



Olivier BON
Naturopathe

Février 2015

Votre lettre Santé Nature

Sommaire:

Printemps

La fête du Shivaratri

Culture nature

Printemps

Après une longue interruption de plusieurs mois, et à la demande de plusieurs d'entre vous, voici de retour votre newsletter mensuelle.



Il n'y a pas de meilleur moment que le printemps pour redémarrer quelque chose. A l'image de la nature qui commence à sortir de la torpeur de l'hiver, où les énergies étaient bien enfouies dans les profondeurs, réservées pour renaître dans les graines, les tubercles, les racines.

Au printemps, c'est le mouvement du "bois" qui préside, selon la philosophie taoïste. Le bois est dressé entre ciel et terre, ses nervures sont verticales, il emmène la sève brute des profondeurs des racines vers les branches qui vont bourgeonner et donner des feuilles ou des fleurs. Les temps d'intériorisation

de l'hiver se terminent et nous nous tournons progressivement vers l'extérieur. Dans ces premiers rayons de soleil printaniers, nous sentons l'envie de nous délester des lourdeurs de l'hiver, de bouger, de nous libérer des inerties et nous sentir plus légers.

La fête de Maha Shivaratri arrive à ce moment de l'année, et ce n'est pas par hasard, il s'agit de se libérer de ce qui pèse, comme je vais l'expliquer plus loin. Le printemps chinois démarre le 4 février sur les calendriers, mais ici, dans la nature, il a débuté la semaine dernière, j'ai vu quelques nivéoles (perce-neige) dans les sous-bois, quelques bourgeons commencent à gonfler, la sève commence à monter...

C'est le moment de nous délester de nos mauvaises habitudes et choisir des chemins qui nous font du bien.

Je démarre mes ateliers santé nature prochainement, un bon moyen de parfaire la connaissance de votre corps et des ses liens avec la nature et tout ce qui l'environnement...



La fête du Shivaratri

A l'occasion du Shivaratri*, je vous offre 20€ pour votre prochain massage Ayurvédique (offre valable jusqu'à la fin du mois).

La fête de Maha Shivaratri a lieu cette année le 17 février. C'est l'un des principaux festivals en Inde pendant lequel on rend hommage au seigneur Shiva, la force à l'origine de la transformation et de la croissance.

Shivaratri, qui signifie la nuit du Seigneur Shiva, est une occasion des plus propices pour méditer, prier et réciter un mantra pour invoquer la présence de Shiva dans nos cœurs.

Selon la légende

Il existe plusieurs légendes entourant l'origine du Shivaratri. L'une d'elles raconte l'histoire d'un chasseur qui, poursuivi par un tigre, est monté en haut de l'arbre le plus proche. Le tigre s'est placé sous l'arbre pour attraper le chasseur aussitôt qu'il redescendra.

De peur qu'il ne s'endorme et ne tombe, le chasseur a passé son temps à casser des feuilles de l'arbre une à une et à les lancer en bas.

Il s'est avéré que l'arbre sur lequel le chasseur avait trouvé refuge était un bilva et que les feuilles de bilva qu'il avait laissées tomber une à une avaient atterri sur le sommet d'un Shivalingam (symbole de Shiva) installé sous l'arbre. Pour cet acte d'adoration involontaire, le chasseur fut béni par le Suprême.

De prime abord, l'histoire semble très simple — elle l'est d'ailleurs ! Mais elle est remplie d'enseignements cachés. Il ne s'agit pas d'un chasseur de gibier, mais d'un chasseur de trésor spirituel !

La nuit symbolise l'ignorance et le tigre est le samsâra (la roue de l'existence karmique) qui attend pour nous engloutir. Le fait de rester éveillé veut dire que nous devons être alertes et vigilants. Les feuilles du bilva ont la particularité d'être composées de trois parties comme le trèfle. Chacune de ses parties représente un œil. Avec nos deux yeux physiques, nous voyons le monde des formes et des couleurs, et avec l'intelligence, nous comprenons ce qu'il y a derrière le monde des phénomènes.

Durant le Shivaratri, une cérémonie du feu fait partie intégrante des célébrations qui consistent principalement en la récitation de mantra. Les participants viennent à tour de rôle en groupe de trois personnes s'asseoir foyer cérémonial, pour jeter des offrandes d'herbes sacrées (ahutis) dans le feu.

Cette étape symbolise non seulement qu'on brûle du karma mais aussi, selon les textes védiques, qu'on élimine des traits négatifs de notre tempérament, de notre caractère et de notre comportement.

Comme toutes les célébrations hindoues, la Mahâ Shivarâtrî est un moment où les fidèles retrouvent collectivement leur lien avec le Suprême qui est aussi appelé Shiva en sanskrit. Le mot "Shiva" veut dire "bon, bienveillant, magnanime, etc.". Pendant cette grande nuit de Shiva, l'hindou doit réaliser la bonté divine et devenir un véhicule de cette bonté dans sa vie de tous les jours.

* Je vous parle ici du Shivaratri, fête traditionnelle Hindoue, mais je pourrais tout aussi bien vous parler d'une tradition scandinave ou africaine. Je n'appartiens à aucune religion ni aucun courant spirituel, ni ne souhaite faire de prosélitisme d'aucune sorte. Ce que je souhaite mettre en exergue au travers de ces traditions de l'humanité, c'est qu'elles manifestent toutes une connaissance profonde de l'être humain et des lois de la nature que nous gagnons à redécouvrir.

Les ateliers santé nature reprennent

Acquérir une véritable connaissance de votre santé pour vous et votre famille.



Objectifs :

Vous proposer des éléments, des connaissances favorisant votre bien-être sur vos différents plans au travers d'une série d'ateliers.

Ces ateliers se déroulent de façon progressive en 3 cycles d'un an, découpés en trimestres.

Nous commencerons par la dimension matérielle (plus objective) et progresserons vers des aspects de plus en plus subtils (plus subjectifs). Ces trois cycles forment une totalité, et chaque cycle s'appuie sur des bases issues du précédent. Ainsi par souci de compréhension, je demanderai pour l'inscription à un cycle supérieur, d'avoir suivi au moins 2/3 du cycle précédent.

Il ne s'agit pas d'un enseignement à proprement parler, où vous auriez une personne qui sait et transmet son savoir de façon verticale. J'apporte des éléments, fruits d'expériences, de vécu, des connaissances que j'ai eu la chance d'acquérir et dont je me fais le véhicule,

et je suggère à toute personne participant à ces ateliers d'en faire autant.

Ainsi, la forme est celle d'un atelier qui commence par une présentation, un contenu et enchaîne par un échange libre. Chaque atelier dure 1h30.

L'atelier est le lieu où l'artisan s'emploie à façonner la matière pour produire quelque chose grâce à son talent et à sa personne. De la même manière nous nous emploierons à élaborer des savoirs, savoir-faire, savoir-être.

Lors du cycle 1, nous parlerons de notre corps et verrons comment le comprendre et en prendre soin de façon naturelle. Le cycle 2 abordera la dimension psychique, les émotions, le mental et comment comprendre ses états pour mieux les gérer (il ne s'agit pas de psychothérapie). Enfin, le troisième cycle nous portera au delà de soi.

Planning de mars!

4 mars à 19h:

Qu'est ce que la naturopathie?

4 mars à 20h30:

Qu'est ce que l'iridologie ?

11 mars 19h:

Qu'est ce que le terrain ?

11 mars 20h30:

Qu'est ce que la vitalité?

18 mars 19h:

Les bases de l'alimentation saine

18 mars 20h30:

Comprendre la digestion

25 mars 19h:

Dé-faire les régimes, atteindre son poids de santé

25 mars 20h30:

Diététique : jeûnes, mono-diètes

