



Le Docteur Otoman Zar-Adusht Ha'nish (1856–1936) était un philosophe, naturopathe, et spirituel d'origine arménienne qui a fondé le mouvement Mazdaznan, un courant spiritualiste influencé par le zoroastrisme, la naturopathie et d'autres pratiques de bien-être. Il a consacré une partie importante de son travail à des méthodes holistiques pour améliorer la santé physique, mentale et spirituelle. L'un de ses ouvrages les plus notables est **L'Art de la Respiration – Respiration et Santé**.

Les travaux du Dr. Otoman Ha'nish sont avant tout ancrés dans une approche holistique, combinant des éléments de spiritualité, de santé naturelle, et de pratiques ancestrales. Bien qu'il n'ait pas été un scientifique au sens moderne du terme, ses enseignements reposent sur des observations empiriques, des connaissances issues de traditions anciennes, et une réflexion sur l'impact du mode de vie sur la santé.

Recherche sur la respiration

Ha'nish a étudié l'importance de la respiration comme moteur de vitalité et de santé. Il croyait que la maîtrise de la respiration permet de :

- Optimiser l'oxygénation du corps : Une respiration profonde et contrôlée alimente les cellules en oxygène et favorise le métabolisme.
- Stimuler les organes internes : Des exercices spécifiques ciblent le diaphragme, les poumons et le système cardiovasculaire.
- Équilibrer le système nerveux : Il a mis en avant le lien entre le souffle et les réponses physiologiques comme la relaxation et la résilience au stress.

Exemples de ses méthodes

- Techniques de respiration alternée pour équilibrer les hémisphères cérébraux.
- Exercices de contrôle du souffle pour calmer le mental ou dynamiser le corps.

Médecine naturelle et diététique

Ha'nish croyait que la santé ne peut être atteinte sans un alignement avec la nature. Ses recherches incluaient des recommandations à propos de :

- L'alimentation végétarienne ou proche du végétalisme : Il préconisait des régimes simples, riches en aliments crus et naturels, pour purifier le corps.
- Des cures de détoxification : Associer une respiration correcte à des jeûnes ou à des régimes spécifiques pour éliminer les toxines.

Influence spirituelle et philosophique

- Inspiré par le zoroastrisme et d'autres philosophies orientales, il a introduit des concepts sur le rôle spirituel de la respiration.
- Il considérait le souffle comme une énergie divine, une « force vitale » qui relie l'homme à l'univers.
- Ses exercices méditatifs combinaient des mantras et des rythmes respiratoires pour atteindre des états de conscience modifiés.

Promotion du bien-être holistique

Ses recherches ne se limitaient pas à la respiration ; elles s'étendaient à l'ensemble du mode de vie, intégrant :

- L'exercice physique doux (yoga, étirements) pour maintenir la souplesse et la vitalité.
- La pensée positive et l'autosuggestion : Il croyait que les pensées influencent directement la santé et encourageait des affirmations positives.
- Les rythmes naturels : Ha'nish insistait sur le fait de vivre en accord avec les cycles naturels (sommeil, alimentation, activité).

Critiques et limitations

Ses enseignements, bien que inspirants, manquent de validation scientifique moderne. Ils relèvent davantage d'une philosophie et de pratiques empiriques que d'un cadre rigoureusement expérimental.

Il a parfois été critiqué pour ses revendications spirituelles et pour le caractère ésotérique de certaines de ses idées.

Impact moderne

Les travaux de Ha'nish ont influencé plusieurs domaines, notamment :

- Les pratiques de respiration modernes (pranayama, cohérence cardiaque, la marche afghane, etc.).
- Les mouvements végétariens et de santé naturelle en Occident.
- Les approches holistiques de santé intégrative, combinant corps et esprit.

Techniques de respiration de Ha'nish et leur application

Voici une exploration pratique des techniques du Dr. Ha'nish, ainsi qu'une comparaison avec des approches contemporaines de la respiration et du bien-être.

Respiration complète

Description

Implique l'utilisation de toute la capacité pulmonaire en trois étapes :

- Gonfler l'abdomen pour remplir les parties inférieures des poumons.
- Élargir la cage thoracique pour remplir les parties moyennes.
- Soulever légèrement les épaules pour remplir les parties supérieures.

Pratique

1. Inspirez lentement en 3-4 secondes.
2. Retenez l'air pendant 2-3 secondes.
3. Expirez lentement en inversant les étapes.
4. Répétez pendant 5 à 10 minutes.

Approche contemporaine équivalente

La respiration diaphragmatique (ou abdominale) utilisée en yoga et en cohérence cardiaque. Elle est couramment enseignée pour réduire le stress, améliorer la posture et renforcer la capacité pulmonaire.

Rythmes respiratoires et énergie

Description

Ha'nish proposait des rythmes spécifiques pour dynamiser ou calmer le corps. Par exemple :

- Respiration stimulante
- Inspiration rapide et énergique par le nez, suivie d'une expiration brève.
- Respiration calmante
- Inspiration lente et profonde, suivie d'une expiration encore plus lente.

Pratique

- Dynamiser : Inspirez et expirez rapidement pendant 10 secondes (rythme intense).
- Calmer : Inspirez sur 6 secondes, expirez sur 8 secondes.

Approche contemporaine équivalente

- Respiration de cohérence cardiaque : Inspirer 5 secondes, expirer 5 secondes (6 cycles/minute).
- Technique de la respiration carrée : Inspirer 4 secondes, retenir 4 secondes, expirer 4 secondes, retenir 4 secondes.

Respiration et méditation

Description

Associer le souffle à des visualisations ou des affirmations. Par exemple :

- À chaque inspiration, imaginez de l'énergie lumineuse entrant dans votre corps.
- À chaque expiration, imaginez libérer les tensions ou les pensées négatives.

Pratique

1. Inspirez en répétant mentalement : « Je reçois l'énergie vitale. »
2. Expirez en répétant : « Je relâche le stress. »

Approche contemporaine équivalente

- Techniques de méditation guidée en pleine conscience.
- Pranayama (comme Nadi Shodhana ou Kapalabhati) dans le yoga, combinant respiration et visualisation.

Tableau de comparaisons avec des approches contemporaines

Aspect	Ha'nish	Approches contemporaines
Philosophie globale	Spirituelle, liée au zoroastrisme et à la vitalité universelle.	Scientifique et thérapeutique, souvent validée par la recherche en neurosciences et en physiologie.
Objectifs principaux	Éveil spirituel, purification, longévité	Gestion du stress, performance sportive, santé mentale et physique.
Techniques spécifiques	Exercices rythmiques simples mais variés (calmants, stimulants, équilibrants).	Protocole Wim Hof, cohérence cardiaque, pranayama.
Validation scientifique	Empirique, sans validation rigoureuse.	Soutenu par des études sur les effets de la respiration sur le système nerveux autonome, la variabilité cardiaque, etc.

Exemple d'un protocole intégrant les deux approches

Un exemple combinant la sagesse de Ha'nish et les découvertes modernes :

Séance de 10 minutes pour le stress

Position de départ : Asseyez-vous confortablement avec le dos droit. Fermez les yeux.

Étape 1 : Respiration complète (2 min)

1. Inspirez profondément en gonflant l'abdomen, puis la cage thoracique, et enfin les épaules.
2. Expirez lentement et complètement.

Étape 2 : Cohérence cardiaque (5 min)

1. Inspirez sur 5 secondes.
2. Expirez sur 5 secondes.

Étape 3 : Visualisation (3 min)

1. À chaque inspiration, visualisez une lumière apaisante remplissant votre corps.
2. À chaque expiration, imaginez relâcher toutes vos tensions.

Avantages de combiner les approches

Adaptabilité

Les techniques de Ha'nish sont facilement modifiables pour des contextes modernes (sport, relaxation, méditation).

Effets accrus

Les découvertes modernes confirment que ses pratiques, bien appliquées, réduisent le stress et améliorent les performances.

Accessibilité

Les exercices ne nécessitent aucun matériel ou compétence préalable.

Idées et concepts principaux du livre [L'Art de la Respiration – Respiration et Santé.](#)

1. Importance de la respiration consciente

Ha'nish soutient que la respiration est la clé d'une santé optimale. Selon lui, une respiration correcte favorise la circulation de l'énergie vitale (souvent associée au prana ou au chi) dans le corps.

2. Techniques spécifiques

Il propose une série d'exercices respiratoires visant à purifier le corps, renforcer les organes internes, et améliorer la clarté mentale. Ces techniques mettent l'accent sur l'utilisation des différentes parties des poumons (respiration abdominale, thoracique, complète).

3. Lien entre respiration et émotions

Il explore comment le souffle peut être utilisé pour réguler les émotions et améliorer l'équilibre psychologique.

4. Harmonie corps-esprit

Ha'nish intègre la respiration dans une approche globale qui inclut la diététique, la méditation, et un mode de vie équilibré pour atteindre une santé optimale et une paix intérieure.

5. Philosophie spirituelle

Bien que pratique et basé sur des exercices concrets, le livre reflète la vision spiritualiste de Ha'nish, où la respiration est vue comme une passerelle entre le monde matériel et spirituel.

6. Influence et impact

Le mouvement Mazdaznan, promu par Ha'nish, a influencé de nombreuses pratiques de santé naturelle et de spiritualité en Europe et aux États-Unis au début du 20^e siècle.

Son ouvrage **L'Art de la Respiration** reste une référence pour ceux qui s'intéressent à l'interconnexion entre respiration, santé et spiritualité.

Le livre a inspiré non seulement des praticiens en bien-être, mais aussi des chercheurs modernes en sciences respiratoires et en médecine intégrative.

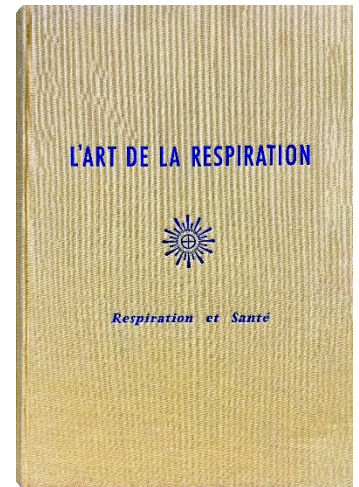
Texte original tiré du livre [L'Art de la Respiration – Respiration et Santé](#).

Ce texte est issu d'une autre époque. Les termes utilisés et les références religieuses reflètent les valeurs et le langage de l'époque où il a été rédigé. Ils ont été conservés dans leur forme originale afin de respecter l'intégrité du texte source. Nous invitons les lecteurs à considérer ces éléments dans leur contexte historique.

Exercices rythmiques

Tel qu'originellement proposé en 1928 par le Docteur Ha'nish dans le livre [L'art de la respiration – Respiration et Santé](#) – réédité en 1967.

L'extrait du texte original qui suit propose un aperçu de ces pratiques, mettant en lumière la respiration complète et les rythmes apaisants, essentiels pour retrouver équilibre et sérénité.



Voici une série d'exercices simples mais puissants pour optimiser l'énergie vitale, purifier le corps et apaiser l'esprit. Ces techniques, accessibles à tous, visent à harmoniser le souffle avec les besoins du corps et de l'âme, tout en cultivant une conscience profonde de la respiration.

Avant d'entreprendre les exercices de respiration rythmique, vous devez observer les règles suivantes :

1. Ne pratiquez pas la respiration rythmique avant de savoir effectuer les exercices d'expiration et de pouvoir vider vos poumons jusqu'au dernier souffle sans le moindre effort.

Pour vider les poumons avec succès et sans effort, détendez les muscles des extrémités, de la mâchoire, de la nuque, de la poitrine, de l'abdomen, du torse en général, en suivant et accompagnant par la pensée ce processus de détente de point en point, tout en expirant lentement.
2. Tous les exercices rythmiques, pour donner les résultats bienfaisants doivent durer TROIS MINUTES SEULEMENT, tandis que les exercices d'expiration, pratiqués trois à cinq fois par jour, peuvent durer plus longtemps selon besoin ou effet;
3. Effectuez des exercices d'expiration matin et soir dans la position couchée ou agenouillée;
4. En avant et en après-midi dans la position debout;
5. À midi dans la position assise.

LEÇON PRÉLIMINAIRE

Pour réveiller vos propres vibrations en même temps que votre intérêt à la pratique, vous vous exercerez à l'expiration en récitant des phrases D'UN SEUL SOUFFLE, jusqu'à ce que vous parveniez à réciter des groupes de phrases de plus en plus longs, sans arrêt, c'est-à-dire sans reprendre votre souffle.

Pour retirer le plus de bienfaits possibles de ces récitations de textes « sur le respire » et pour utiliser au mieux la puissance du souffle, il est nécessaire d'observer certaines règles.

LA POSITION DU CORPS EST ESSENTIELLE, NON SEULEMENT POUR LA RÉCITATION DES PHRASES, MAIS AUSSI DANS TOUS LES EXERCICES DE RESPIRATION DÉCRITS DANS CE DOCUMENT.

1. Qu'on soit assis ou debout, le corps doit toujours être absolument droit, mais sans raideur;
2. Ne jamais s'appuyer contre quoi que ce soit. Le corps doit être entièrement relaxé, à l'exception des muscles qui maintiennent sa position, et même ces muscles doivent être dégagés et à l'aise;

3. L'abdomen légèrement en retrait et contrôlé ;
4. Les épaules en arrière, mais tombant dans leur position naturelle. Le fait de hausser les épaules en inspirant n'augmente pas la capacité du souffle, mais dénote une tension de la part de l'individu ;
5. Relever la poitrine et l'ouvrir autant que possible pendant l'inspiration et lui conserver cette position, même pendant l'expiration. Ne jamais permettre à la poitrine de s'affaisser pendant qu'on expire;
6. Les poumons doivent être parfaitement libres de se mouvoir indépendamment de la cage thoracique. Chez la plupart des gens, une respiration défectueuse a occasionné des adhérences entre les poumons et la carapace osseuse; ce défaut peut et doit s'éliminer si l'on pratique religieusement les exercices respiratoires tels qu'ils sont décrits ici. Au début, le diaphragme se meut quelque peu (dans l'inspiration, de haut en bas, puis en large), mais lorsque les adhérences sont vaincues, les lobes supérieurs des poumons se développent et le diaphragme conserve sa position.
7. Il faut suivre mentalement et entretenir la pensée exprimée par les paroles, en accentuant telle ou telle partie. Chaque texte répondant à un but particulier, le rythme à observer varie de l'un à l'autre. C'est pourquoi une instruction orale est des plus désirables.
8. Pour conserver le souffle, il est avantageux de concentrer son attention mentale sur la région du cœur d'où les vaisseaux sanguins vont rejoindre les poumons;
9. Si la capacité respiratoire est insuffisante pour qu'on puisse prononcer tout un texte d'un seul souffle, il est recommandable de n'entrouvrir les lèvres que juste assez pour prononcer les paroles distinctement. S'il semble que le souffle est épuisé avant d'arriver au bout du texte, serrez les lèvres un instant (sans inspirer), et vous y arriverez aisément. De cette manière, il vous sera possible de « réciter le texte sans arrêt », c'est-à-dire de prononcer le groupe de phrases d'une seule expiration, sans vous arrêter au milieu pour reprendre votre souffle.
10. Effectuer les exercices de la sorte ne subviendra pas seulement à la nature spirituelle de l'être, mais profitera encore à ses côtés physique et mental.

Pour illustrer le sujet, nous proposons les formules suivantes.

1. Inspirez par les narines pendant quatre secondes, puis prononcez, d'un seul souffle et à mi-voix, en articulant des lèvres et l'esprit concentré sur le sens des paroles :

Ouvre, ô Soleil soutien du monde, les portes de la vérité que masque ton calice éblouissant.

2. Inspirez de nouveau pendant quatre secondes, et prononcez :

Adoucis l'éclat de ta splendeur lumineuse, afin que j'aperçoive ton être véritable.

3. Inspirez de nouveau par les narines pendant quatre secondes et exhalez la phrase suivante, soit en parlant plus lentement, soit en donnant un peu plus de voix :

Conduis-moi de l'irréel dans la réalité et dévoile les illusions magiques des mondes phénoménaux, afin que je trouve le chemin de la Réalisation.

4. Dans l'intention de varier le rythme, vous pouvez réciter cet autre texte de la même façon que le précédent; mais, par-dessus tout, n'oubliez pas de détendre tout le corps et de garder la poitrine haute et ouverte, sans qu'aucun de ses muscles ne bouge pendant que vous exhalez :

Notre Père qui est dans la Paix, que Ton Nom résonne ! que Ton règne advienne, que Ton vouloir s'incarne comme au ciel sur la terre.

5. Inspirez de nouveau quatre secondes et continuez, à voix un peu plus haute :

Donne-nous aujourd'hui Ta parole.

Et remets-nous nos offenses, pour que nous pardonnions à ceux qui nous offensent.

Dans l'épreuve sois notre guide et délivre-nous de l'erreur.

Ainsi soit.

Ces textes, ou tous autres qu'on pourra choisir, doivent être répétés en entier 3 fois de suite; et, dès que l'on aura acquis un certain contrôle du souffle, la première fois à haute voix, la deuxième fois à mi-voix, la troisième fois à voix basse, mais toujours en articulant distinctement.

A l'intention des personnes qui, par suite de malentendus, craignent tout ce qui, de près ou de loin, a quelque couleur de religion, nous proposons aussi quelques Quatrains (Robaïyat) d'Omar Kheyyam.

En peu de jours, l'on parviendra à réciter d'un seul souffle tout un texte.

Que la mer est loin! gémit la rosée

Et l'océan rit, disant: Insensée !

Nous sommes tout un, en commun des dieux,

Seul un point te tient de moi séparée.

Le sage au ver ne saurait infuser

Le Respir de la vie ou l'en priver.

Tout enchantement que dirait sa bouche

Un plus juste sort le fait dévier.

Du clair éther les mouvants luminaires

Vont, toujours vont et le jour réverbèrent.

Mais en ce monde un soir nous paraissions

Et disparaissions quand vient la lumière.

Ni les saints ni les sages du passé,

Ni ceux des temps futurs jusqu'au dernier,

Ni ce qu'on a dit d'eux, ni l'Écriture

Ne peut révéler Dieu ni le nier.

CERTITUDE OU PRIÈRE D'AHOURA

La formule « Certitude ou Prière d'Ahoura », récitée d'un seul souffle, assure l'oxygénation et la purification du sang, active la circulation et normalise le rythme du cœur.

Notre Père qui est dans la Paix,
que Ton Nom résonne !
que Ton règne advienne,
que Ton vouloir s'incarne comme au ciel sur la terre.
Donne-nous aujourd'hui Ta parole.
Et remets-nous nos offenses pour que nous pardonnions à ceux qui nous offensent.
Dans l'épreuve sois notre guide et délivre-nous de l'erreur.
Ainsi soit.

RÉALISATION

La formule « Réalisation », récitée d'un seul souffle, en état de méditation, trois à cinq fois par jour, purifie le système nerveux, ce qui renforce la domination de l'esprit sur la matière.

Ouvre, ô Soleil soutien du monde, les portes de la Vérité
Que masque ton calice éblouissant.
Adoucis l'éclat de ta splendeur lumineuse,
afin que j'aperçoive ton être véritable.
Conduis-moi de l'irréel dans la Réalité et dévoile
les illusions magiques des mondes phénoménaux,
Afin que je trouve le chemin de la réalisation.

CONTEMPLATION

Pour l'apaisement mental et la détente physique, l'on peut recourir à la formule « Contemplation », récitée d'un seul souffle.

Au début, reprenez votre souffle après le quatrième vers, jusqu'à ce que vous soyez capable de réciter le tout d'un seul souffle.

Rappelle-toi que de ton corps un Dieu fait Sa demeure.
Exempt de toute impureté que ce temple demeure.
N'offense pas en toi le Dieu en cédant aux désirs,
Moins encore en te torturant par d'injustes soupirs. –

Dieu vint pour voir, avec tes yeux, le monde face. à face,
et tu Lui dois, d'un souffle pur, rendre une action de grâces.
En toi c'est Lui qui voit, sent, pense et parle nuit et jour,
ainsi donc vois, sens, pense et parle en Son divin Amour.

RÉSURRECTION

Pour éradiquer les désordres organiques provenant d'une insuffisance de l'activité cutanée, l'on récitera la formule « Résurrection » d'un seul souffle, et l'on répétera l'exercice neuf fois de suite. Ou, suivant l'amplitude des conditions karmiques, 9 fois, puis 8 fois, puis 7, 6, 5, 4, 3, 2 et 1 fois (ce qui fait 45 fois), avec un petit intervalle entre chaque série, pour reposer les poumons et éviter toute tension.

Le mot d'ordre est toujours : efforcez-vous de faire au mieux, mais ne forcez jamais.

Par les cinq supplices qui te furent infligés,
ô très saint Zarathoustra,
J'invoque les feuilles salutaires des règnes de Mazda,
pour instiller, par la vertu des charmes sacrés:
Patience de ta couronne d'épines,
de ton corps flagellé,
des stigmates de tes mains,
des blessures de tes pieds
et de ton côté sanglant,
afin que pureté vienne à mon cœur et mon sang,
en parfaite santé du corps et clarté du teint,
et qu'ainsi j'atteste comme un Zaôta
la pure religion de Mazda.

TOUTE PERSONNE QUI S'ADONNE À UN TRAVAIL CÉRÉBRAL DEVRAIT VEILLER À SE VIDER COMPLÈTEMENT LES POUMONS AU MOINS TOUTES LES HEURES, AFIN DE POUVOIR REPRENDRE AISÉMENT QUELQUES PROFONDES INSPIRATIONS. LA PERSONNE QUI EFFECTUE UN TRAVAIL MANUEL DEVRAIT S'ACCOOUTUMER À EXHALER TROIS FOIS DE SUITE, AU MOINS TOUTES LES TROIS HEURES, OU LORSQU'ELLE SE SENT FATIGUÉ.

EXERCICE D'EXPIRATION « YĪMA »

Le Respire est le principe sous-jacent de la vie, et le rythme de l'inspiration et de l'expiration, avec ses temps de rétention et d'arrêt, détermine le développement physique, psychique et mental. Pour autant que l'on souffre de malaise physique, douleurs, maladie, on découvrira l'insuffisance d'activité dans l'expiration. L'accumulation d'acide carbonique, non seulement contrarie l'oxygénation du sang, mais l'intoxique par des combinaisons de ce gaz avec des dépôts de substances corrompues, morbides, acides, etc.

En cas de malaise physique ou de maladie, la première chose à faire est de recourir immédiatement à l'Exercice d'Expiration « Yima », qui amènera aussitôt un soulagement. Nous ne prétendons pas qu'il éradiquera la maladie, mais il en arrêtera les effets jusqu'à ce qu'on puisse recourir à d'autres moyens naturels. Quelques essais convaincront de l'efficacité de cet exercice.

1. Prenez tout d'abord une position aisée et détendue, soit que vous vous teniez debout, soit que vous restiez assis ou couché.
2. Rehaussez et tenez la poitrine ouverte.
3. Tenez les muscles pectoraux fermes et détendez tout le reste du corps.
4. Gardez la langue relaxée et reposant dans la cuvette de la mâchoire ou bien repliée en haut contre le palais; faites attention de ne crisper aucun muscle du visage.
5. Expirez lentement mais à fond et jusqu'à ce qu'il vous soit impossible de faire sortir davantage d'air des poumons.
6. A ce moment, arrêtez toute action, comptez mentalement jusqu'à 10, sans tension ni grand effort.
7. Alors, inspirez rapidement staccato en prenant garde de ne pas faire mouvoir la poitrine, car la poitrine, une fois dilatée, doit conserver sa position tout le temps de l'expiration et de l'inspiration.
8. Tout de suite après l'inspiration, expirez à fond comme avant, puis arrêtez de nouveau le souffle.
9. Faites ceci trois fois au moins et au plus cinq fois de suite et répétez l'exercice au bout d'une heure, si besoin est, et toutes les fois qu'il vous arrive d'être menacé de quelque désordre physiologique.

EXERCICE D'INSPIRATION « AĪRYAMA »

Si nous souffrons d'affections nerveuses, d'incapacité de déployer nos talents ou d'utiliser nos connaissances, de timidité ou d'indécision, cela provient de ce que l'inspiration est trop faible et que notre « dynamo » manque de puissance pour réveiller nos vibrations mentales et les harmoniser avec les lois régissant l'univers et l'individu. Si l'on est déprimé, accablé, désappointé, irritable ou incapable de penser, surmené des nerfs ou du cerveau, le seul moyen qui se présente comme une panacée pour remettre à l'endroit le cœur et l'esprit est l'Exercice d'Inspiration « AĪRYAMA ».

1. Avant tout, détendez votre corps, prenez une attitude aisée; portez la poitrine aussi haut que possible et rentrez légèrement l'abdomen.
2. Gardez la poitrine haute et immobile soit que vous inspiriez, soit que vous expiriez.
3. Aussitôt que vous vous sentez détendu et que vous avez vidé vos poumons jusqu'au dernier souffle, INSPIREZ lentement et profondément.
4. Quoiqu'il vous semble que vos poumons soient remplis, essayez d'inspirer encore jusqu'à ce que vous soyez certain qu'il n'y peut plus entrer d'air.
5. Ce point acquis, cessez tout mouvement, retenez le souffle et comptez mentalement jusqu'à 10 sans expirer. Mais prenez garde de ne pas vous crisper ni de grincer des dents.
6. Après avoir tenu le souffle aussi longtemps que possible sans effort, expirez staccato, soit de manière saccadée, en soufflant l'air par petites rafales ou impulsions rapides et distinctes, plutôt que dans un flux continu, rapidement, et inspirez de nouveau comme avant, inspirez profondément et gardez encore votre souffle aussi longtemps que vous pouvez avant d'expirer.

Répétez ceci trois à cinq fois de suite et, au besoin, recommencez après six heures d'intervalle, mais non plus souvent.

Cet exercice d'inspiration a pour effet de restaurer le système nerveux, et par là, de faire grandir la confiance en soi-même qui permet à l'individu de résister aux influences et aux forces aveugles du monde extérieur, donc de parvenir à la réalisation de ses vœux.

Pour en éprouver le plus de bienfaits, on le pratiquera matin et soir en le complétant avec l'exercice RÉALISATION.

ÉTUDIEZ ET METTEZ EN PRATIQUE

Pendant une semaine au moins, relisez tous les deux jours la même leçon et tous les jours faites le même exercice, avant de passer au suivant. Mais ne faites jamais plus de TROIS MINUTES d'Exercices Rythmiques dans l'espace d'une heure, ni plus de DIX MINUTES d'Exercices d'Assouplissement dans l'espace de six heures.

Les SIX PREMIERS EXERCICES RYTHMIQUES serviront de talismans quotidiens. Après trois mois d'étude et de pratique, ils deviendront une habitude ancrée.

Tous les autres exercices sont des moyens en vue de la polarisation du corps et de l'esprit. Après les avoir exercés religieusement pendant trois mois, chacun retiendra ceux qui conviennent le mieux à son tempérament.

PREMIER EXERCICE RYTHMIQUE

Asseyez-vous sur une chaise et laissez reposer vos pieds sur toute leur plante. La chaise doit être assez haute pour que les cuisses soient horizontales, les jambes verticales et que les pieds reposent légèrement sur le sol. Rappelons-nous à ce propos, que les Anciens, les Perses et les Grecs entre autres, considéraient la légèreté d'allure comme une vertu et que la lourdeur, figurée par le pied ou l'arrière-train de cheval, représentait l'esprit du mal, le Contradicteur. Si la chaise est trop haute, mettez quelque chose sous vos pieds, au cas contraire relevez votre assiette au moyen d'un coussin ou d'un livre. (Planche I, N° 1).

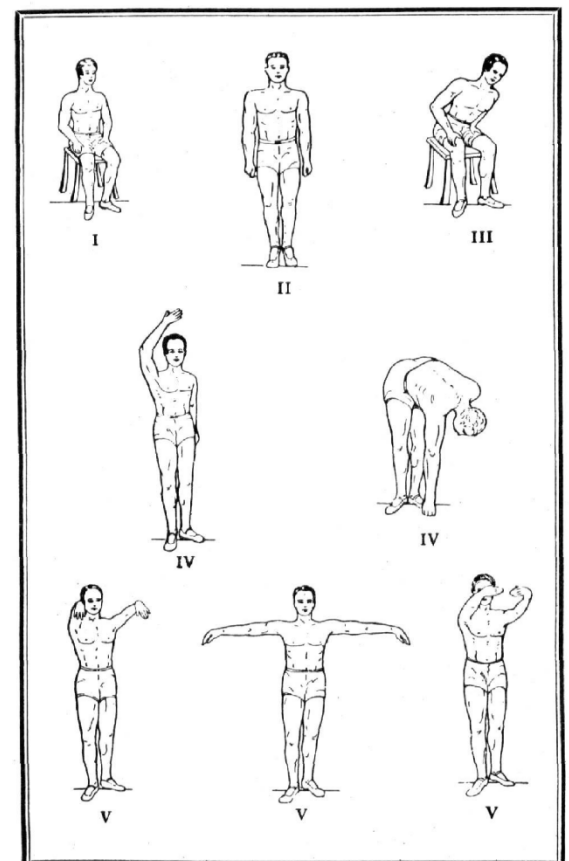
Asseyez-vous au fond de la chaise autant que le permet la longueur de vos jambes, mais sans appuyer les épaules au dossier.

Tenez-vous le torse droit; la poitrine légèrement bombée conservera sa position sans s'affaisser pendant toute la durée de l'exercice; les épaules un peu en arrière sans contrainte, tombant naturellement, l'abdomen en retrait. Posez les mains sur les cuisses, les coudes au corps; les doigts, étendus sans raideur, sont à peine séparés et le pouce dessine avec l'index la figure d'un V. Les pieds forment aussi un V, mais les talons ne se touchent pas; trois à cinq centimètres les séparent; l'écart des pointes est de douze à seize centimètres.

Fermez les lèvres, mais gardez les dents séparées. La langue, complètement molle et relâchée, repose dans la cuvette de la mâchoire.

Sa pointe légèrement recourbée en haut touche les incisives inférieures. Le menton est un peu retiré en arrière, de quoi donner à la physionomie une expression d'indépendance.

Planche I
EXERCICES RYTHMIQUES



Toute la posture est parfaitement droite, tous les muscles du corps complètement relaxés, seule la colonne vertébrale reste ferme.

Tournez le dos à la lumière. Placez à hauteur d'œil à la distance d'un mètre cinquante ou deux mètres un objet sombre qui ne vous suggère rien, par exemple un rond de papier noir d'environ deux centimètres de diamètre. Posez vos regards sur cet objet sans cligner et sans laisser choir vos paupières. Vous remarquerez que dans cette position aucune rêverie ne peut s'insinuer en votre esprit.

Vous avez alors la meilleure attitude pour vous concentrer; et pour acquérir de nouvelles lumières, tout le secret est dans la faculté de se concentrer. Cette position prise correctement, vous pouvez commencer l'exercice.

Mettez-vous en état de relaxation et expulsez de vos poumons tout l'air que vous pouvez en expulser aisément, sans effort. Dans notre enseignement, tout doit s'effectuer avec aisance, grâce et parfaite tranquillité. Ensuite inspirez lentement par les narines, doucement, à fond et avec un rythme exact, pendant sept secondes ou sept pulsations du cœur. Gonflez d'abord le haut des poumons, pour autant que le permet la position prise et toujours sans effort, puis les poumons tout entiers, bien à fond.

Retenez le souffle une seconde. Suivez exactement le même rythme pendant l'expiration, en vidant d'abord le bas des poumons, et contrôlez le mouvement de vos poumons, à telle fin qu'il n'y ait ni arrêt, ni saccade, ni précipitations. Arrêtez le souffle une seconde et inspirez de nouveau pendant sept secondes.

Pendant que vous inhalez le souffle de la vie, le regard incessamment dirigé sur l'objet sombre, concentrez votre esprit sur le respir lui-même, suivez mentalement le flux atmosphérique qui pénètre dans vos narines, descend la trachée artère et se répand dans les poumons et lorsque vous expirez, suivez le reflux en sens inverse, des poumons à la trachée artère, puis aux narines; pendant l'expiration les poumons se contractent, mais la cage thoracique doit demeurer immobile, haute et ferme.

Tout en suivant le processus de la respiration, concentrez-vous sur Ga-Llama, le principe centralisateur de vie, avec la conviction que c'est lui qui restaure les cellules de l'organisme entier et établit les fondations d'une vie régénérée. En respirant, ayez conscience que le respir est l'agent vital par excellence et que la respiration a pour objet d'enrichir indéfiniment votre conscience individuelle.

En faisant seulement l'exercice, sans concentration mentale, vous n'obtiendrez qu'un résultat fragmentaire. La concentration sans l'exercice ne procure aucun résultat durable.

Pour être au clair sur la portée de ces exercices, il faut savoir que c'est la respiration qui maintient le sang en circulation. Le cœur n'a pour office que de le distribuer régulièrement, tandis qu'il appartient aux poumons de le purifier et de le faire circuler. L'office du respir physique est de garder de l'air l'oxygène nécessaire pour transformer en acide carbonique facilement expulsable le carbone qui charge le sang, et de pousser le sang dans la circulation. Lorsque le corps, dans son existence physique, achoppe à quelque obstacle, c'est principalement pour cause d'inactivité des organes respiratoires et il faut recourir à la respiration comme au seul véritable moyen de salut.

Dans la respiration concentrée, consciemment rythmée, l'on ne fait pas que brûler les déchets et expulser l'acide carbonique du sang, mais l'on aspire en soi-même Ga-Llama, le principe centralisateur de la vie, bien qu'on ne s'en rende pas compte, inapte que l'on est à en découvrir la présence à l'aide d'aucun instrument. Cependant Ga-Llama est une réalité, car son existence peut être perçue mentalement, comprise spirituellement et saisie par les sens.

Ga-Llama n'est pas un terme nouveau, c'est un nom d'origine thibétaine qui s'emploie depuis des milliers d'années pour désigner le principe vivant, l'essence de vie. Il a été reconnu qu'un principe existe, grâce auquel on peut réveiller à l'état conscient des fonctions sensorielles dont l'objet est de réaliser sur le plan des perceptions sensorielles l'inconnu, l'occulte, l'inconcevable, le mystérieux, le merveilleux, le miraculeux.

Ga-Llama n'est ni le Logos des Grecs, ni l'Esprit des philosophes modernes. Ce Ga-Llama est le fondement de toute existence, et il remplit entièrement le domaine Espace-Temps-Causalité, ou Zarvan Akarana. Vous le respirez, mais dans votre inaptitude à comprendre et sentir sa présence, vous ne le retenez pas, parce qu'il passe trop vite, et vous le perdez, parce que vous ne cherchez pas à l'attirer. Dès que vous devenez conscient de lui et désirez l'attirer en vous, aussitôt vous en êtes rempli et, par son accumulation, vous vous sentez en harmonie avec l'univers qui ouvre à votre Individualité les portes de l'infini. A chaque inspiration vous gagnez de la jeune vie et à chaque expiration vous rendez cette force à l'univers et payez ainsi un tribut de reconnaissance à l'éternelle Unité.

En suivant nos instructions, vous comprendrez de mieux en mieux pourquoi vous ne possédez encore que le Respir Maternel lequel respir, étant limité, écourté la durée de la vie sur cette terre et la proportionne au pouvoir du respir entretenu par la mère au moment de la conception. C'est pourquoi il advient que des personnes apparemment en pleine santé soient tout à coup rappelées dans le sein d'Abraham au moment où elles s'attendent le moins à aller trouver le Grand Moissonneur par-delà les portails mystiques. A l'heure où prend fin le Respir Maternel, le dernier souffle s'échappe.

Le Respir Maternel détermine ainsi les conditions et les contingences de la vie et vous ne pouvez-vous libérer du ban de cet esclavage qu'en établissant votre Respir Individuel, et à cette fin entreprenez notre étude.

Pour jeter encore plus de clarté sur ces exercices, disons, afin que personne ne s'égare, que le Respir Individuel réclame sept secondes (ou pulsations) pour inspirer et sept secondes (ou pulsations) pour expirer. Le Respir Maternel est au plus de trois secondes dans chaque sens, et s'il n'est que de deux secondes ou moins, il n'y a pas grand-chose à attendre de l'existence.

Vous devez arriver à inspirer pendant sept secondes et expirer pendant sept secondes. Faites ce PREMIER EXERCICE RYTHMIQUE pendant trois minutes, trois fois par jour, trois minutes au matin, trois minutes à midi, trois minutes avant le coucher du soleil, ce qui fait neuf minutes d'exercice pour toute la journée. Ces neuf minutes vous ne sauriez mieux les employer qu'à vous refaire un corps nouveau et vous créer la faculté de le gouverner. Ne faites pas l'exercice moins d'une demi-heure après un repas.

Vous devez graduellement vous habituer à respirer sur ce rythme de sept à sept secondes. Pour commencer, si les sept secondes vous fatiguent, inspirez et expirez pendant quatre secondes, avec rétention et arrêt d'une seconde. Pour n'être pas obligé de compter les secondes, répétez-vous mentalement une gamme, ascendante pendant l'inspiration, descendante pendant l'expiration.

Durant l'exercice, bannissez de votre esprit toute idée étrangère à la chose. Restez concentré sur l'acte de la respiration. Peu importe que vous soyez excité, nerveux, fatigué ou contrit; dès que vous vous mettez à cet exercice, vous en connaîtrez les heureux résultats.

La génération de fluide électrique restaurera votre système nerveux, votre esprit retrouvera la paix dans le calme de la concentration et au physique vous vous sentirez réconforté grâce au rétablissement normal de la circulation.

Ainsi, jour après jour, vous poserez les fondations d'une santé parfaite, d'une longévité, d'une lucidité d'esprit, d'une capacité cérébrale étendue, de tout ce qui fait de la vie qu'elle vaut la peine d'être vécue.

DEUXIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Pour relaxer le corps au début de l'exercice, il suffit de bien chasser tout l'air des poumons et d'infléchir un peu les genoux environ un centimètre en avant. Le poids du corps se porte alors naturellement sur la plante des pieds et les jambes sont souples et élastiques. Une raideur des jambes se communique à toute l'attitude et provoque en particulier des tensions dans les viscères abdominaux.

Après avoir fait l'exercice préliminaire décrit dans la première leçon et vous être mis en état de relaxation, arrêtez le souffle pendant une seconde, puis inspirez pendant sept secondes en suivant mentalement le souffle dans son parcours et en vous élevant sur la pointe des pieds jusqu'à ce que le poids du corps ne porte plus que sur les orteils; mais ne tendez pas complètement les genoux. Dans cette position, gardez le souffle une seconde, puis en expirant pendant sept secondes, revenez à la position première. Ne vous laissez pas tomber sur les talons, ceux-ci touchent le sol, mais ne supportent aucun poids.

Arrêtez le souffle une seconde et inspirez de nouveau sept secondes.

En outre, fermez les poings et serrez-les peu à peu aussi fort que possible pendant l'inspiration et la rétention du souffle. Mais il faut observer qu'à part les muscles des mains aucun autre muscle du corps ne doit être crispé. Sous aucun prétexte vous ne devez grincer des dents. Pendant l'expiration, ouvrez progressivement les mains et relaxez-les complètement.

L'exercice ne doit pas durer au-delà de trois minutes et au début on ne le fera que deux fois par jour. L'heure la plus favorable est le matin au réveil. On ne le fera jamais après diner. On peut faire suivre le premier exercice rythmique du deuxième à condition d'avoir pratiqué le premier pendant deux semaines et de pouvoir tenir facilement les respirations de sept en sept secondes.

Vous pouvez pratiquer cet exercice en marche. Vous inspirez pendant sept pas en serrant les poings, gardez le souffle pendant un pas et expirez sur le même rythme en desserrant les poings. Marcher ainsi en rythmant sa respiration sur ses pas, pendant dix minutes, fait plus de bien et détend mieux que de longues promenades avec l'esprit distrait et sans observer la respiration.

Il ne faut que peu de cet exercice pour se convaincre de son efficacité. Il en résulte une production de force électrique dans les pieds, dont dépend pour une grande part le sens de l'ouïe.

Terminons cette leçon par une petite parabole. Il advint un jour dans un village à un garçonnet de tomber malade et de vomir.

Une femme du voisinage alla conter la chose à sa tante et ajouta que ce que l'enfant avait vomi était aussi noir qu'un corbeau. La tante, qui habitait à une certaine distance, se ressouvint de la chose en cours de route et parla chez elle d'un garçon qui avait vomi un corbeau tout noir. La nouvelle se répandit aussitôt dans les alentours et bientôt la légende courut que dans un certain village un garçonnet avait vomi trois corbeaux tout noirs.

Apprenons à ne formuler de jugement sur rien ni personne en matière de oui-dire, mais à discerner l'éventualité d'une vérité largement amplifiée, car personne n'exagère intentionnellement ce qu'il a entendu. Quand notre ouïe se sera développée au degré supérieur, nous comprendrons mieux tout et serons moins enclins à répéter des choses qui pourront nous paraître fortement exagérées. Soyons prudents et ne formulons aucun jugement sur notre prochain, et le temps viendra où, autour de nous, chacun ne se mêlera plus que de ses propres affaires; mais, si tel est notre désir, commençons par nous occuper des nôtres, sans attendre que ce soient les autres qui commencent. Soyons les premiers, et le reste suivra.

TROISIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Vous vous mettez en position comme pour l'exercice premier.

(Planche I, N° 1r.) Ayez toujours soin que toute votre attitude exprime la résolution, que vos dents ne se touchent pas et que la langue repose relaxée dans la cuvette de la mâchoire. Cela contribue à fortifier votre larynx et vous remarquerez qu'après quelque temps d'exercice votre voix deviendra plus claire et mélodieuse.

A la distance d'un pied en avant de la pointe de vos pieds, posez un petit objet sombre, par exemple un centime ou un bouton noir. Ce n'est pas que nous voulions nous concentrer sur l'argent, pas le moins du monde. Nous ne voulons pas acquérir des écus, mais des sens. Aussi prenons-nous un centime, comme la moins suggestive des monnaies. En nous asseyant et nous concentrant sur l'argent, nous verrons qu'il ne viendra pas à nous à moins que nous ne nous baissions pour le prendre. D'aucuns peuvent satisfaire tous leurs désirs à prix d'argent, mais la santé, la mémoire, l'intelligence, la sagesse, ni aucun des attributs d'une existence supérieure ne peuvent s'acheter. Mais nous les acquerrons par un travail diligent et en nous concentrant sur leur véritable nature.

Dirigez vos regards sur cet objet, mais ne les y concentrez pas, servez-vous-en uniquement de point d'appui afin de n'être pas distrait et ne le perdez pas de vue durant tout l'exercice, quelle que soit votre position. L'œil doit être au repos, jamais tendu ni fixe. N'appuyez pas les mains sur les cuisses, mais laissez-les y reposer simplement; aucun muscle ne doit être tendu, seule la colonne vertébrale reste droite et ferme.

Avant de commencer l'exercice rythmique, faites l'exercice préliminaire et mettez-vous en état de relaxation complète. Ensuite, inspirez lentement pendant sept secondes, tout en répétant mentalement cet axiome: « RESPIR EST VIE.» En inspirant, inclinez le buste en avant, tout d'une seule pièce, sans perdre de vue le centime posé à terre. Ce mouvement du buste n'est qu'une flexion des hanches, le dos ne doit pas s'arrondir, mais rester droit, et la tête conserve sa position par rapport au torse, c'est-à-dire que le cou reste droit aussi. Cette flexion vous servira aussi à amincir votre taille et à développer le diaphragme, ce qui vous donnera une tournure plus gracieuse. Elle réduira l'abdomen des cent-kilos et, d'autre part, vous arrondira, si c'est nécessaire.

Pour éviter toute possibilité de suggestion distractive, accentuez un des trois mots de l'axiome. Pendant l'inspiration, accentuez « RESPIR », à l'exclusion de « Est Vie ». Ployez-vous en avant jusqu'à ce que les fausses-côtes viennent effleurer les cuisses. Dans tous les exercices, rentrez un peu l'abdomen.

Lorsque vous avez inspiré à fond pendant sept secondes, en vous pliant en avant d'un mouvement uniforme et graduel, reprenez votre souffle en vous répétant mentalement l'axiome « Respir Est Vie », avec l'accent sur « Est ». Ne vous étouffez pas pendant cette rétention. Ne faites aucun effort ni du larynx ni des muscles pectoraux, mais cessez d'inspirer et restez dans cette position comme si vous vouliez inspirer encore. Répétez l'axiome mentalement pendant *trois ou quatre secondes* au maximum. Puis expirez pendant sept secondes en vous répétant l'axiome, avec, cette fois, l'accent sur « Vie » — « Respir Est ViE », tout en ramenant graduellement le buste à la position de départ. Arrêtez le souffle pendant une ou deux secondes et recommencez. L'on peut faire cet exercice de *une à trois fois* par jour, mais sans dépasser trois minutes de suite. Il est bien entendu que, pour ces exercices de respiration, la chambre doit être bien aérée et que l'on doit tourner le dos à la lumière. Dans le Troisième Exercice, l'inspiration dure donc sept secondes, la rétention quatre, l'expiration sept.

Vous n'avez certainement pas l'intention d'exagérer, mais malgré vous, vous avez tendance à prolonger l'exercice au-delà des trois minutes. Nous préférierions que vous en fassiez moins que plus.

Cet exercice a pour effet une grande émission d'énergie électrique et l'énergie non utilisée par les ganglions s'accumule dans la rate, qui dans la suite la restitue selon besoin. Mais si le corps n'est pas encore habitué à emmagasiner son trop-plein d'énergie dans la rate, celui-ci, dirigé par l'imagination, monte au cerveau. Certains tempéraments risquent de tomber dans la méditation, un état que nous n'encourageons pas, car dans le présent travail, il s'agit de concentration, d'où l'on peut retirer les plus grands biens possibles, physiquement, mentalement et spirituellement. Ne prenez pas sur vous de vous livrer à un bonheur apparent, qui n'est qu'une satisfaction déguisée de la sensualité.

Vous ne devez pas oublier que tout système est soumis à des règles et si vous voulez retirer de ce noble enseignement des bienfaits durables, vous devez prêter à ces exercices une attention toute religieuse. Comme déjà dit, ces exercices sont des moyens en vue d'un but, et lorsque vous aurez atteint un certain degré de développement nous n'attendons pas de vous que vous deveniez routinier.

Tant que l'on est élève on suit son maître. Une fois qu'on est capable de faire œuvre de maître, il n'est plus besoin de se conformer à ses devoirs d'élève. Il en va comme de l'étude de l'harmonie; quelle que soit la méthode choisie, on doit s'y tenir jusqu'à ce que l'on possède tout ce que le maître peut enseigner. On doit se maintenir dans les règles de l'harmonie. Mais une fois qu'on les possède, on peut apparemment s'en écarter, s'essayer dans un champ nouveau et se donner de nouvelles règles. Mais là encore, on doit s'en tenir à ce que l'on a appris ou découvert soi-même, afin de ne rien produire qui ne soit parfaitement harmonieux.

QUATRIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

L'exercice suivant doit être exécuté quatre fois par jour, le visage tourné du côté du soleil : le matin face à l'orient, à midi face au sud, le soir face à l'ouest, et avant d'aller dormir face au nord.

Tenez-vous debout, comme pour le Deuxième Exercice. Après avoir fait l'exercice préliminaire de Détente et vidé entièrement vos poumons, inspirez rythmiquement en faisant tourner le bras droit devant le corps d'un mouvement giratoire continu, la main décrivant ainsi un grand cercle. Le bras doit être parfaitement détendu, la paume de la main tournée vers le corps. Le sens de la rotation est tel que le bras monte vers l'extérieur et descend devant le corps. Il est essentiel de décrire un mouvement circulaire parfait autour de l'épaule droite. Inspirez pendant les 4 premières rotations, puis continuez en expirant pendant les 8 rotations suivantes. Après avoir effectué ces 12 rotations, faites encore une demi-rotation en ramenant le bras au-dessus de la tête et fermez le poing très solidement: pendant ce court laps de temps inspirez rapidement; puis, d'une rapide flexion du torse en avant, frappez le sol avec le poing (en retenant votre souffle); expirez alors graduellement en vous redressant, le bras tendu en haut; enfin, d'une demi-rotation en arrière, lancez le bras dans la position de départ où il se balancera comme un pendule, tout détendu.

Répétez le même exercice avec le bras gauche. A titre de variante, il vous est loisible d'inspirer pendant les 6 premières rotations et d'expirer pendant les 6 rotations suivantes, tout le reste de l'exercice étant sans changement.

Le but de cet exercice est de développer le sens du goût. La position du corps, le mouvement giratoire et la respiration combinés établissent la relation avec les vibrations électromagnétiques des rayonnements solaire et terrestre et favorisent l'utilisation individuelle de ces vibrations.

Observez un rythme exact pour l'expiration comme pour l'inspiration. Il est très important de retenir le souffle pendant la flexion du torse et de n'expirer qu'après avoir frappé le sol avec le poing, donc pendant qu'on revient en position de départ. La flexion est une flexion des hanches seulement, les genoux restent tendus. Si vous ne parvenez pas à toucher le sol avec le poing, courbez-vous seulement en avant aussi loin que possible. Le temps viendra bientôt où vous pourrez toucher le sol, car rien ne rend aussi souple que de bien respirer, mais sans souplesse il n'est pas de santé véritable.

Assurément vous aurez remarqué que vous ne supportez plus de corset, de taille, ni aucun harnachement de cette sorte qui entrave les gracieux mouvements de votre corps. Tous les défauts qui vous semblent une disgrâce de la nature, toutes les bosses et difformités qui vous suggèrent l'emploi de ces harnais à la mode pour les soustraire à l'indiscrétion du public, tout cela disparaîtra et redeviendra normal grâce aux exercices de respiration. Vous ne verrez pas seulement diminuer ces abdomens saillants et ces joues flasques, mais vous verrez des bustes, des gorges, des visages, des bras et des jambes se développer en beauté, comme complément naturel d'une santé parfaite, d'une raison claire et droite, de sens éveillés et d'une âme vivante et consciente du rôle qu'elle joue dans la vie.

Vous pouvez faire ce QUATRIÈME EXERCICE RYTHMIQUE après dîner, s'entend si vous avez diné. Si vous n'avez pas diné, d'autant mieux. Vous noterez que si votre repas était un peu trop copieux, cet exercice vous gardera de dyspepsie et d'indigestion. Ceci n'est pas l'objet principal de l'exercice, mais il est bon de le noter en passant. Il vous aidera à digérer et il vous aidera à vous concentrer de manière à prendre une attitude correcte dans votre travail. Mais son véritable but est

de raffiner et sensibiliser le sens du goût et, par raison de voisinage, l'odorat aussi, ce qui est déjà partiellement du ressort du Troisième Exercice Rythmique.

Vous avez maintenant quatre exercices à pratiquer quotidiennement dans l'ordre où ils sont donnés. Nous assurons que ce quatrième exercice, en connexion avec les précédents, vous aidera à vous défaire de nombre d'habitudes pernicieuses, comme de manger de la viande, de déguster des liqueurs, de fumer, de chiquer, de vous droguer, etc.

Vous devez vous former un caractère assez ferme pour reconnaître l'erreur dans laquelle vous vivez et surmonter vos mauvaises habitudes d'une façon naturelle et graduelle en vous émancipant, jusqu'à ce que vous vous en sentiez délivré et n'ayez plus aucune tentation d'y retomber. En même temps, vous deviendrez très sensible à ce que vous mangez et buvez, goûtez et sentez, grâce au raffinement de vos sens.

Les odeurs de liqueurs et de tabac, les effluves de viande et de graisse grillée vous deviendront nauséabonds, parce que vous vous serez élevé sur un plan supérieur de l'existence, où la pureté de la nourriture et de l'atmosphère seront nécessaires à une existence harmonieuse. La pureté du corps entraînera la pureté des sens, et les idées découlant d'une mentalité pure seront nobles et édifiantes. Plus longtemps vous ne supporterez les commérages et les racontars, et vous fuirez à la hâte les bavards et les hypocrites. L'égoïsme sera vaincu et l'harmonie avec la nature et avec l'humanité prévaudra.

CINQUIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Tenez-vous debout comme dans l'exercice précédent, en vous rappelant que vous devez porter le poids du corps sur la plante des pieds ou, autrement dit, balancer le poids du corps, et vous vous apercevrez bientôt que votre corps ne pèse presque rien. Vous pourriez monter et descendre des escaliers toute la journée, et même y prendre plaisir, même avoir l'impression que vous glissez le long de la balustrade, tant vous vous sentez heureux et léger ! Nous voyons des centaines de nos élèves qui, le travail du jour terminé, rentrent chez eux et dans la rue semblent ne pas toucher terre.

Vous verrez sur leurs lèvres un sourire et une expression douce de joie intérieure. Ils rajeunissent et embellissent de jour en jour.

Elles ne portent plus de corsets ni harnachements analogues, car après la troisième ou la quatrième leçon, elles ont senti quelles entraves c'étaient et s'en sont libérées. Elles ou ils savent que grâce aux exercices leurs muscles se sont assouplis, bien qu'aucune attention spéciale n'y ait été prêtée. C'est la conséquence naturelle du fait de bien respirer dans une position correcte et avec concentration mentale.

Tenez-vous debout, en tournant le dos à la lumière, les regards dirigés vers votre rond noir à hauteur d'œil, ou abaissés vers la pointe du nez, mais sans loucher. Après l'Exercice préliminaire de Relaxation, lancez, par la force de la volonté, qui est la pensée « ainsi soit-il », les bras tendus en avant, à la hauteur des épaules.

(Planche I, N° v.) A l'ordre mental, avec les muscles du corps relaxés, la colonne vertébrale plus ferme que jamais et une attitude de royale indépendance, les fonctions du corps doivent répondre.

Inspirez alors graduellement pendant sept secondes et, simultanément, contractez, par un ordre mental qu'exécute la volonté, les muscles des bras, mais sans aller jusqu'à la crispation. Les mains restent molles et pendent naturellement. La tension ne va que jusqu'aux poignets. Retenez le souffle une seconde, puis, pendant l'expiration de sept secondes, relaxez les muscles sans déplacer les bras. Arrêtez une seconde et répétez l'exercice encore deux fois dans la même position. Pendant la quatrième inspiration de sept secondes, étendez les bras horizontalement de côté, même légèrement en arrière, en tendant les muscles. Les mains restent molles. Relaxez les bras en expirant et faites ainsi trois respirations

complètes, les bras étendus de côté. A la septième inspiration, ramenez les bras tendus en avant, en tournant les mains de manière que les doigts se fassent vis-à-vis sans se toucher.

Non que cela puisse vous faire du mal, mais avec un peu de pratique, vous pourriez faire une expérience désagréable. D'abord vous ne sentiriez qu'un picotement particulier, ensuite un petit choc au moment où les doigts se touchent. Ceci doit être évité, car il s'agit simplement de la distribution du fluide phosphorescent dans les extrémités des mains d'abord, et plus tard dans les extrémités du corps en général, afin d'en égaliser la condition électrique et d'éveiller des centres nerveux inactifs jusqu'ici, en raison du choc reçu à la naissance, au moment où la main inexpérimentée d'un obstétricien ou d'une sage-femme trancha d'une manière brutale et anti-scientifique le cordon ombilical.

Vous pouvez faire cet exercice trois fois par jour, mais pas plus, et ne le faites pas durer au-delà de sept respirations, car l'effet en est très puissant et si l'on exagère on peut s'y brûler les doigts.

Faites-le en particulier avant un travail qui exige la précision des doigts et la finesse du toucher, ou, figurément parlant, du doigté.

En progressant dans ces exercices, ne vous abandonnez pas à votre enthousiasme et n'allez pas demander à vos voisins si vous avez l'air bien portant ni leur proclamer les bons résultats de cette étude. Ce n'est l'affaire de personne; vos amis verront bientôt à quel point vous avez progressé et ne seront que trop curieux d'apprendre quelles méthodes vous ont si vite rendu jeunesse et santé.

Ils viendront vers vous, comme vous êtes venu ici pour l'apprendre, et ils s'assiéront à vos pieds, comme Marie s'asseyait aux pieds du Maître, dans son grand désir de s'inspirer de ses nobles paroles.

Enfin, ils vous supplieront de les conduire avec vous à la source, afin de s'abreuver aussi de ses eaux purificatrices. Car, s'il est de votre devoir de leur parler de vos expériences, il est aussi bien de votre devoir de leur en indiquer la voie. Ils doivent suivre le même chemin que vous s'ils veulent atteindre le but. Car si une chose ne vaut pas d'être recherchée, elle ne vaut pas d'être possédée.

Au bout de quelque temps, il vous arrivera peut-être de remarquer un certain éclat phosphorescent à l'extrémité de vos doigts, lorsque vous pénétrez dans une chambre obscure. Alors fermez vos mains de crainte d'effaroucher le monde. On pourrait croire que vous évoquez des esprits, ou choses de ce genre. Or nous nous écartons résolument de toute pratique occulte et cherchons à comprendre toute chose sous son véritable aspect et d'une manière naturelle.

Il est nécessaire de rappeler que tout phénomène, quelque troublant ou miraculeux qu'il puisse paraître à première vue, repose sur des lois naturelles et en découle infailliblement. Ainsi, ce qui semble mystérieux ne peut plus donner cours à des idées superstitieuses, dès l'instant où l'on a compris de quelles lois il procède.

SIXIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Nous arrivons maintenant à un exercice pour lequel tous nos élèves doivent ployer les genoux. Il y a un âge de la vie où tout homme doit se mettre à genoux, qu'il soit juif ou païen, chrétien ou musulman. L'objet principal de cet exercice est de répartir les circuits magnétiques, afin de réveiller l'activité de la moelle épinière, ainsi d'élargir le domaine de la pensée, d'apprendre à raisonner plus logiquement et à percevoir, par le sens du sentiment, le mécanisme physique interne de notre être, qui nous conduit, par l'activité des cellules cérébrales, à l'épanouissement d'un degré de conscience parfaite et à la « réalisation » du fait que nous sommes uns avec Dieu et la nature.

Agenouillez-vous derrière une chaise en pliant les deux genoux à la fois. Ne vous laissez pas tomber sur les genoux, faites-le avec grâce, comme d'ailleurs tous vos mouvements. Placez-vous à deux pieds de distance de la chaise, de manière à prendre par le haut les montants du dossier, un dans chaque main. Les mains, comme tout le corps, sont dans un état de parfaite relaxation, la colonne vertébrale droite, les regards abaissés vers le bout du nez.

Après avoir fait l'Exercice préliminaire de Relaxation, inspirez pleinement et profondément, serrez fortement dans vos mains les montants du dossier; les bras restent détendus. Inspirez aussi longtemps que vous pouvez le faire aisément, sans aucun effort et sans éprouver aucune sensation désagréable dans le corps. Retenez le souffle aussi longtemps que possible, en serrant toujours les montants du dossier. Puis expirez graduellement pendant sept secondes, en relaxant les mains. (A défaut de chaise à montants, portez les bras en avant, sans les tendre tout à fait, et serrez les poings, comme dans le Deuxième Exercice.) Faites durer cet exercice trois minutes et ne le faites pas plus de trois fois par jour. Vous pouvez le faire le soir avant de vous coucher.

Ne vous alarmez pas si vous percevez une sensation qui naît dans la région du nombril et se distribue le long de la colonne vertébrale jusqu'à l'épiphyse et jusqu'aux extrémités du corps. Cette chaleur particulière est causée par la génération de force électrique dans le système nerveux, et cette fraîcheur que l'on sent tout à l'entour de soi est due aux effluves magnétiques émanant du plus profond de l'être.

Cet exercice tranquilliser l'esprit et révélera des règnes d'indicibles joies. Mais ce qu'il fera pour vous, c'est à vous de le découvrir.

Dans tous ces exercices ayez garde de ne jamais outrepasser la mesure. Ne croyez pas que plus on en fait, mieux cela vaut. Ce Sixième Exercice Rythmique est très efficace. Pour peu que vous ayez l'impression que la chaise ou le sol se dérobe, ou si vous sentez des décharges électriques dans le dos, relaxez les mains aussitôt et cessez l'exercice pour ce jour,

Toute exagération dans un sens est nuisible et s'oppose au développement équilibré de toutes les fonctions cérébrales. Les vertus curatives de cet exercice se laissent expérimenter plutôt qu'expliquer.

Graduellement, vous vous sentirez devenir de plus en plus conscient, et chaque jour vous acquerrez plus de sagesse. Des choses que vous ne pouviez comprendre auparavant vous paraîtront toutes simples. En fait, il n'y a rien que vous n'arriviez à saisir et comprendre, et alors vous comprendrez aussi que la lumière que vous croyiez venir du soleil n'est que la lumière de notre propre planète.

Vous comprendrez qu'avec l'état imparfait de vos sens, vous vous êtes mépris sur les plans de la création divine, que le soleil n'est pas une boule de feu et qu'il ne répand pas plus de lumière qu'il n'en faut à l'entretien de son système planétaire. Vous comprendrez que notre planète s'éclaire elle-même et que : « Je-Suis est la Lumière du monde ».

Tandis que vous êtes en position pour cet exercice, toute idée étrangère étant bannie de votre cerveau, suivez mentalement le flux et le reflux du Respir, dans vos narines, votre trachée, vos poumons; oubliez même le nom de Ga-Llama, le principe centralisateur de vie, oubliez le Respir, oubliez toute expression du langage. Pour la première fois, vous éprouverez un puissant charme intérieur qui vous captivera et, en répétant l'exercice, vous sentirez comme un embrasement, à la fois adoucissant et apaisant, qui vous apparaîtra comme l'épanouissement d'un monde féérique. Et dans la suite, ce même exercice vous révélera une lumière merveilleuse

— la lumière de l'âme. Elle vous illuminera la mentalité, vous réchauffera le cœur et ravira en extase, pour ainsi dire, votre être physique.

Retirez alors toutes vos pensées de votre périphérie vers votre for intérieur, et vous sentirez une aimable brise vous effleurer comme un zéphyr et répandre une douce senteur pareille au parfum des roses. Vous connaîtrez un degré de grandeur qu'aucun langage ne peut exprimer. Et de plus en plus vous avancerez sur ce plan illimité de progrès éternel.

SEPTIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Vous trouverez des plus agréables, en vous réveillant, de vous étirer le corps pendant quelques secondes, de vous l'aérer, de l'éponger à l'eau tiède ou froide, puis de vous frictionner vigoureusement avec les mains, en respirant bien tout le temps. Puis lavez-vous, habillez-vous et préparez-vous à cet exercice, à moins que vous ne préfériez en faire quelque autre; mais vous savez que vous ne pouvez faire plusieurs exercices consécutivement et que vous devez les répartir au mieux pendant le jour: vous pouvez toutefois faire à la suite deux exercices convenant à votre tempérament particulier.

Prenez un baquet ou une cuvette assez large pour pouvoir y étaler les deux mains à plat, l'une à côté de l'autre. Versez-y de l'eau juste de quoi atteindre l'os saillant du poignet. L'eau doit arriver à mi-hauteur de cet os, sans le recouvrir entièrement. Au milieu, entre les deux mains, qui ne doivent pas se toucher, placez un centime de bronze. Étalez vos mains au fond de la cuvette, gardez le corps droit et si vous devez vous incliner, veillez à ce que votre colonne vertébrale ne s'arrondisse pas, mais qu'il n'y ait de flexion qu'aux hanches. Maintenant, inspirez par les narines, comme d'habitude, pendant sept secondes, un souffle plein et profond, retenez votre souffle trois secondes; puis appointissez vos lèvres, la langue restant à plat dans la bouche, comme si vous vouliez siffler. Vous pouvez siffler, si vous voulez. Exhalez tant que vous pouvez par la bouche en sifflant aussi longtemps que vous pouvez sans effort, en vous vidant les poumons complètement à fond ; arrêtez un instant, puis inspirez de nouveau par les narines pendant sept secondes, et continuez ainsi pendant trois minutes. Observez les courants ascendants et descendant du Respir, tout en gardant les yeux fixés sur le centime.

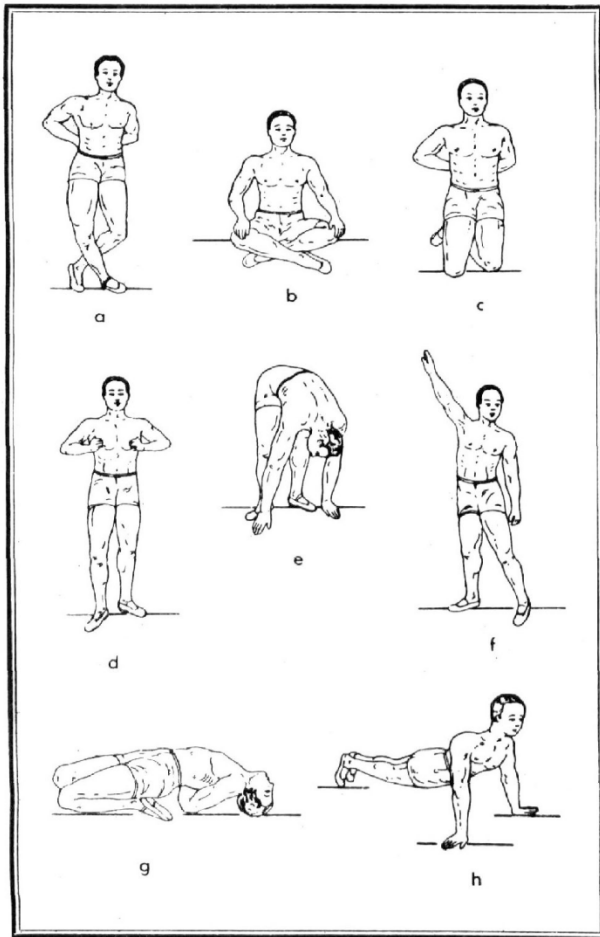
Faites ceci tous les matins avant de déjeuner. L'effet augmentera de jour en jour. Vous éprouverez un léger échauffement du système nerveux et une agréable palpitation au sommet de la tête et à l'épiphyse, tandis que votre esprit gagnera en clarté et en lucidité.

Avant cet exercice, il sera bon d'aspirer par le nez un peu d'eau, que vous faites descendre dans la gorge et crachez. Cette eau peut être chaude ou froide. Additionnée d'un peu de sel, ou mieux, de sel, de bicarbonate de soude et de borax, dans la proportion 3, 2, 1, elle déblaiera les voies nasales et tonifiera l'organe en général.

Après vous être essuyé les mains, frottez-vous la paume, puis le dos de la main gauche avec la main droite, en mouvement circulaire, et ensuite, de la main gauche frictionnez-vous la droite, le mouvement circulaire toujours dirigé vers l'intérieur. Frictionnez jusqu'à ce que l'épiderme des mains soit doux et velouté.

HUITIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Planche II



222

Asseyez-vous par terre à l'orientale. (Planche II, a et b). Pour vous laisser gracieusement descendre sur le sol sans tomber lourdement, mettez les mains aux hanches et croisez la jambe droite devant la gauche, Essayez encore. Conservez le torse droit. Relevez-vous de même graduellement, sans vous aider des mains. Pour vous relever plus facilement, posez les mains sur les genoux, avancez un peu la jambe droite et faites porter sur elle le poids du corps en inclinant légèrement le buste en avant. Si vous êtes sujet à l'obésité et désirez métamorphoser en élégance l'ampleur de vos formes, faites cet exercice six à douze fois de suite; expirez en vous asseyant, inspirez en vous relevant. Si vous êtes fatigué, asseyez-vous à l'orientale et restez quelque temps dans cette attitude, c'est une merveilleuse position de repos.

Cet exercice développera votre confiance en vous-même et vous apprendrez à trouver votre équilibre en n'importe quelle situation.

Lorsque, par suite de votre diète et de vos jeûnes, vous avez atteint un certain degré de pureté physique et vivez de la vie d'un être humain véritable, vous pouvez faire l'exercice suivant pour la purification des nerfs. Asseyez-vous à l'orientale et placez le coude droit dans la paume de la main gauche, le menton reposant dans la main droite; bouchez-vous, avec l'index de la main droite, la narine gauche et respirez rythmiquement par la narine droite. Centrez les regards sur la pointe du nez, suivez mentalement le flux du respir et observez ce qui se passe. Faites ceci pendant une minute, puis alternez la position des bras et respirez par la narine gauche. Ne faites cet exercice que rarement, lorsque vous vous sentez inspiré à le faire.

Maintenant, relevez-vous, inspirez profondément, lancez les bras horizontalement de côté, puis frappez-vous vigoureusement du plat des mains trois fois sur la poitrine, en étendant les bras entre

chaque coup, ceci en expirant graduellement. (Planche II, c et d). Inspirez de nouveau et frappez-vous une quatrième fois en retenant le souffle, mais cette fois gardez les mains contre la poitrine, puis faites-les glisser sous les aisselles jusqu'à la colonne vertébrale, où elles se rencontrent, puis le long du dos jusqu'aux reins et laissez-les retomber, toutes relaxées. Alors seulement, expirez.

Ce dernier exercice peut se faire fréquemment, indépendamment du Huitième Exercice Rythmique décrit ci-dessus.

NEUVIÈME EXERCICE RYTHMIQUE (SALAAM)

Tenez-vous debout, la tête un peu rejetée en arrière, inspirez profondément pendant sept secondes; inspirez encore, si possible, et frappez-vous la poitrine du plat des mains, puis lancez aussitôt les deux bras en haut, les doigts tendus; et, en retenant le souffle, fléchissez le corps en avant, jusqu'à toucher le sol avec les doigts, mais sans fléchir les genoux (Planche II, e). Redressez-vous en expirant lentement et, en vous redressant, faites glisser vos mains le long du corps; puis lancez-les de nouveau en haut en inspirant.

Tournez le buste d'un quart de tour à gauche, les pieds restant en place. Répétez l'exercice en fléchissant le corps à gauche. Puis tournez le buste à droite, lorsque vous vous êtes redressé. Refaites l'exercice à droite, et pour finir, de nouveau en avant. Vous pouvez répéter le tout autant de fois qu'il vous plaira. Avec un peu d'habitude, vous parviendrez à faire les quatre mouvements (en avant, à gauche, à droite, en avant) sans expirer ni reprendre votre souffle entre deux.

Cet exercice est remarquable pour restaurer les organes du bas-ventre, pour fortifier les muscles dorsaux et abdominaux, ainsi que pour remettre en place des organes déplacés ou affaissés.

DIXIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Les catarrhes des poumons, de la gorge et du nez sont dus pour la plupart à une accumulation de mucosités dans l'estomac.

Comme ce mucus cherche à s'évader du corps, et ne le peut par suite de la paresse du tube digestif, il remonte et irrite les muqueuses qui, une fois enflammées, produisent la toux et autres symptômes, semblables à ceux qui résultent des affections pulmonaires, avec lesquelles on les confond fréquemment. Nous devons donner à nos poumons toute liberté d'agir et assez d'espace pour se dilater. L'épine dorsale doit aussi devenir plus ferme, afin d'éviter toute pression sur les nerfs sympathiques. Il arrive souvent qu'une épaule soit plus haute que l'autre, ce qui provient d'une négligence à varier la position quand on est occupé à certains travaux. Pour surmonter la tendance à nous tenir bossu, de même que pour libérer notre organisme des mucosités, nous ferons un exercice particulier le matin en nous levant. Cet exercice produira si bien l'effet voulu que nous ne manquerons plus jamais de le pratiquer.

Premièrement, tracez à la craie contre la paroi une marque à la hauteur que vous atteignez du bout des doigts quand vous vous étirez autant que possible, les pieds restant à plat ; puis une deuxième marque huit ou dix centimètres plus haut. Éloignez-vous de quelques pas, inspirez sept secondes et marchez vers la paroi; au moment où votre pied droit arrive contre le mur, frappez de la main droite la marque supérieure, ceci en retenant le souffle et vous soulevant un peu sur la pointe du pied gauche. (Planche II, ()). Au moment où la main frappe la paroi, tous les muscles du corps doivent rester relaxés. La main frappe avec force, mais le bras et surtout le poignet restent parfaitement relaxés et flexibles.

Revenez en position, expirez sept secondes, puis recommencez de manière à arriver avec le pied gauche contre le mur, et frappez de la main gauche. Faites-le trois ou quatre fois de chaque côté, vous rappelant que dans tous les mouvements où l'on jette les bras en haut, il faut retenir le souffle.

ONZIÈME ET DOUZIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Asseyez-vous par terre à l'orientale, les jambes croisées, comme dans le Huitième Exercice. Posez les mains sur les genoux. Maintenant, sans décroiser les jambes et sans aucun effort, mettez-vous sur les genoux. Puis rasseyez-vous et recommencez jusqu'à ce que vous possédiez ce mouvement. Alors, restez à genoux, et décroisez les jambes. Croisez les bras derrière le dos en amenant les mains sous les aisselles, ce qui soutient la colonne vertébrale et donne de la fermeté pour accomplir ces exercices. Vous êtes à genoux, le torse droit. Pendant que vous inspirez sept secondes, asseyez-vous sur les talons, puis, en retenant le souffle, inclinez le corps en arrière autant que possible, jusqu'à toucher le sol avec la tête. (Planche II, g).

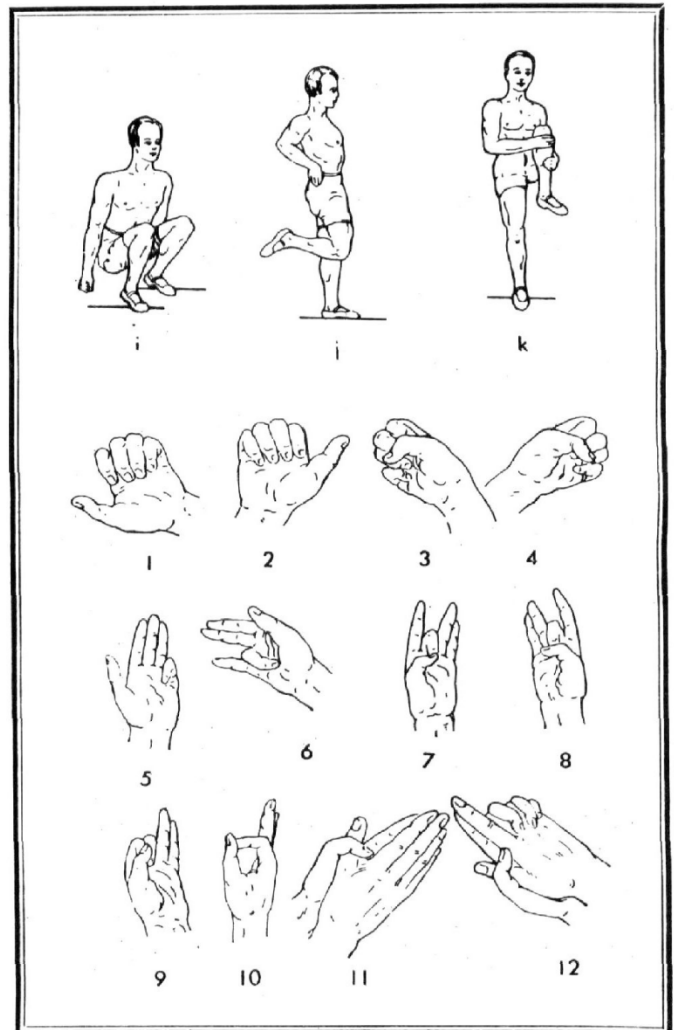
Puis redressez-vous et penchez-vous en avant de manière à toucher le sol avec le menton; revenez à la position première en expirant sept secondes. Vous pouvez répéter ceci autant de fois que vous le jugez convenable. Cela donnera à votre colonne vertébrale une attitude normale. Et si vous avez des vertèbres déplacées à droite ou à gauche, portez pendant l'exercice le poids du corps plus fortement du côté où se trouve l'irrégularité.

Mettez-vous à genoux. Posez les mains sur le sol et jetez les jambes en arrière, en telle sorte que vous vous teniez en suspension sur les mains et les orteils. (Planche II, h). Redressez un peu la tête en inspirant sept secondes et, retenant le souffle, touchez le sol avec le menton ou avec le nez, puis expirez sept secondes en revenant à la position. Faites attention en cela de ne pas toucher le sol ni avec les genoux ni avec l'abdomen; c'est le souffle qui soutient le poids du corps. Faites-le aussi souvent qu'il vous semblera bon. Mais souvenez-vous toujours que vous ne devez pas vous forcer, car vous vous surmenez dès que vous n'agissez plus par la force de volonté.

Maintenant sautez à la « position du kangourou », accroupi, le torse droit, les jambes ramassées, et appuyé sur les deux poings de chaque côté. (Planche III, i). Prenez un souffle plein et profond et sautez en l'air, en vous propulsant avec les poings, mais en sautant conservez votre attitude. Sautez ainsi trois fois de suite en reprenant du souffle, et retombez toujours dans la position accroupie, les poings à terre. Puis relevez-vous et reposez-vous avec quelques respirations plus rapides. Posez les mains sur les reins et donnez-vous des coups de pied, en alternant du gauche et du droit, dans les parties molles, ou en effleurant le coccyx. (Planche III, j). Faites-le plusieurs fois, et si vous faites ainsi le tour de la chambre en vous donnant des coups de pieds, cela vous fera grand bien. Vous vous apercevrez que vous n'avez pas de peine à vous frapper à l'endroit voulu dès que vous le faites en étant relaxé. Mais si vous usez d'effort et crispez les muscles, vous n'atteindrez jamais l'endroit cherché et de plus, vous vous fatiguerez. Vous retrouvez là, comme partout d'ailleurs, cette grande leçon de vie: restez calme, prenez les choses aisément, et tout marchera avec vous. Vous penserez qu'il eut été préférable pour vous d'apprendre plus tôt à vous donner à vous-même des coups de pieds quelque part, plutôt qu'à autrui, mais mieux vaut tard que jamais.

Ce point acquis, inspirez et levez la jambe gauche aussi haut que possible en avant. Abaissez-la, donnez-vous un coup de

Planche III



pied au bas du dos et revenez en position. Faites de même avec l'autre jambe. Ensuite, en inspirant, levez une jambe, retenez-la avec les mains et amenez-la peu à peu jusqu'à contre le corps en retenant votre souffle. Restez pendant ce temps ferme sur l'autre jambe et le corps droit. (Planche III, k). Et, laissant retomber la jambe, expirez. Faites de même avec l'autre jambe.

Au cas où des organes sont déplacés ou descendus, ce qui est fréquent et cause de nombreux troubles, ces exercices renforceront les muscles et remettront les organes à leur place normale. Il suffit que l'estomac, le foie, les reins, les organes intimes ou d'autres soient quelque peu déplacés pour qu'on souffre sans raison apparente.

La seule force mentale pourra stimuler un rétablissement, mais elle n'opérera pas une cure durable, n'ayant pas le pouvoir de transférer de la force électrique dans ces organes. Commencez-vous à comprendre que, dans la manifestation physique, l'électricité est la force active, grâce à laquelle la mentalité influence et contrôle toutes les fonctions et mécanismes du corps, à travers le canal de l'âme? C'est grâce à l'électricité que je peux faire mouvoir mon bras à volonté. Mais si mon bras est paralysé, mon pouvoir mental ne peut plus rien faire de lui. La volonté fait défaut. Pourquoi?

Parce que la génération des courants électriques est insuffisante ou nulle dans les ganglions nerveux correspondant à ce bras. Là où les ganglions correspondant à un membre ou un organe se dilatent et contractent régulièrement, ce membre ou cet organe obéissent toujours au pouvoir mental. D'autres ne le pourront pas, bien que la volonté essaie de se conformer aux indications de l'âme. Ce n'est pas que la volonté soit impuissante. Mais cette région particulière ne répondant pas à ses ordres parce qu'elle est insensible, la transmission se porte sur une région voisine qui répond à l'ordre.

Si nous parvenons à engendrer de l'électricité dans les ganglions correspondant à une région paralysée, cette région obéira aussitôt au pouvoir mental.

Note et références

L'art de la respiration – Respiration et Santé – Paris 1967- Otoman Zar-Adusht Hanish – Édition ARYANA