfonctionnements digestifs.



FIGURE 1

2. Allongez-vous sur le dos, les bras parallèles au corps, les paumes sur le sol. Inspirez en levant les deux jambes jointes à 60°. Poussez la pointe des pieds vers l'avant (fig. 2). Tenez la respiration dix à quinze secondes.

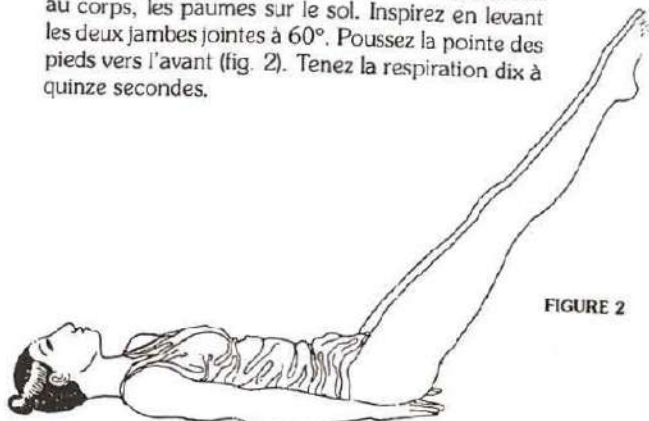


FIGURE 2

Expirez complètement et ramenez vos genoux sur la poitrine (fig. 3). Restez ainsi dix à quinze secondes.

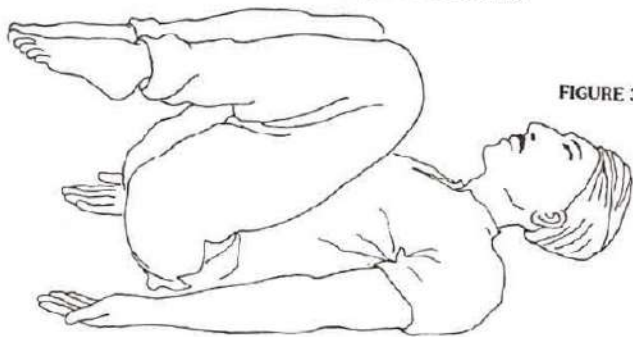


FIGURE 3

Inspirez et revenez dans la position précédente (fig. 2). Tenez la respiration dix à quinze secondes.

Expirez en posant les jambes à terre (fig. 5). Restez poumons vides dix à quinze secondes.

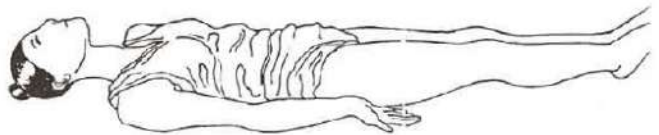


FIGURE 4

L'exercice complet comprend huit cycles, mais vous pouvez progressivement en augmenter la durée jusqu'à trente-et-une minutes. Il est excellent contre la constipation et surtout pour le foie.

La série suivante pratiquée régulièrement tonifiera puissamment votre système digestif.

1. Allongez-vous à plat ventre. Serrez les poings, pouces à l'intérieur et placez-les dans le creux de l'aîne. La tête est droite, le menton repose à terre. Lève les jambes aussi haut que possible (fig. 5). Pratiquez la respiration longue et profonde pendant deux minutes. Inspirez profondément. Expirez en reposant les jambes.

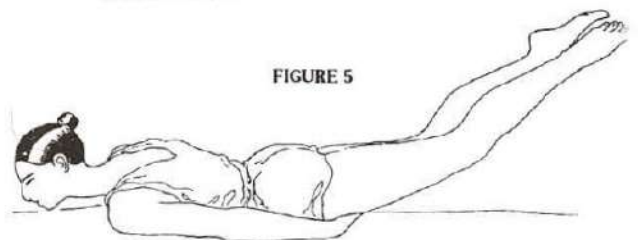


FIGURE 5

2. Asseyez-vous sur les talons. Joignez le bout des doigts et comprimez votre nombril avec les deux mains. Ensuite, sans relâcher la pression, inclinez-vous et posez le front à terre (fig. 6). Pratiquez la Respiration du Feu pendant trois minutes.

Toujours dans la même position, modifiez simplement la respiration. Inspirez par le nez et expirez en émettant un chuintement à travers vos dents jointes. Continuez pendant trois à cinq minutes.

Enfin, pratiquez la respiration longue et profonde par le nez pendant trois à onze minutes.



FIGURE 6

Terminez cette courte série en pratiquant le Sat Kriya trois à onze minutes (fig. 7). Relaxe vous sur le dos.



FIGURE 7