Image not found or type unknown

Soleil acte II

Description

« Soleil, soleil, j'irai où tu iras »

Pour cet acte deux concernant l'astre majeur, le barde a fait appel au maître Yogi, Olivier, de la mouvance Sunyoga.

Le barde – **Est-il un auxiliaire médical ?**

Olivier – « Entre les terriens et leur étoile, le soleil, c'est une histoire d'amour à éclipse. Le soleil est un auxiliaire même un partenaire de notre santé physique et morale. Au fil du temps, fortifiant dissipateur de miasmes ou antituberculeux. C'est aussi un marqueur social, le hâle qu'il laisse sur la peau dénonce l'humble condition du paysan ou la richesse du vacancier bourgeois, avant, de susciter la crainte ».

Il est vrai que la peau cuivrée, marqua longtemps le travail et les paysans, contrairement à la blancheur symbole de pureté et maîtrise du corps.

Mais tout change dans les années 1920, où un cercle d'influenceurs sous la houlette de Coco-Chanel met le bronzage à la mode. En 1930, une réclame des chemins de fer PLM de l'époque publiait des affiches qui vantaient les mérites de la mer, la plage et le soleil, en quelque sorte le triptyque des vacances idéales.

Le barde – Que pensez-vous des messages de prévention sur les dangers de l'exposition solaire ?

Olivier – Rien n'est bon ou néfaste par essence. Il s'agit de compenser les effets et les forces qu'il génère. C'est l'équilibre qui est important. La médecine chinoise nous indique que le soleil est crucial, car il alimente le yang. Le principe qui lui est associé et par extension la composante chaude, sèche, active et lumineuse de toute chose ».

Le barde – Donc le bain de soleil apporterait de l'énergie, stimulerait le cerveau et détendrait les muscles ?

Olivier – La pratique de l'exposition au soleil, du moins en Occident, connaîtra à partir du Moyen-âge une longue éclipse. Un teint d'albâtre est signe de labeur, celui qui s'en préserve est symbole de pureté qui suggère une certaine proximité avec le divin, mais aussi un raffinement, témoignant de son rang et d'une vie éloignée de la condition de paysan. Une peau foncée évoque aussi le ''sarrasin '' , le bon-chrétien de cette époque.

A partir de la Renaissance ''les sauvages'' étaient désignés comme ceux qui avaient des peaux foncées. Aujourd'hui les politiques parlent de ''Sauvageons des banlieues '', c'est dire combien l'ignorance s'inscrit dans toutes les couches de notre société.

Le barde – bain de soleil ou pas ?

Olivier – « Ma philosophie est simple et c'est juste du bon sens. Évitez les longs bains de soleil, néfaste pour la peau… sans pour autant bannir toute exposition. Le soleil est bon pour votre cœur, bon pour votre moral, bon pour votre cerveau, même bon pour votre look. Le soleil à son lever, comme à son coucher est un atout pour vous, si vous désirez méditer

Après avoir parlé pendant des années d'hygiène alimentaire ou de sommeil, commençons à développer le concept d'hygiène lumineuse et à faire le lien entre exposition à la lumière et santé. La sagesse et le bon sens préconisent d'éviter l'excès dans toutes pratiques, je m'escrime à le rappeler à longueur de journée ».

Le barde- Quels les bienfaits du soleil ?

« Le corps réagit au soleil de différentes façons et les bienfaits sont aussi présent que les méfaits, il ne faut jamais l'oublier. C'est bon pour le système immunitaire, mais il faut pratiquer une exposition modérée même très modérée pour certaines peaux.

Il y a un effet sur les microbiotes de nos organismes, par exemple, dans la diversité bactérienne de nos systèmes digestifs, qui s'en trouvent enrichis. Le plus flagrant est sur le système cardiovasculaire ainsi que sur l'appétit et les capacités cognitives de nos cerveaux.

Mais la pratique du Sunyoga s'inscrit dans la tradition millénaire indienne du yoga. L'essentiel de la pratique du Sunyoga est une méditation solaire qui demande et qui nécessite un apprentissage spécifique.

Au cours de cette méditation, nous apprenons à méditer en regardant le soleil les yeux ouverts. D'où l'obligation d'être encadré pour s'initier à cette forme de méditation sur l'augmentation de nos énergies.

Toutes les consignes techniques se transmettent par voie orale par Sunyogi Umasankar aux enseignants de Sunyoga. Grâce à cet encadrement, les stagiaires sont accompagnés dans ce développement personnel de la méditation par la méthode d'enseignement de Sunyoga. La porte est grande ouverte pour ceux qui souhaitent découvrir cette pratique de la méditation, il suffit de contacter l'association Sunyoga France.

Conclusion

Nous savons tous que le soleil est l'élément essentiel pour le cycle de la photosynthèse donc la création de notre oxygène. Le soleil est le chef d'orchestre de toute vie sur terre. Il façonne bêtes et hommes jusqu'à leurs moindres organes et règle leurs comportements. C'est un ami ambigu : qu'on s'en approche trop, et le cancer guette. Qu'on s'en éloigne, et l'on dépérit … Donc à fréquenter avec discernement et modération comme toutes choses de la vie ».

Le Barde du Torchis

Categorie

1. Ni prêtres ni soumis les Druides

date créée
9 août 2023