

L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

LES 4 ÉLÉMENTS ¹

« La médecine moderne tend vers la production de santé artificielle, vers une sorte de physiologie dirigée » Alexis Carrel

La vie moderne est une « broyeuse » qui amoralise la conscience humaine. Combien il serait simple si l'homme se connaissait –« la science la plus utile à l'homme, c'est de se connaître soi-même » (Bossuet)– s'il s'analysait et possédait quelques notions élémentaires sur les concepts de vie saine dont les 4 éléments de base –Terre, Eau, Air et Soleil (Feu)–, réunis, forment le carré qui donne la vie et la perpétue. F. Sanfilippo

***Notez bien* : ce qui suit est donné à titre purement indicatif.
Il ne saurait remplacer les conseils avisés d'un bon thérapeute ²**

Terre -non traitée chimiquement pour des **aliments sains** – **voie interne** – **bain de boue** – **cataplasmes** – **limon** – **tourbe** : coussin froid (entorse, maux de tête, inflammation...)–chaud (courbatures, maux de ventre, contracture...) – **talc** – etc.

L'argile

Quelles sont les propriétés de la « terre qui guérit » ?

C'est une terre radioactive qui possède un extraordinaire pouvoir absorbant et régénérateur.

- L'Argile fait merveille dans certaines affections qui touchent : yeux, nez, bouche et dents, oreilles, gorge, nuque et colonne vertébrale, cœur, foie et vésicule biliaire, poumons, estomac, bas-ventre, reins, système osseux (membres).

- Elle traite : abcès, furoncles, anthrax, panaris, mal blanc, eczéma, éruptions en plaques, plaies suppurantes ou gangrénées, ulcères, brûlures, plaies consécutives aux blessures, adhérences et séquelles opératoires, coups, entorses, bosses, contusions, fractures, hémorragies, congestion, coups de chaleur, verrues, nævus, excroissances, hernies, varices hémorroïdes, migraines, arthrite, rhumatismes, sciatique, névrite, grippe, fièvre, etc.

- L'Argile fait merveille durant la grossesse chez la femme, et après l'accouchement.

Elle favorise la lactation si la maman en prend tous les jours une cuillerée à café dans un verre d'eau ³

« Nous ne saurions faillir à suivre la nature ; le souverain précepte est de se conformer à elle ; il y a là tout un art de vivre » Montaigne

Eau -**boisson principale** – **bains** : de siège froid, de tronc, mer, pluie, rivière, neige, rosée, vapeur, chaleur... – hammam, sauna... – **douches** : à jet, jacuzzi... – **enveloppement** froid – affusions ⁴, compresse ou maillot froids, drap mouillé – etc.

Ne serait-ce que du point de vue hygiénique, l'eau est nécessaire à l'homme.

Elle l'est non seulement comme boisson principale, mais encore comme thérapeutique de choix, à la fois bienfaisant et curatif, contre de nombreuses affections.

- L'eau possède une action à la fois magnétique et tonique.

- Elle agit avec succès par l'action réflexe sur les glandes endocrines et l'appareil nerveux.

- Suivant qu'elle est chaude ou froide son action est vaso-dilatatrice ou vaso-constrictive.

- D'une manière générale l'action de l'eau sur l'organisme est du meilleur effet sur la santé et sur l'équilibre nerveux.



S'asperger...

Toute application de l'eau sur le corps est valable si elle est agréable pour le sujet. C'est là le critère.

« Plus vous procéderez avec douceur et ménagement, plus les résultats seront heureux » Kneipp

¹ Voir "Respiration avec les Anges des 4 éléments"

² Voir aussi § La bonne fame n'aime pas les gros maux (À BOUT DE SOUFFLE Section --- le quotidien et le spirituel)

³ Pour plus de détails, nous vous renvoyons à l'ouvrage *Guérir et rajeunir* Éd. Vivre en Harmonie, 5 rue Émile-Level, Paris 17

⁴ **Affusion** : moyen thérapeutique qui consiste à verser en nappe et d'une faible hauteur, une certaine quantité d'eau froide ou chaude sur une partie du corps.

L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

Comment dois-je faire ma cure d'eau ? Si vous êtes frileux, ce qui est un signe de faiblesse, alors commencez par l'eau tiède, et au fur et à mesure que votre corps s'aguerrira vous augmenterez la froidure de l'eau jusqu'à la prendre à la température de la saison. Ainsi vous n'aurez pas à craindre le contact avec l'eau glacée de l'hiver.

Prenez-la sous forme de douche, assez rapide au début, plus longue par la suite.

Laissez-vous sécher à l'air si vous le pouvez, en ayant soin de vous livrer à des exercices rapides de gymnastique, soit de boxe dans le vide, soit de sauts sur place (piaffer).

Ensuite rentrez dans votre appartement, procédez à une rapide et courte friction à sec au gant de crin et habillez-vous.

Vous verrez alors combien votre corps conservera la chaleur durant toute la journée.

Pour compléter la cure, buvez par petites gorgées, un bol à déjeuner d'eau bouillie très chaude ; elle agira par osmose comme « draineur » des toxines et comme diurétique.

L'eau, c'est encore l'élément de vie qui s'incorpore à la Terre comme son sang nourricier. C'est l'eau, sous forme de pluie et de neige, qui fertilise la terre.

L'eau est aussi dispensatrice de joies pures que nous offrent les baignades de mer, de rivière et les parties de canotage en mer, en rivière ou sur les lacs.

C'est encore grâce à l'eau, que nous épanchons notre soif ardente que l'effort et la chaleur ont provoquée.

L'eau nous sert aussi à cuisiner, à laver notre linge, etc.

Les eaux thermales



Le bassin des ladres (lépreux) à Ax-les-Thermes, date du Moyen-âge. Sa source soigne les affections dermatologiques et rhumatologiques

On recense plus de 1 200 sources d'eaux thermales en France. Leur composition chimique particulière leur confère des vertus thérapeutiques reconnues par l'Académie de Médecine. Ce statut leur donne des obligations, puisqu'elles doivent être délivrées **pures, dans l'état où elles se trouvent à l'émergence, et stables dans le temps.**

Le patient sera orienté vers un centre thermal ayant recours à **une eau adaptée à sa pathologie selon sa composition minérale**⁵

On classe les eaux minérales⁶ en cinq grandes catégories : bicarbonatées, sulfatées, sulfurées, chlorurées et oligo-métalliques faiblement minéralisées, **et on les utilise dans douze orientations thérapeutiques.**

Le thermalisme se définit, aujourd'hui en France, comme étant l'ensemble des moyens médicaux, sociaux, sanitaires, administratifs et d'accueil, mis en œuvre **pour l'utilisation, à des fins thérapeutiques, des eaux minérales et thermales, des gaz thermaux et des boues**⁷

Le mot *thermalisme* implique que soit utilisée une eau dont les vertus curatives sont reconnues par le corps médical. C'est en 1950 que les soins thermaux sont pris en charge par la Sécurité Sociale.

Cet organisme prend en considération chaque station thermale et contrôle l'eau pour qu'il n'y ait aucune bactérie. Ce processus est tellement respecté qu'au moindre élément pathogène présent dans l'eau, il y a fermeture du centre. Même les hôpitaux n'ont pas un code d'hygiène aussi poussé !

Chaque établissement de soins doit être agréé dans le traitement d'une ou plusieurs orientations thérapeutiques et tous doivent être conventionnés par la Sécurité Sociale. Il existe en France 115.

⁵ **La médecine thermale existe depuis l'Antiquité.** On plaçait alors les lépreux dans des baignades, puis on les envoyait se sécher au soleil pour améliorer leur guérison. Les blessés de guerre se retrouvaient aux *thermes* pour se rétablir...

⁶ **Eau minérale** : une eau de boisson d'origine souterraine, faisant en général l'objet d'une exploitation commerciale. Sa définition légale varie selon les différents pays. Elle doit en général présenter **certaines caractéristiques chimiques minimales et/ou constantes**. Sa teneur en certains sels minéraux (dont radioactifs ou toxiques à certaines doses) étant parfois significative, il faut en tenir compte dans le bilan alimentaire total, notamment en cas d'insuffisance rénale (aiguë ou chronique)

⁷ Les établissements thermaux offrent aussi des soins non médicalisés (de confort) appelés **remise en forme**.

L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

La balnéothérapie désigne l'ensemble des traitements thermaux et les soins effectués par des bains, ainsi que les activités auxiliaires de traitement du corps dans l'eau.



Dessin de bains de 1811 à Hakone

Un onsen – littéralement : *source chaude* – est un **bain thermal japonais**.

Il s'agit de bains chauds dont l'eau est généralement issue de sources volcaniques parfois réputées pour leurs propriétés médicinales.

Les *onsen* sont des lieux de détente et de relaxation

C'est l'utilisation combinée, dans un site marin privilégié et sous surveillance médicale, dans un but préventif ou curatif, des **bienfaits du milieu marin** qui comprend : climat marin, eau de mer – pratique de l'**hydrothérapie** en utilisant uniquement de l'eau de mer – boues marines, algues, sables et autres substances extraites de la mer.

Ce traitement thérapeutique, obligatoirement pratiqué en bord de mer, est particulièrement indiqué dans les cas de rhumatismes dégénératifs, douleurs vertébrales, certaines affections dermatologiques.

En règle générale l'eau est bonne à « tout » ?! Alors usons d'elle et ne la craignons pas puisqu'elle donne et entretient la vie.

Au XXe siècle, le toponyme **Spa** est devenu progressivement et internationalement un nom commun masculin comprenant différents sens. Il désigne de manière générique, **une station thermale, une eau minérale, un bain à remous, un centre de remise en forme** ou encore, un obstacle équestre particulier.

L'eau de mer



–**sérum physiologique**⁸ – etc.

"**L'eau physiologique**"⁹ est utile également en bain de bouche en cas d'inflammation et saignement des gencives, aphtes, pour assainir la bouche...

La thalassothérapie est une variante de la balnéothérapie. Elle s'effectue avec de l'eau de mer et non de l'eau de source.

Le Dr Joseph Labonnardière, de Crémieu (Isère), a inventé ce terme (1865) à partir de deux mots grecs, *thalassa* (mer) et *thérapeia* (soin, traitement) pour signifier :

« **soigner par la mer** »¹⁰.

⁸ **Physiologique** (adjectif) relatif à la **physiologie**, la *science de la Nature* (synonymes : corporel, somatique). **Sérum physiologique** (médecine) : solution de chlorure de sodium qui a la même concentration moléculaire que le plasma sanguin.

⁹ Voir "**eau physiologique**" (§ hygiène du nez et respiration nasale)

¹⁰ En 1894, Boulogne-sur-Mer réunit 150 médecins au premier *congrès international des bains de mer et d'hydrologie*. En 1899, Louis-Eugène Bagot ouvre un institut de thalassothérapie à Roscoff, en Bretagne, sur les côtes de la Manche.

L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

Soleil -héliothérapie –



« Ô lumière, Déesse radieuse et bienfaisante qui répand sur tous la joie et la beauté,
qui inspire l'artiste et fournit au sage le thème d'inépuisables méditations,
tu n'es jamais redoutable et tu ne règues point par la crainte.
« Tout ce qui vit t'aime et te cherche. Ceux qui ne te connaissent pas s'efforcent de te concevoir,
Ceux que tu abandonnes ne peuvent se consoler de t'avoir perdue »

Professeur E. Boutaric de la Faculté de Dijon, Professeur *in* "Physique de la Lumière"

On peut, sans être contredit, approuver cet hymne au Soleil, juste hommage à celui qui est la Lumière du monde. Il est consolant de constater combien son action vivifiante est appréciée par les naturistes. Les culturistes de salle et les sportifs devraient s'inspirer de ces louanges pour se donner à ce *grand médecin*, encore trop méconnu et craint, qui *sait* à peu près *tout* guérir, enrichir, embellir, qui distribue ses énergies vivifiantes à tous ceux qui veulent les recevoir.

Certes, les humains s'exposent aux rayons solaires, mais ils le font trop souvent d'une manière mécanique, inconsciente, grégaire et, pour *faire comme tout le monde*, brunir, mais sans tenir compte des dangers auxquels ils s'exposent en restant des heures durant exposés aux **radiations ultraviolettes** qui risquent de brûler l'épiderme et donner naissance à des accidents des poumons, de même que les **radiations infrarouges** peuvent causer la congestion du cervelet, appelée couramment *insolation*, le terme **coup de soleil** convenant mieux. En respectant les règles d'hygiène de l'ensoleillement – **héliothérapie**– il est impossible de craindre de pareils accidents.

Et trop de gens le fuient comme la peste. On a si mal interprété les effets de l'ensoleillement sur l'organisme humain, qu'on le considère davantage comme étant maléfique que bénéfique, cependant que les bienfaits de cet astre dispensateur de vie, partout sur notre planète, sont illimités ; il donne la Vie à tous et sans lui la Vie ne pourrait se perpétuer.

Le culturiste qui présente toujours une plastique équilibrée, a tout intérêt à mettre en valeur la pureté de sa morphologie et le relief des groupes musculaires par un brunissement équilibré, c'est-à-dire une pigmentation parfaite. Pour atteindre à cette perfection, il doit tenir compte des nombreux facteurs d'exposition aux radiations solaires.

Tous les individus en santé, sportifs ou non-sportifs, intellectuels et autres, doivent eux aussi, profiter des bienfaits de l'insolation, car le *Dieu-soleil* appartient aux pauvres comme aux riches, aux faibles comme aux forts...

Les malades des poumons en tireront le plus grand avantage, à condition de pratiquer l'insolation sous le contrôle d'un médecin compétent ou d'un initié :

« Le soleil, au contraire des médicaments, crée une véritable robustesse, une aptitude à la défense organique. Chez les malades on a, dans certains cas et en particulier dans la péritonite tuberculeuse avec ascite, des succès quasi miraculeux. Alors, pourquoi tenir tellement à attendre d'être malade ? »¹¹

¹¹ Dr J. Poucel, grand spécialiste de la question. Cf. aussi : *L'Homme et la Lumière* (Dr Fougerat de David de Lastours), *L'Héliothérapie* (Dr A. Aimès)

L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

Effets généraux de la pratique de l'héliothérapie

Rétablissement de la norme ; correction des excès en plus et en moins.

1. **Euphorie physique générale se manifestant par la joie de vivre** ; équilibre physiologique se manifestant par la force ; augmentation de la vitalité générale.

2. **Équilibre de la nutrition** ; augmentation du coefficient des aliments (métabolisme), d'où augmentation du poids (pour les maigres), d'où possibilité de diminuer l'alimentation et de supprimer les poisons tels que viande, café, alcool, tabac.

3. **Stimule et régularise les glandes à sécrétion interne** (endocrines) ; favorise la formation des globules rouges ; augmente le taux d'hémoglobine ; active la production d'antitoxines.

4. **Fixation des éléments minéraux par la vitamine D** (calciférol) et recalcification du squelette grâce à ses substances.

5. **Régularisation de la tension artérielle.**

6. **Augmentation de l'amplitude respiratoire.**

7. **Augmentation de la diurèse**, ce qui favorise l'élimination des déchets.

8. **Sudation naturelle** facilitée par les émonctoires naturels, ménageant ainsi le travail des foie et reins

9. **Sédation nerveuse** se traduisant par le calme, la maîtrise de soi (auto contrôle des réflexes) et un sommeil sans heurt, d'où recharge en énergies fluidiques.

10. **Supprime** les maladies de la peau, telles que : acné, couperose, impétigo, certains eczémas, les asphyxies cutanées par défaut d'aération de la peau qui est, ne l'oublions pas, un organe respiratoire, et cicatrise les plaies telles que : variqueuses, atones.

11. Stoppe la chute des cheveux et en arrête leur blanchiment (canitie).

12. Tonifie les muscles, ce qui est pour le sportif un étonnant moyen de récupération, et pour le convalescent une thérapeutique pour recouvrer : force, santé et équilibre somatique.

13. Augmente, chez la maman qui allaite, la sécrétion lactée, se comportant comme un élément galactogène.

Conseils et précautions

- **Les radiations solaires sont une source d'énergie constamment variables** suivant les saisons, les heures, l'orientation, les vents, etc. Il faut tenir compte des **irrégularités imprévisibles** qui perturbent souvent l'atmosphère terrestre.

- Il faut également tenir compte du lieu où se fera l'ensoleillement. La ville avec ses pollutions qui font écran aux radiations UV est à éliminer. En conséquence, il faut rechercher l'emplacement propice et abrité des vents. **Nous recommandons la mer et la montagne où l'air est pur.**

- **Les rayons du soleil étant toujours obliques**, la surface exposée sera donc oblique elle-même par rapport au plan horizontal. Pour contrôler cet important détail, il faut se coucher dans le sens opposé à l'ombre du corps debout, tenir compte du déplacement lent du soleil, et changer souvent de place en déplaçant la natte sur laquelle on se couche. *Le parfait serait que l'on pût construire des plateaux tournant à la vitesse à laquelle le soleil se déplace ; ainsi pourrait-on éviter cette lacune de se déplacer au fur et à mesure que se déplace notre astre réchauffant...*

- Les heures les plus favorables à l'insolation se situent **entre 10 heures et 12 heures** à une température variant de 35° à 40° au soleil, **dans une atmosphère de 20° environ.**

Les sujets entraînés, tels les naturistes, s'exposent aussi **en hiver chaque fois que la température est supportable et qu'il n'y a pas de vent.**

Les Calanques de notre belle Côte méditerranéenne nous offrent cet avantage.

Il faut avoir la patience -vitalité des âmes fortes- pour obtenir des résultats positifs qui préserveront, l'hiver venu, la santé générale.

Attention !

- Protéger la tête et les yeux.

- Ne pas s'exposer au moins 1 heure avant les repas, 3 heures après.

- Pas de bain de soleil si on a fait un repas copieux et arrosé (*c'est courant !*)

- Les cardiaques doivent s'en abstenir sauf avis de leur médecin traitant.

L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

Air -respiration – échanges gazeux par exercice physique – etc.

LE BAIN D'AIR ¹²

« *L'Oxygène est le meilleur des médicaments* » Victor Pauchet

Le souffle de vie dans l'organisme... Sans l'air nulle vie ne serait sur notre planète. L'air est aussi nécessaire à nos poumons qu'il ne l'est à la végétation, bien que pour cette dernière ce soit l'**azote** ¹³ qui soutient sa vie.

On dit de quelqu'un qui est mort : *Il a rendu le dernier soupir*. Le souffle qui entretient la vie c'est l'air, mais l'air que nous respirons doit être pur.

L'air pur doit être retenu dans les poumons un temps égal à 30 secondes, ce qui rend plus fort.

On doit respirer l'air avec amour et reconnaissance, car il apporte des forces insoupçonnées.

Si l'air est pollué, il détruit l'équilibre respiratoire, et cette principale fonction s'amenuise peu à peu.

Le Bain d'air est aussi nécessaire à l'organe-peau, que les aliments le sont à la fonction nutritive ou l'air à celle de la fonction respiratoire.

D'une manière générale il faut aguerrir le corps, **le bain d'air le fortifie et renforce la santé**.

Les Anciens, Romains et Grecs, utilisaient déjà ce moyen d'hygiène, et sa pratique était largement diffusée sous forme de bain d'air ensoleillé. De nos jours, hélas ! elle s'est dispersée et seuls les naturistes l'utilisent largement.

« *Le Bain d'air est plus indispensable encore que le bain d'eau, pour lequel notre peau n'est pas plus faite que l'écaillé du poisson pour l'air* » Heckel

Le corps est l'instrument de l'esprit et il importe qu'il soit en parfait état de marche pour donner à l'esprit toute sa plénitude, c'est-à-dire :

« *Il faut entretenir la vigueur du corps pour conserver celle de l'esprit* » (Vauvenargues)

L'air pur permet de devenir conscient, d'acquérir des forces intellectuelles nouvelles, de l'énergie et la santé physique.

- **L'air pur a la propriété d'enrichir le sang**, de le fluidifier en le conservant pur et exempt de toxines en surcharge. C'est par le sang que les cellules reçoivent les éléments nécessaires à leur vie.

L'acte de la nutrition des tissus se fait grâce à l'oxygène, l'hydrogène et le carbone ¹⁴ contenus dans le sang, enrichi par l'air pur dans l'acte respiratoire.

Un sang insuffisamment oxygéné est épais, visqueux et lourd. Il est surchargé d'acide carbonique, de déchets et toxines qui entravent sa marche dans les vaisseaux et les encombrant. La **toxémie** ¹⁵ s'installe, le cœur et le cerveau lui-même se fatiguent, les réserves d'énergies vitales s'amenuisent, le potentiel nerveux s'affaiblit et s'use.

- Le contact de l'air sur les téguments de la peau excite les papilles nerveuses et provoque **une action réflexe vaso-constricteur et vaso-dilatateur** du meilleur effet sur le système nerveux.

Il intensifie les échanges vitaux de la peau, active la circulation périphérique et celle des capillaires par la vasodilatation réactionnelle.

- Il stimule sans violence l'organisme en l'obligeant de créer **un auto-réchauffement**. Cette réaction agit dans les muscles, dans les organes et dans le foie, qui se tonifie et active ainsi ses fonctions.

¹² Voir § Entretenez votre fonction respiratoire - § Prenez l'air... mais le bon - § En beauté - RÉAPPRENDRE À MARCHER

¹³ **L'azote** est un élément chimique de symbole N (latin *nitrogenium*). Dans le langage courant, *azote* désigne le gaz diatomique diazote N₂, constituant majoritaire de l'atmosphère terrestre, représentant presque les 4/5 de l'air (78,06 % en volume). L'azote est le 34^e élément constituant la croûte terrestre par ordre d'importance. Les "minéraux" contenant de l'azote sont essentiellement les nitrates : nitrate de potassium KNO₃ (constituant du salpêtre) ou *nitre* qui servait autrefois à faire des poudres explosives ; nitrate de sodium NaNO₃ (constituant du *salpêtre du Chili*)

¹⁴ Voir À BOUT DE SOUFFLE (§ L'oxyde de carbone) - LES PARADOXES DE LA RESPIRATION...

¹⁵ **Toxémie** : intoxication du sang – présence dans la circulation sanguine de bactéries ou de toxines bactériennes en quantités suffisantes pour menacer sérieusement la santé. **Toxémie gravidique**, synonyme : pré-éclampsie. Apparaît dans la 2^e moitié de la grossesse. Facteurs de risque : grossesse antérieure et hypertension artérielle préexistante, première grossesse, âge maternel > 40 ans, obésité, diabète préexistant, présence d'anticorps anti-phospholipides, notion de maladie thrombo-embolique ou de maladie rénale. Risque augmenté en cas de grossesse gémellaire (et +) avec une multiplication et en cas de primiparité (première grossesse d'un couple donné), notion d'hypertension artérielle gravidique dans la famille.

L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

Cependant l'organisme par la perte de calories qu'il subit, se trouve obligé à trouver d'autres énergies de remplacement, et fait alors appel aux exercices physiques qui deviennent impérieux.

Ainsi, **le bain d'air peut se pratiquer en tous lieux et en tout temps à la condition expresse de s'adonner aux exercices musculaires rapides.**

Même dans les villes l'air y est relativement **pur** le matin assez tôt. C'est dans une telle atmosphère que le Prâna est le plus abondant. Il peut y être absorbé parce que nul obstacle ne l'empêche, comme c'est le cas dans les grands centres urbains où l'air y est fortement pollué, de parvenir jusqu'à nous.¹⁶

« L'air a une influence toute particulière sur le corps humain, pour en altérer ou pour en fortifier la santé, et une des preuves en est qu'un homme qui saurait vivre deux ou trois jours sans aliments ne saurait subsister un moment sans air, tant il est nécessaire à la vie... »

« Il faut faire attention aux qualités de l'air et observer s'il est chaud ou froid, humide ou sec ; il faut que l'expérience nous instruisse des différents effets de ses variations sur notre santé, car pour faire quelque progrès dans l'art de guérir les maladies, il faut avoir égard aux saisons de l'année, qui diffèrent entre elles » Hippocrate

En résumé, de précieux atouts pour vivre en plénitude :

- Équilibre général stable
- Calme et maîtrise des sens
- Tonus général augmenté
- Résistance physique au froid, aux vents, aux rhumes, grippe...
- ... et... *Joie de Vivre !*

Répétons, en nous en excusant : *la vie se retire partout où l'air et le mouvement sont absents.*

La pratique quotidienne du bain d'air ne nécessite ni appareil, ni baignoire, ni piscine, rien que d'offrir son corps à l'air ambiant et pur du dehors.

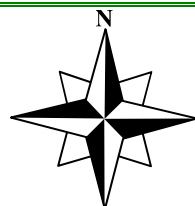
Quoi de plus facile dans ces conditions que de prendre son bain d'air quotidien ?!

Le bain d'air doit être court si l'on songe que, contrairement au bain de soleil, qui lui réchauffe le corps, il prive l'organisme de chaleur.

- Il doit suivre de préférence la **douche froide** et après s'être au préalable livré à des **exercices d'échauffement** (le travail musculaire en étant le meilleur facteur)

- Il sera pratiqué **à jeun**, dans l'état de **nudité complète** et en pleine **activité physique**.

Les malades alités exécuteront certains exercices leur convenant. Le bain sera alors suivi par une vigoureuse friction au gant de crin.



Le vent

*Le vent me souffle des chants inspirés
Avant d'expirer dans un soupir.
Ô ! j'aspire à la sérénité,
Ni tempête ni obstacles, comme zéphyr.
Respirer jusqu'à l'éternité !*

« Si pendant la respiration ton esprit est le siège de pensées négatives, tu seras empoisonné.

Tu t'inquiètes pour un rien ; tu ne peux alors assimiler les biens de l'air, surtout le Prâna.

La respiration correcte exige que tu sois rempli de belles pensées. Lorsque l'homme respire, il doit être calme. Considérez pendant ce temps, que la terre est pleine d'harmonie.

Les conditions extérieures sont très mauvaises. Il y a du vent –que le vent souffle, il a sa raison d'être ! Tu dis : il y a une tempête –qu'il y ait une tempête ! Sors et respire dans la tempête¹⁷.

Pendant que tu respires, sois conscient et en meilleure disposition d'esprit. Tu sauras que le Principe grand et intelligent est dans l'air.

Que jamais personne ne laisse dans son Esprit de pensées malsaines ni de sentiments mauvais dans son Cœur.

Chaque indisposition, chaque sentiment, désir ou démarche mauvais, trouble la respiration ;

l'homme perd alors le contact intime avec les Biens Divins contenus dans l'air » Peter Deunov

¹⁶ Voir DE L'ARBRE DE VIE À L'ARBRE RESPIRATOIRE § *Que faites-vous le dimanche ?* - § *Qu'est-ce que l'ozone ?*

¹⁷ Voir « Une Technique pour chasser les Peurs »