

## TABLE

<i>Avant-propos : L'ÉPANOUISSEMENT HUMAIN</i>	3
<b>VIE ÉNERGÉTIQUE DE L'ORGANISME</b>	<b>4</b>
<b>A. La circulation énergétique</b>	4
<b>B. Pratiques de vitalisation</b>	6
1. <i>Pratiques conscientes</i>	6
2. <i>Pratiques subconscientes</i>	7
3. <i>Objectif des pratiques de vitalisation</i>	9
<b>LA COMMUNICATION ÉNERGÉTIQUE</b>	<b>11</b>
<b>A. Existence de l'énergie vitale</b>	11
1. <i>Manifestation de l'énergie vitale</i>	11
2. <i>Distribution de l'énergie vitale</i>	12
3. <i>Utilisation de l'énergie vitale</i>	14
a. <i>Les priorités dans la répartition énergétique</i>	14
b. <i>Le balancier énergétique</i>	15
c. <i>Le cycle énergétique journalier</i>	17
d. <i>Aspect énergétique de la digestion</i>	20
4. <i>Nature de l'énergie vitale</i>	23
<b>B. Réduction de l'énergie vitale</b>	24
1. <i>Définition de l'énervation</i>	24
2. <i>Les causes de l'énervation</i>	25
a. <i>Conditions extérieures de vie : l'environnement</i>	27
b. <i>Activités professionnelles</i>	28
<i>Le centre d'éducation vitale Nature et Vie</i>	30

Ce numéro de l'encyclopédie d'utovie  
a été rédigé par Désiré MÉRIEN,  
directeur du Centre d'Éducation Vitale NATURE ET VIE  
(voir page 31).

## *Avant-propos*

# *L'ÉPANOUISSEMENT HUMAIN*

Nous sommes le résultat de notre hérédité ; mais également du mode de vie que nous avons vécu. Pouvons-nous considérer que notre situation actuelle soit satisfaisante sur les plans physique et mental ? Pouvons-nous espérer effectuer des transformations qui nous valorisent et nous approchent de l'état idéal auquel, avec nos propres potentialités, nous pouvons prétendre accéder ? C'est à cette recherche de l'épanouissement humain que répondent les activités organisées par Nature et Vie.

Imprégné de la tradition hygiéniste qui enseigne que la santé tant physique que mentale est le résultat d'un mode de vie conforme aux lois naturelles, Nature et Vie propose l'enseignement de diverses techniques, tendant à faire prendre conscience de ces lois.

Cet enseignement n'est pas un système thérapeutique, mais représente bien plus une option philosophique tendant au développement personnel de chacun dans ses dimensions corps et esprit.

## *VIE ÉNERGÉTIQUE DE L'ORGANISME*

### **A. LA CIRCULATION ÉNERGÉTIQUE**

La vie engendre dans l'organisme création et dissipation de l'énergie vitale.

La restauration de l'énergie s'effectue au cours du sommeil ou lors des pratiques diverses de relaxation.

Les résultats de la digestion, de l'assimilation des nutriments, de la respiration, contribuent à la production de cette énergie. Les activités diverses (physiques et mentales) dissipent l'énergie. Le mouvement projette l'énergie vers l'extérieur sous forme de décharge.

Nos réactions face aux événements dépendent grandement de l'énergie dont nous disposons et de la manière dont cette énergie peut se mouvoir librement en nous.

Cette énergie est utilisée tant pour les activités mentales que pour les exercices physiques. Il y a interdépendance entre ces deux domaines de notre propre entité. Notre pensée affecte nos sensations physiques et inversement celles-ci peuvent agir sur notre pensée. L'interaction qui existe entre ces deux domaines est particulièrement sensible au niveau conscient. Ainsi, par exemple, une attitude pessimiste nous fera percevoir la pluie sur notre corps sous la forme d'une sensation désagréable. Une pensée positive peut induire une toute autre sensation physique dans une situation identique.

La situation de bien être favorise la circulation de l'énergie. L'inverse la bloque et favorise « l'énervation » : situation énergétique dans l'organisme.

Le subconscient — ou volonté interne de l'organisme — répartit l'énergie vitale dans l'organisme en s'opposant parfois au conscient

— volonté externe — qui projette l'énergie dans les fonctions relationnelles (cervicale, musculaire, sensorielle).

Cette double direction décidant de la répartition de l'énergie dans notre organisme explique qu'un contrat transactionnel établi consciemment avec soi-même ne peut pas systématiquement réussir. Ainsi, en situation de dépression, il ne suffit pas de se dire : je vais penser positivement et tout va s'éclairer. Ceci est une attitude consciente qui cherche à utiliser l'énergie dans la pensée positive. Mais comme cette énergie est insuffisante, le contrat peut ne pas aboutir. Il apparaît urgent de créer de l'énergie afin de pouvoir alors l'utiliser. Toutes les techniques de revitalisation pourront être utilisées à bon escient et il sera peut-être alors possible de penser positivement et d'essayer de modifier, consciemment, son état dépressif.

Mais le plus souvent, l'état dépressif est justement décidé par le subconscient — ou volonté interne — en tant que mesure de sauvegarde court-circuitant l'activité habituelle de l'organisme. Et ceci parce que l'énergie est insuffisante.

La revitalisation énergétique de l'organisme apparaît donc intéressante tant sur le plan conscient qu'au niveau subconscient.

L'insuffisance énergétique qui existait dans l'organisme n'a pas permis à celui-ci de vivre normalement des situations de vie préalablement à la dépression. Ainsi des situations difficilement vécues sont à l'origine de tensions diverses.

La vitalité d'un organisme dépend donc de son aptitude à créer l'énergie et à l'utiliser aisément.

Inversement, l'énervation induit un état de vie ralentie, se traduisant par une mobilité réduite. À la limite, la mort correspond à l'état de rigidité extrême. La plus grande mobilité de l'organisme et la fluidité maximale de l'énergie se situent près de la naissance.

Un mode de vie intelligent consistera à maintenir au plus haut niveau d'efficacité, cette mobilité et cette fluidité.

Au cours de la vie, des conflits d'importances diverses engendrent en nous de fortes tensions. Suivant nos possibilités celles-ci peuvent être vécues différemment : ou nous sommes capables de les assumer

et de les vivre sans être contraints de les conserver, ou nous sommes obligés de les enregistrer sous forme de tensions chroniques. Dans ce dernier cas celles-ci provoqueront des fuites énergétiques permanentes qui risquent de nous entraîner vers l'énervation, l'état toxémique et les conséquences syptomatiques qui en découlent.

Ces tensions chroniques s'inscrivent dans le jeu musculaire, provoquant ainsi en nous des postures, des attitudes physiques dont nous pouvons être plus ou moins conscients.

Pour retrouver sa vitalité première, il est absolument nécessaire de se dégager de ces tensions.

## **B. PRATIQUES DE VITALISATION**

Ceux qui ont accumulé des tensions au cours de leur existence peuvent difficilement s'en dégager. Il leur est alors nécessaire de recourir aux pratiques de vitalisation.

Ces pratiques se situent dans deux domaines différents : conscient et subconscient.

### **1. Pratiques conscientes**

Il y a tout d'abord celles qui sont animées et dirigées par notre volonté consciente ou volonté externe : ce sont les plus connues.

Les *exercices physiques* accomplis consciemment entrent dans ce champ d'action. C'est consciemment que nous décidons d'accomplir tels actes : par exemple de courir, de porter des charges, d'accomplir tel travail manuel, etc. Il en va de même pour les *activités intellectuelles* réalisées, elles-aussi, sous la direction de la volonté consciente. En général ces actes créatifs de la vie quotidienne engendrent une vitalité nouvelle.

À ces actes habituels nous pouvons adjoindre d'autres techniques effectuées également sous l'emprise du conscient, et qui ont comme objectif de revitaliser l'organisme.

Il y a les exercices que l'on accomplit volontairement pour soi-même : la *relaxation consciente* en est un exemple. Tout le bénéfice de la revitalisation de l'organisme provient de la projection de la pensée sur les différentes parties du corps. Dans ce type d'exercice nous sommes, à la fois, instigateur et receveur. Il en va de même pour le *yoga* dans lequel les mouvements du corps sont programmés consciemment.

Il existe aussi des exercices qui sont réalisés consciemment par d'autres sur nous-mêmes : les *massages* par exemple. Dans ce cas nous sommes simplement receveur.

Lorsque nous massons autrui, nous sommes donneur. Cette manière d'agir consciemment sur autrui est aussi revitalisante pour nous-mêmes.

Les pratiques vitalisantes liées au domaine conscient sont celles qui nous permettent d'accomplir notre fonction relationnelle — c'est-à-dire celle qui nous met en relation avec l'extérieur. Cela nous aide à nous sentir vivre, mais cela nous projette aussi vers l'extérieur.

En général, les activités de ce dernier groupe sont recherchées et l'impossibilité de les réaliser nous place parfois dans une situation d'insatisfaction profonde.

## 2. Pratiques subconscientes

Il existe également un second groupe de pratiques, moins répertoriées, animées par notre volonté subconsciente, ou volonté interne.

Le point de départ de ces techniques est en général conscient, mais ensuite il se produit une série d'événements et d'activités qui sont hors de notre programmation consciente.

Le *jeûne*, par exemple, constitue une pratique subconsciente de revitalisation.

Naturellement, la plupart des personnes décident consciemment d'entreprendre un jeûne ; encore qu'au bout d'un certain temps d'existence hygiéniste, le besoin de jeûner s'exprime subconsciemment.

Au cours du jeûne cependant, il se produit des pertes de poids, des recrudescences de crise, des situations d'extase qui échappent complètement au domaine conscient. C'est comme si nous étions spectateur de ce qui se passe en nous-mêmes, sans avoir la possibilité de programmer ce qui va se dérouler.

Naturellement, il est possible d'intervenir consciemment en réduisant l'activité du jeûne, en se réalimentant plus ou moins. Mais ceci nous montre bien la dualité de direction qui existe en nous-mêmes.

Le conscient dirige la vie relationnelle tournée vers l'extérieur, celle que l'on recherche particulièrement, souvent avec frénésie, au point de risquer de s'autodétruire parfois.

Le subconscient dirige la vie nutritive — au sens large — tournée vers l'intérieur, celle qui s'accomplit à notre insu, et qui ne peut pas toujours se réaliser pleinement. Toute l'harmonie dans l'équilibre entre les deux directions de notre organisme, consiste à laisser tour à tour la possibilité de s'exprimer à l'une puis à l'autre.

Hélas, la direction consciente, extérieure, agit trop souvent en véritable dictateur, empêchant la fonction nutritive, interne, d'exister normalement.

Aussi, lorsque la direction consciente accepte de ralentir son expression, comme c'est le cas pendant le jeûne et déjà au cours des régimes préparatoires de désintoxication, apparaissent alors toute une série de situations exceptionnelles et souvent inattendues : remodelages organiques ou fonctionnels.

Il faut avoir vécu le jeûne — expérience exceptionnelle — pour bien comprendre le sens de ces phrases. En quelque sorte, le jeûne devient alors le « miroir » de notre état interne. Il nous révèle notre réalité sanitaire impitoyablement. Il nous rénove aussi et nous permet d'accéder à un état d'épanouissement incontestable.

Nous avons pris le jeûne comme exemple de pratique subconsciente de revitalisation parce que cette technique régénère l'organisme systématiquement — comme en « pilotage automatique », — quelles qu'aient été les sources de sa détérioration. C'est cette activité systématiquement responsable de la régénération

de l'organisme qui est intéressante à percevoir, face à l'irresponsabilité des actions conscientes lorsqu'elles aboutissent à son autodestruction.

Pour résumer : le conscient agit trop souvent en « dictateur » qui cause notre perte ; le subconscient se comporte comme un régénérateur lorsque le « dictateur » lui laisse de parcimonieuses occasions de s'exprimer.

Il existe une autre technique subconsciente de régénération physique et psychique : c'est la *biorespiration*. Cette technique est pratiquement inconnue et pourtant elle est d'une valeur exceptionnelle surtout à notre époque où les stress sont si nombreux dans notre vie quotidienne.

Nous présenterons par ailleurs les modalités du déroulement de la biorespiration, disons simplement ici que le résultat de sa pratique provoque, d'une part, l'élimination des tensions internes dans l'organisme et principalement celles inscrites au niveau musculaire, et d'autre part, favorise la levée des blocages émotionnels, dont certains parfois d'origine très ancienne.

Les résultats obtenus sont réellement extraordinaires et cette technique représente également un procédé fondamental pour résister aux difficultés de vie du monde moderne et pour nous permettre d'accéder à notre propre épanouissement.

C'est également un miroir intransigeant de notre état tensoriel et émotionnel interne.

### **3. Objectifs des pratiques de vitalisation**

Les activités de vitalisation ne sont pas des pratiques destinées aux seuls malades. Ceux-ci sont à notre sens aussi normaux que les bien portants. Simplement, leur « maladie » représente la tentative effectuée par leur organisme pour éliminer les détériorations subies et pour se régénérer.

Toute personne soucieuse de son bien être physique et mental peut et doit s'adonner aux pratiques vitalisantes et surtout si son mode de

vie s'écarte de l'équilibre naturel (travail stressant, vie citadine, difficultés sociale, professionnelle, affective, etc). Elle en retirera le plus grand bienfait.

La santé naturelle peut se définir par une bonne sensation d'existence, par un excellent état vibratoire du corps, une impression de stabilité et d'enracinement de l'organisme, une conscience de sa respiration et de son être interne et, enfin, par la perception de tous les moyens personnels d'expression et d'épanouissement.

Il faut choisir parmi les pratiques vitalisantes celles qui nous conviennent le mieux, il faut les réaliser avec le simple souci d'accroître ses potentialités, sans jamais confondre épanouissement et esprit de compétition.

Ainsi n'effectuerons-nous pas d'exercice physique ou de jeûne dans l'esprit de surpasser autrui, mais dans celui de nous améliorer nous-mêmes, indépendamment des autres.