



Macrobiotique et yoga



Mémoire de Aline RUIZ

*Formation d'Ashtanga yoga
Ecole YAMA de Vanessa Brouillet*

2017

Remerciements

Je remercie Vanessa Brouillet qui a organisé la formation d'ashtanga EKAM première promotion en 2016/2017, pour l'ouverture qu'elle m'a apportée.

Je remercie également Savitri et Alexia de l'équipe de YAMA pour leur bienveillance.

Je remercie Pierre Baronian et Geneviève Vanneufville (Jenny), fondateurs et enseignants de l'école de yoga de Mysore à Lyon pour leurs enseignements, leur confiance et cette découverte de la macrobiotique à travers le stage présenté dans ce mémoire.

Je remercie aussi Magdalena Laval pour les photos réalisées lors du stage.

Je remercie chaleureusement Nathalie Blanc pour son aide précieuse dans la réalisation de ce mémoire.

Introduction

La formation EKAM m'a permis de consolider ce que j'avais commencé à apprendre lors d'une première formation d'ashtanga en août 2014. Elle m'a donné une ouverture vers d'autres chemins liés à la pratique du yoga. Et me permettre, peut-être, d'ouvrir une maison d'hôte avec un shala de yoga. Ceci serait mon projet idéal de vie professionnelle que j'espère réaliser dans le futur. Dans ce mémoire, je propose de raconter mon expérience du stage « Macrobiotique et yoga » que j'ai vécu pendant 10 jours en août 2017. Ce stage est organisé par Pierre Baronian et Geneviève Vanneufville, fondateurs et enseignants de l'école de yoga Mysore installée à Lyon depuis 2001.

Pourquoi avoir fait ce stage ? Pour le bonheur de pratiquer, de découvrir l'alimentation macrobiotique et d'être avec mes amis. Moi qui suis une solitaire, l'ashtanga m'a amené une autre famille. Cela me permet d'avoir des points de chute où je peux partir seule, en étant indépendante et me retrouver avec des personnes avec lesquelles je partage des centres d'intérêts communs : la nourriture, la pratique, une idée commune de la planète. Cela me fait aller petit à petit vers plein d'univers que je découvre et qui me parlent. J'ai notamment découvert l'univers de la macrobiotique. J'avais envie de voir ce que cette alimentation pouvait apporter et changer dans ma pratique. Moi qui suis habituée à ne pas faire les courses, à plutôt aller au restaurant ou à me laisser nourrir par mon compagnon ou mes ami.es. Je cuisine peu. Pour moi la nourriture c'est indispensable et c'est accessoire, s'il n'y a que du pain je mange du pain. J'avais pourtant l'impression d'avoir une très bonne alimentation et une hygiène de vie saine (je ne fume pas, je ne bois pas d'alcool). J'y suis donc allée « cool » en me disant « l'expérience vient à toi, nourris-toi ».

Je propose de présenter tout d'abord les quelques éléments théoriques de la philosophie alimentaire de la macrobiotique que j'ai appris et que je pense avoir compris grâce à ce stage, les discussions et les lectures de base (cf. en annexes une sélection des textes proposés lors du stage). Je présenterai ensuite l'organisation d'une journée type, les contenus du stage, les menus macrobiotique et des exemples de préparations culinaires. Enfin j'évoquerai mes ressentis et réflexions apparus tout au long du stage, jour après jour.

Présentation du stage « Yoga Macrobiotique » de l'école de yoga Mysore

Le stage a eu lieu du 13 au 23 août 2017 au gîte « Le Bec » dans la commune de Saint Romain de Lerps en Ardèche. Il a réuni dix huit participants, dont les niveaux de pratique du yoga étaient très différents ; et parmi lesquels certains pratiquaient déjà l'alimentation macrobiotique (et avaient déjà fait le stage) et d'autres étaient novices, comme moi-même. L'environnement du stage, en pleine nature, était particulièrement agréable. Le gîte était très confortable, moderne, et raffiné ; les hôtes étaient très accueillants et ont participé aux repas. Nous partagions des chambres à 3 ou 4. Le gîte comportait également une piscine. Le stage s'est déroulé sur 10 jours, car c'est une durée qui permet au sang de se régénérer complètement. Des textes sur la philosophie de la macrobiotique avaient été mis à disposition sur le site de l'école¹ avant le stage, pour ceux qui voulaient se documenter avant, mais sans obligation :

Pierre écrivait ceci dans le mail adressé aux participants : « Pour certains l'étude macrobiotique passe par cuisiner, manger et ressentir. Pour d'autres il est nécessaire et plaisant d'étudier, de penser. Là aussi chacun son style » (cf. en annexes).

Il est intéressant de mettre en parallèle également ces deux citations l'une sur la macrobiotique et l'autre sur l'ashtanga, par leurs fondateurs respectifs :

« La théorie sans la pratique est inutile et la pratique sans la théorie est dangereuse »
George Ohsawa

« 99% practice, 1% theory »
Pattabhi Jois



¹ <https://www.ashtangayogalyon.com>



La macrobiotique c'est quoi ?

La macrobiotique est difficile à formuler en paroles : il s'agit d'une réalité à vivre avant tout. Adopter la macrobiotique c'est vouloir vivre suivant une autonomie dans sa nourriture.

George Ohsawa, est un enseignant japonais qui fonda le mouvement de la macrobiotique, né en 1893, mort en 1966. En 1931, il publia « Le Principe Unique » en langue française. Malade de la tuberculose jeune, il a retrouvé la santé grâce à cette alimentation basée sur le concept du Yin et du Yang. Le yin et le yang est une polarité. L'homme est yang par nature mais notre alimentation industrielle nous yinise. La spiritualité est yin. La macrobiotique est une philosophie alimentaire. L'objectif de la macrobiotique est de permettre à la personne de rééquilibrer son organisme et ainsi d'être en meilleure santé.

La personne très yin privilégiera les aliments yang, la personne trop yang consommera des aliments plutôt yin. Le plaisir est une dilatation : c'est yin. Beaucoup de produits alimentaires sont yin : les sucres, les médicaments, l'alcool. Or le yin, en produisant une dilation, fait gonfler. Le riz rond complet est yang, les légumes ronds, ceux qui poussent dans la terre sont plus yang (carottes, potimarrons, navets, panais, oignons, poireaux, choux). Les légumineuses sont yang. Les céréales sont yang.

La macrobiotique permet d'alléger la digestion en supprimant la consommation de produits animaux, sucrés, industriels. C'est une alimentation proche du végétarisme, parfaite pour les yogis. Il s'agit de remplacer les protéines animales par les protéines végétales comme le tofu, tempeh, seitan, pâtés végétaux (panisse et houmous). Remplacer les sucres raffinés par des sirops de riz, d'orge, de blé ; les purées d'amande et de sésame. Pour les matières grasses, privilégier le tahin, les purées d'amandes et de noisettes, huile d'olive, huile de sésame. Supprimer les produits industriels raffinés contenant des conservateurs additifs, et privilégier les aliments les plus proches de la nature, régionaux, issus de l'agriculture biologique. Supprimer le café, le thé noir, les alcools forts. Les ingrédients à utiliser : céréales complètes (riz rond), légumineuses (lentilles, pois cassés, etc.). Comme boissons : thé vert et yannah. Le tamari, le shoyu et le gomasio (graines de sésame et sel marin) remplacent sel et vinaigre.

Au début la seule façon de se yanguiser est d'enlever les extrêmes c'est-à-dire le sucre et l'alcool (extrêmes yin), la viande et le fromage (extrêmes yang). La cure de 10 jours permet de renouveler complètement son sang. Au bout de cette cure on va se rapprocher de son soi véritable.

Un homme en bonne santé est en harmonie avec son environnement, il est de bonne humeur et n'est pas fatigué (voir les 7 lois de l'univers et les 7 conditions de la santé, documents en annexe)².

² En annexe une partie des documents mis à disposition pendant le stage.



Journée type

6h : réveil

7h15 : respiration Toumo

8h30 – 10h : Pratique d'ashtanga avec Pierre et Jenny

10h – 10h30 : petit déjeuner commun

11h – 12h30 : détente / atelier cuisine / atelier ménage

12h30 – 14h : déjeuner commun

14h30 – 15h30 : temps libre

15h30 – 17h30 : détente / atelier cuisine / atelier ménage / atelier yoga

17h30 – 19h30 : pratique de Yin avec Jenny (ou Pierre)

20h – 21h : Diner commun

21h00 – 22h30 : discussion sur les principes de la Macrobiotique avec Pierre

23h : coucher

Contenus du stage

A propos des ateliers cuisine

Nous participons à l'activité cuisine chacun à notre tour et sur inscription. Patricia la cuisinière demande que les participants ne prennent pas de notes en même temps afin qu'ils soient pleinement présents à ce qu'ils font et observent en cuisine.

Personnellement, je participe à l'atelier cuisine deux fois durant le stage, dont la séance sur la lacto-fermentation. 3 à 4 personnes préparent le repas à chaque fois, et 3 à 4 personnes se consacrent au ménage, sur la base du volontariat.



A propos de l'activité « Respiration Toumo »

Cette activité a lieu au réveil avant la pratique de yoga, donc à jeun. Assis sur une brique en tailleur face au lever du soleil, nous entamons différentes respirations pour libérer le haut du poumon puis le bas du poumon. Dès notre pratique finie nous partons faire des longueurs dans la piscine, à notre sortie nous courons pieds nus dans les champs, c'est très gai et très libérateur, certaines sont seins nus sans aucun problème.



A propos de la pratique de yoga

La pratique d'ashtanga (en Mysore ou guidée) se déroule de 8h30 à 10h.
Les élèves ont été répartis en deux groupes au début du stage : le groupe de débutants est pris en charge par Jenny et des confirmés par Pierre, je suis dans le groupe des confirmés avec Pierre.



On nous propose une **pratique d'échauffement** avant la pratique. Pour les avancés : avec le plat de la main nous nous frappons le haut du corps (avant, arrière, cotés). Puis nous enchainons plusieurs postures statiques d'échauffement :

- le chandelier : jambes écartées, sur demi pointes, bras ouverts coudes repliés vers l'arrière : on reste en statique 5 à 8'
- le guerrier 2 : en statique même durée
- Malasana : pieds parallèles largeur du bassin, on descend les fesses entre ses pieds, avec les bras qui ouvrent les hanches sur les côtés
- puis travail à 2 : pieds collés, jambes collés, on descend les fesses à l'arrière, si possible sans décoller les talons : on se tracte mutuellement



La pratique de Yin Yoga

Le Yin yoga est un yoga relativement passif. Il y a des accessoires : blocs, couvertures, sangles, coussins qui soutiennent le corps. On enchaîne quelques postures en restant un certain moment dans chacune d'elle (environ 5 minutes) : grenouille, demi pigeon, fente assise, etc. Il y a une musique douce en fond sonore. C'est un yoga qui semble être très doux, passif, probablement celui que les gens s'imaginent être le yoga quand on ne sait pas qu'il y en a plusieurs. Ce yoga permet de travailler en profondeur (finie la transpiration !). On lâche l'affaire le temps de la pratique, de nouvelles sensations surgissent, voire de l'inconfort, au bout de 5 minutes dans la posture. Apprendre à lâcher prise...



Les ateliers de yoga

Ateliers pour avancés et débutants en alternance.

Par exemple, atelier « ouverture des hanches » (pour les avancés) :

- salutations au soleil
- pompes sur les genoux
- pompes avec coudes au sol
- chaturanga avec bras tendus
- la grenouille avec gros orteils qui se touchent
- la grenouille avec les fesses en l'air et la poitrine au sol
- la grenouille avec ouverture des hanches et pieds flex sur les côtés
- guerrier 2
- écart facial à partir de prasarita en appuyant bien sur les bords externes des pieds et descendre



Menus³ et principes macrobiotiques

A retenir :

- ⇒ ne pas prendre de boisson pendant le repas, car il y en a déjà assez dans les céréales et les légumineuses
- ⇒ juste un petit thé après le repas
- ⇒ mastiquer : au moins 20 fois chaque bouchée
- ⇒ on ne se resserre pas : assiette unique et complète
- ⇒ le moyen le plus simple pour rendre un aliment yang (= légumes, fruits) : la cuisson en premier lieu
- ⇒ évidemment les produits doivent être bio ou d'un producteur local
- ⇒ en cuisine les 4 facteurs yang sont : le sel, la chaleur, la pression (cocotte minute), le temps de cuisson
- ⇒ et les 4 facteurs yin sont l'eau, le froid, la dispersion et l'espace « l'air »

Il est important de prendre conscience que la macrobiotique est à prendre dans son entier... ne pas s'arrêter aux principes isolés (par exemple, ne plus boire) : car tout a un sens.



³ Présentés ici selon la chronologie du stage.

Proportions à respecter :

- céréales : 1 tasse
- légumineuses : 1 cuiller à soupe
- légumes : 2 cuillers à soupe
- algues fraîches : 1 petite cuiller
- légume lacto-fermenté : 1 cuiller à café
- salade : 1 petite cuiller
- sauce à base d'huile de sésame et de purée d'umeboshi
- gomasio : à saupoudrer



Petit déjeuners

Crème de riz avec du gomasio

Thé bancha servi dans des très petites tasses (faible quantité : coquetier)

Le thé bancha est un thé sans théine, spécial macrobiotique.

Bol d'avoine + thé

Polenta + thé

Déjeuners



Riz complet

Légumes : carottes et choux

Algues

1 légumineuse

du gomasio

en dessert : crème de riz avec coulis de cassis & pommes cuites

Céréales : petit épeautre, et riz rond complet (même mode de cuisson)

⇒ la deuxième céréale a été ajoutée à partir du 4^{ème} jour

Légumineuses : tempeh frit

Légumes : blettes + carottes, cuisson à l'étouffée

Shizo : coupé fin

Algues : iziki et oignons rissolés

Betteraves lacto fermentées

En dessert : tarte aux fruits

Céréales : mélange tibétain

Légumineuses : pois chiches

Légumes : potimarron + poireaux

Chou rouge lacto fermenté

Algues

Salade + sauce (huile de colza + persil)

Dessert : lait de riz aux abricots secs

Céréales = riz rond complet

Légumineuses = pilpil

Tofu mariné au soyu et frit à l'huile de coco

Potimarron lacto fermenté

Algues fraîches

Salade + sauce (huile de sésame + huile de tournesol + prune umeboshi)

Dessert : crème de riz et compote de pêches de vigne

Céréales : riz ronds et épeautre

Légumineuses : lentilles vertes

Légumes : carottes et chou fleur au wok

Algues iziki

Oignons lacto-fermentés

Salade

Dessert : tarte aux pommes



Céréales : blé complet, millet, épeautre + fanes de carottes

Légumineuses : houmous

Légumes : carottes et oignons

Algues : wakamé

Salade

Légume lacto fermenté : fenouil

Dessert : compote pommes bio + compote pêches

Céréales : riz rond complet

Légumineuses : azukis

Légumes : shitaké + potimarron

Sushi

Légume lacto fermenté : chou

Algues wakamé

Salade

Thé bancha + jus de pommes pétillant

Diners

Bouillon avec le reste des légumes du midi

1 galette de riz

Petite tasse de thé



Soupe : courgettes et potimarron.

Pudding : riz et 3 farines (blé, orge, seigle) + reste de légumes, cuit au four

Servi avec une crème de carottes.

Soupe

Gâteau de riz aux champignons shitaké

Thé



Soupe courgette et potimarron

Tarte pissaladière (à l'oignon)



Quelques exemples de préparations

Préparation des céréales

Cuisson du riz rond bio complet :

Le riz rond est l'aliment de base de la cuisine macrobiotique : le riz rond est plus yang que le riz long.

Compter 2 volumes d'eau pour 1 volume de riz. Démarrer à froid, tout mettre dans la casserole et ajouter le sel, à feu fort et dès que ça bout, diminuer le feu au minimum, couvrir, puis laisser cuire pendant 45' sans y toucher.



La crème de riz :

- 1 volume de riz pour 5 volumes d'eau
- cuisson lente puis passer au moulin à légumes
- ne pas préparer à base de farine mais de céréales (entières)

Le mélange tibétain :

2 volumes de riz, 1 volume d'orge, 1 volume d'avoine

8 volumes d'eau, départ à froid, dès que ça bout on met le sel + couvrir

Baisser le feu, 45' cuisson

Fabrication du gomasio

7 cuillers à soupe de graines de sésame bio grillées + 1 cuiller rase de sel grillé, verser dans un bol à gomasio. Il est important d'avoir le bol spécial (« suribachi ») avec des stries sur les côtés et son pilon pour bien moudre le sésame. Il semblerait qu'on ne lave pas son bol : on le nettoie au pinceau pour enlever les toutes petites particules partout.



Préparation des légumes

Comment couper les carottes :

Mettre nos 3 phalanges à la verticale pour tenir la carotte et pouvoir la couper en biais d'égale longueur (importance pour la cuisson) : cette façon de couper les légumes sert à yanguiser le légume. La taille de la casserole par rapport au feu a aussi son importance. La découpe yinise car divise l'unité.

Cuisson des légumes à l'étouffée :

Les légumes ne doivent pas forcément être bio mais doivent être de provenance locale. Carottes et fenouils ne sont pas épluchés mais juste brossés ; ils ne sont pas trempés non plus (pour ne pas les gorger d'eau et donc éviter de les yiniser).

On utilise de l'huile d'olive, de sésame ou de coco pour cuisiner.

Pour cuire les légumes, mettre l'huile dans la poêle, ajouter les fenouils puis le sel (gros sel non raffiné), ajouter les carottes (mais ne pas touiller, jamais), couvrir pour une cuisson à l'étouffée.



Cuisson des légumes au wok :

Potimarron et poireaux

Huile de sésame + vert des poireaux + blancs, dans un peu d'eau au wok

Faire cuire les poireaux puis ajouter le potimarron déjà précuit au four

Carottes et chou fleur au wok :

Carotte coupées en deux, dans le sens de la longueur puis en demie lunes

Chou fleur coupé en deux (sans enlever les feuilles), enlever les côtes, découper en petits bouquets de plus en plus yin

Dans le wok, mettre d'abord les carottes puis le chou fleur + sel + eau

Les légumes lacto-fermentés

3 betteraves énormes (cruées), les brosser, les laver
Les rapper et ajouter 1 petite poignée de gros sel
Malaxer quand le jus sort puis mettre dans le presseur à légumes

Si on ne presse pas on peut faire une saumure : 1l d'eau pour 30gr de sel, faire bouillir 10', laisser refroidir, et incorporer aux légumes

Mettre les betteraves dans un pot « parfait », bien tasser + jus + mettre un monte-lait (rond épais en verre) à poser dans le pot, pour que les légumes soit toujours immergés, pour qu'il y ait le moins d'air possible
Fermer et laisser 3 semaines minimum avant de pouvoir consommer (mettre une étiquette avec la date) se garde un an au frigidaire

Préparation du gâteau de riz aux champignons shitaké :

Huile de sésame + huile d'olive au fond du plat, graines de tournesol, couche de riz au tamari + shitaké et oignons revenus au wok : oignons en 1^{er} + shitaké par dessus sans remuer + couche riz + graines de tournesol = cuisson au four

La Tarte pissaladière :

650 gr de farine de blé ancien
30 cl d'eau
15 cl d'huile d'olive
Malaxer, laisser reposer, étaler très fin
Faire revenir les oignons à l'huile d'olive + sel
étaler la pâte et mettre les oignons dessus
cuire th5 pendant 25 à 30'

Sushi :

Riz petit poussin mouillé avec du tamari + huile de sésame + sirop de riz + feuille de nori

Préparation des légumineuses

Cuisson des lentilles

2 volumes d'eau pour 1 volume de lentilles, ajouter des algues sèches wakamé (2 cuillers à soupes) et de la sauce tamari. Cuisson à l'autocuiseur.

Cuisson des pois chiches :

à la cocotte minute (sans trempage)
1 volume de pois chiches + 2 volumes et demi d'eau + algues wakamé

Cuisson du pilpil :

+ oignons + fanes de carottes
2 volumes d'eau pour 1 volume de pilpil
10' de cuisson

Autres préparations salées

Préparation de la salade verte

La nettoyer feuille par feuille, ne pas la tremper, ne pas l'essorer. Ajouter du gros sel, malaxer, puis presser pour enlever l'eau et yanguiser l'aliment. Ne pas utiliser de centrifugeuse, car ce procédé yinise la salade... Puis couper la salade finement.



Préparation du tempeh :

couper en tranches diagonales de 1,5 cm d'épaisseur, faire frire au wok avec de l'huile de tournesol et de l'huile de coco



Préparation des algues :

Les algues fraîches sont rincées.

Les izikis ont l'air de spaghettis noires, on les fait tremper 20' jusqu'à les rendre molles. Accompagner d'oignons (d'abord coupés en 4 puis seulement après on enlève la peau), qu'on fait rissoler (l'oignon est déjà yang car il pousse dans la terre), ajouter du gros sel, de l'eau puis les algues iziki et laisser cuire, sans remuer.

Autre mode de cuisson : huile de sésame, iziki, eau des algues (dans laquelle ont trempé) + tamari

Préparation des desserts

Crème de riz aux pommes

La crème de riz du matin est passée au presseur à légumes pour enlever les cosses. On y ajoute des abricots secs non sulfurisés (ils sont donc marrons foncés), les cuire avec un peu d'eau et du sel (car le sel yanguise) puis mixer et rajouter à la crème de riz. Des pommes crues sont épluchées avec la moulinette puis cuites à l'huile de sésame et mixées. Le tout est rajouté à la crème de riz, puis saupoudré de noisettes torréfiées.

Crème de riz et compote de pêches de vigne

Crème de riz + sureau mouliné + jus de pomme + agar agar
ajouter ½ litre de jus de pommes à ébullition + arrow root
Pêches de vignes en compote + le reste



Tarte aux fruits

Beurrer le moule avec de l'huile de sésame

Pour le fond de tarte : flocons d'avoine ½ cm au fond du moule

Ajouter 1 litre de jus de pommes + 1 litre de jus de fraise pour bien imbiber les flocons
Mettre 20' au four th5

Pour la garniture : pommes râpées cuites + pêches coupées en 8, répartir dans le moule sur le fond de tarte, laisser cuire 30'

Pour la crème : reste de pêches mixées, jus de pommes, + 2 cuillers à café d'arrow root, + 3 à 4 cuillers d'amandes en purée, rajouter sur les pêches et remettre au four, ajouter des noisettes torréfiées sur le dessus

Tarte aux pommes

Pâte : 300gr de farine de blé ancien + sel + 10cl d'huile de sésame
20cl de jus de pomme et sureau



Gâteau d'anniversaire aux fraises

Pâte de dattes + amandes : 150gr dattes trempée dans une tisane de menthe + 400gr d'amandes broyées

Mélanger dans le blender : 400gr de noix de cajou trempées la veille dans une tasse de lait de coco

1 tasse de crème de coco, 3 cuillers à soupes d'huile de coco + zeste de citron + 2 jus de citron + 2 cuillers à soupe de sirop de riz = préparer la veille + au frigidaire

Mettre les fraises sur le dessus



Ressentis et réflexions au cours du stage macrobiotique

Journée 1

En début de stage j'avais quelques douleurs : une tendinite au coude gauche, une gêne dans la hanche droite qui engendrait une douleur au genou droit et une gêne dans l'aîne gauche.

Ce premier matin du stage je me sens légère dans ma pratique d'ashtanga. Pour protéger mon coude je ne fais pas le vinyasa entre jambe gauche et jambe droite. Je fais shirsasana contre le mur : pierre me décolle les pieds du mur et je me tiens stable pendant quelques respirations. Cette posture est difficile pour moi.

Lors des repas, j'essaie de mastiquer un peu plus que d'habitude, mes voisines d'en face mettent un temps fou à finir cette assiette qui me semble très légère ! L'eau me manque pendant et après le repas ; j'ai l'impression d'avoir du sel dans la bouche (et je garderai cette même impression pendant les 10 jours de stage). La question cruciale qui me vient ce premier jour : comment vais-je pouvoir suivre la macrobiotique à mon retour ?...

L'après midi tout le monde semble fatigué, les siestes se mettent en place, je n'ai pas sommeil, apparemment le processus n'a pas encore fait effet sur moi... Finalement je m'assoupis entre 16h30 et 17h30. Je n'avais pas très envie de faire le cours de yin de l'après midi, et je sors du cours avec des crampes abdominales. La pratique du yin est difficile pour moi car c'est statique, on ne bouge pas, on est ancré dans le sol. Il me manque cette élévation vers le haut de l'ashtanga et le vinyasa. Je pense trop et j'ai froid...

Après le dîner, la soirée se poursuit avec une discussion en groupe sur la macrobiotique. Nous avons été invités, avant le stage, à lire un certain nombre de textes afin de nourrir ces soirées de discussion. Je ressens une petite faim pendant la soirée et une grosse crampe. Finalement au moment d'aller dormir, mes crampes ont disparu.

Journée 2

Je fais la respiration Toumo mais je ne vais pas dans la piscine (je n'y retournerai plus après le Toumo pendant tout le stage). Pendant la pratique de yoga, mes douleurs sont moins présentes au coude gauche, ainsi que les gênes à la hanche droite et au genou, en revanche la gêne à l'aîne gauche est toujours là. Ma pratique me semble moins légère mais je vais plus loin dans la posture supta kurmasana : je sens mieux mon centre dans cet asana.

Ce deuxième jour de stage j'aide à la préparation du repas. J'apprends notamment à couper les carottes.

Je ne participe pas à l'atelier de yin car je suis trop fatiguée. En soirée j'ai des grosses douleurs au niveau du ventre. Lors de cette deuxième soirée de discussion sur la macrobiotique, Pierre nous invite vraiment à lire les livres mis à notre disposition sur la table.

Journée 3

Au réveil j'ai mes règles qui n'étaient pas prévues, cela faisait 3 mois que je ne les avais pas eues... Autre conséquence (de la macrobiotique) : je ne me suis pas réveillée pour aller aux toilettes dans la nuit, j'ai donc moins d'eau à évacuer...

Pendant la pratique ma douleur au coude est moins présente mais j'ai encore une gêne dans la hanche droite et au genou ; ma gêne dans l'aîne gauche semble partie. Ma pratique est légère malgré les règles qui sont arrivées : l'énergie est là !

La crème de riz au petit déjeuner : j'en ai un peu marre... Après le petit déjeuner je prends enfin le temps de me laver puis ensuite de ne rien faire... Dans la journée j'appelle une amie qui devait me remplacer pour mon cours du matin à 8h au domaine de la mer, or elle s'est trompée d'horaire, et a donc raté le cours... ça me fait sourire et je la rassure, tout en me faisant la remarque que 3 jours plus tôt (sans l'effet macrobiotique) j'aurais été très en colère contre elle !

Lors de la pratique de YIN ce jour-là, j'essaie d'être présente à ce que je ressens, la pratique statique est difficile pour moi : mon corps me fait mal et mon esprit aimerait bouger plus... j'accepte, mes bras sont lourds, ils veulent descendre, ils descendent...

La discussion de la soirée est consacrée au Yin yoga. La plupart des participants ont du mal avec cette pratique ; ils veulent savoir comment mettre leur corps, comment prendre la posture. En yin yoga, il s'agit de suivre ses sensations, de laisser faire le squelette, les corps subtils. Savoir ce qu'il y a à faire ce n'est pas du yin. Explorer, suivre ses sensations, mouvement de détente qui va vers le bas, expansion, l'esprit ne veut pas lâcher le corps, donner peu d'indications dans le yin. On est présent à ce qui monte à soi : inviter les tensions à monter, c'est le premier mouvement.

Journée 4

L'activité Tumo est difficile pour moi... mais c'est tellement agréable devant le soleil qui se lève et qui nous chauffe le visage ; la respiration réchauffe le centre du corps et se diffuse partout.

Malgré mes règles ma pratique continue d'être plutôt fluide, je ne me sens pas particulièrement lourde mais j'ai moins d'énergie que la veille.

Le matin je n'ai plus vraiment faim, le goût du sel est toujours présent dans ma gorge, sur ma langue. Je suis fatiguée le matin, ce jour-là je n'ai rien noté sur le déjeuner, ni sur le reste de la journée...

Journée 5

J'ai dormi 6h sans réveil nocturne, j'ai toujours mes règles. Ce matin-là il s'agit d'une pratique guidée où nous sommes réunis tous ensemble débutants et avancés. C'est très sympa, il ressort une énergie forte et concentrée au début de la pratique. Je transpire énormément. Je remarque une grande amplitude dans mes inspirs et mes expirs.

Je suis surprise car je bois très peu. D'après mes observations je serai remplie de yin, car grande consommatrice de crudités (tomates, concombres, fruits, melons, pastèques) ainsi que de sucre (gâteaux, chocolat), et d'eau pétillante (eau = dilatation). Après une cure de 5 jours de céréales, légumineuses, légumes, algues et très peu de liquide, je commence peut-être à évacuer cette eau ? Je commence ce processus de force centripète...

Je m'habitue à la crème de riz au petit déjeuner. Lecture et détente dans la matinée. J'ai très soif.

Je remarque qu'il se dégage une grande douceur entre tous les participants, l'ambiance est calme...

Journée 6

C'est jour de repos, sans pratique de yoga.

L'après midi je fais mes premières courses de base (riz complet, brosse à légumes, algues, umeboshi, légumineuses, gâteaux sans sucre, etc.). Je découvre le magasin Satoriz.

Je me sens calme, je n'ai pas consommé de sucre raffiné depuis 6 jours... (mais j'y pense quand même !). J'ai envie de glace et d'eau pétillante pendant tout le stage... c'est une envie de fraîcheur.

Journée 7

Ma nuit a été agitée... Je ne participe pas au Tumo, j'ai froid.

La pratique de Mysore a lieu avec les deux groupes réunis. Je suis ajustée par Jenny sur marichyasana 4 et supta kurmasana. Ma douleur au coude est beaucoup moins présente ; je sors de la pratique très calme mais sans énergie.

Après le petit-déjeuner j'aide à la cuisine. J'ai le crâne qui est pris dans un étau.

On a mangé tous ensemble, mais on ne disait plus un mot !

La pratique de yin a lieu avec Pierre. Dès la première pause je me sens fatiguée, je m'allonge, j'écoute mon corps... et je ne participe pas au cours, je me repose en écoutant la voix de Pierre...

Au diner l'atmosphère est beaucoup moins bruyante, nous sommes plus concentrés sur nos assiettes, le ressenti des saveurs, la mastication... Pierre a enlevé les desserts du soir.

Nous sommes à 7 jours d'alimentation macrobiotique : le processus commence à se mettre en place, je suis plus concentrée durant les conversations du soir avec mes amis. La macrobiotique rend très gai, en tous cas pour moi ! Je rigole tout le temps mais par contre j'ai très froid, je m'endors avec mes chaussettes !

Journée 8

Mon sankalpa avant la pratique : je suis heureuse.

J'ai de nouveau un ressenti dans le coude et une gêne dans l'aine gauche. Je pratique dans le ressenti, je choisis de me placer entre Christine et Magdalena : leur respiration me porte avec la mienne. Je suis montée en shirsasana jambes tendues (avec de l'aide), avec une énergie très calme.

Le matin après le petit déjeuner je vais à Auchan : le sens de mon odorat s'est développé, je sens très fort la charcuterie, les fromages, le poisson, mais je n'achète qu'une clé USB ! Pierre me dit que ma voix a changé : elle est plus grave... L'après midi je ne fais rien, piscine et lecture... Je ne fais pas le yin, je me sens fatiguée.

Journée 9

Je n'ai rien noté...

Journée 10

Tumo à 7h15, je respire de mieux en mieux, le groupe est très calme.

La pratique est une série dirigée avec quelques postures de la 2^{ème} série. Ma douleur au coude est presque finie, ma hanche droite est beaucoup moins raide ; je remarque que je tremble beaucoup moins pendant les postures du guerrier.

Après le petit déjeuner je tente de faire mes valises, je suis lasse...

Au déjeuner nous fêtons l'anniversaire de Jenny.

Lors du cercle de parole à la fin du stage : beaucoup de gens ont pleuré, moi y compris... J'ai ressenti une forme de gratitude et de douceur envers Pierre, Jenny, l'école... Quelques personnes ont évoqué des tensions au sein du groupe, qui seraient dues au fait que certains participants n'ont pas fait les 10 jours de stage préconisés, et aussi qu'il y avait trop de desserts (le sucre est yin), ils étaient pourtant minuscules !

Retour...

J'ai perdu 3 kilos.

Au retour je suis concentrée sur la route.

Je me sens particulièrement calme, sereine.

J'ai prévu mon diner en prenant soin d'emporter des boites de riz complet cuit, des azukis, du potimarron, pour ne pas retomber dès mon retour dans une nourriture plus traditionnelle.

Le lendemain matin je pratique à 6h30. Je n'ai pas l'énergie du groupe, j'écoute mon corps et ma raison, je fais la série jusqu'à navasana.

A 9h30, je prends mon petit déjeuner : des flocons d'avoine avec du lait de noisette et du thé bancha. L'aventure macrobiotique commence ! J'ai dû mettre trop de flocons, c'est pas terrible...

A 11h30, je fais des courses, je prends plaisir à acheter mes légumes et depuis ce moment je garde ce plaisir. Je découvre la panisse en boudin.

Je m'aide de « La cuisine de demain » de H. Jouan pour cuisiner : carottes sautées avec huile de coco (achetée 6 mois avant mais n'a jamais servi !); je coupe mes carottes comme Patricia nous a appris, riz complet, galette polenta en céréales. J'ajoute un yaourt au soja, mais alors que je mange mon yaourt, mon nez coule...



Conclusion

Dans la pratique de l'ashtanga (notamment en Mysore), on pratique ensemble tout en étant chacun dans son autonomie. Dans ce stage macrobiotique, on a cuisiné ensemble mais chacun a ressenti individuellement quels effets ça avait sur son corps.

Se nourrir de cette façon apporte un carburant plus intéressant, pour moi, pour ma pratique, pour mon ressenti... au quotidien, au delà des postures... dans la vie de tous les jours. Comme on se nourrit bien, on est libre. Libre dans nos intestins... libre de mieux respirer, plus ouvert, plus grand à l'intérieur...

Cette nourriture c'est un peu pareil que la pratique d'ashtanga : il y a un cadre, des bases. Et dans ce cadre, quand on commence à le mettre en place, on trouve aussi une forme de liberté. On va s'amuser à faire des mélanges entre les aliments, tout en respectant ce cadre de base. Par exemple je n'aurai jamais mélangé les quatre céréales... Au début cela peut sembler psycho-rigide... comme l'ashtanga où l'on répète les mêmes postures, dans le même ordre... Dans cette cuisine on mange toujours des céréales, ça paraît un peu fade surtout au début... Mais si on y passe du temps, on fait des belles assiettes, colorées, gouteuses... C'est comme l'ashtanga, il faut pratiquer... pour pouvoir continuer à se nourrir macrobiotique sans que ce soit fade ou que cela devienne une contrainte.

J'ai gardé cette nouvelle conscience que j'ai aujourd'hui sur la nourriture et la cuisine, et je trouve que c'est joyeux ! Aujourd'hui je l'adapte gentiment... Pendant le stage j'ai surtout pris conscience de mon addiction au sucre. Le sucre m'a terriblement manqué : les glaces, le chocolat après le repas, les fruits, surtout le soir. Aujourd'hui j'essaie de moins en manger, j'ai compris que consommer du sucre donne soif : on se remplit d'eau et donc on se yinise. Je l'ai expérimenté : le jour où j'ai remangé un melon (15 jours après) mon ventre a instantanément gonflé et est devenu très dur. J'ai aussi remarqué que mon nez s'est remis à couler dès que j'ai recommencé à boire de l'eau pétillante. Avant le stage je n'avais aucune notion du système nerveux, ni de mon corps ; j'avais plutôt conscience de son enveloppe visuelle, mais pas du corps intérieur. Aujourd'hui j'ai plus conscience du rôle du système nerveux. Manger sain permet à nos organes d'aller mieux, on digère mieux, on dort mieux et notre système nerveux est alors plus calme. Je suis aussi un petit peu plus organisée, je peux même prendre plaisir à cuisiner, à faire mon riz et mes légumes, je trouve cela simple finalement ! Quand je suis sortie du stage, je me suis sentie calme, avec de l'envie, une énergie créatrice et centrée. Et j'ai envie de le divulguer, que tout le monde mange macrobiotique, que tout le monde fasse de l'ashtanga !...

J'aime cette non-fin (faim ?)... C'est tellement vaste cet univers... J'ai l'impression d'avoir trouvé dans le yoga une voie qui est infinie... Pour la macrobiotique, c'est le début... de la fin/faim... Je pars du début : du riz rond complet, des lentilles corail, du gomasio... la nourriture de base, et c'est sans fin...

ANNEXES

1

TERRE ET PARTAGE
4, place de l'église / 67140 REICHSFELD
Tél. 88.85.56.63.

11 juillet 1995

DOSSIER D'ETUDE MACROBIOTIQUE

Ce dossier comporte

- A - des textes ou tableaux de Georges Ohsawa qui constituent des clés de son enseignement,
- B - quelques articles d'introduction à la macrobiotique,
- C - des éléments de base pour son application culinaire.

Les fiches ne sont pas classées par ordre logique, puisque le dossier, étant incomplet, reste toujours ouvert, à compléter par l'étude personnelle des ouvrages de G. Ohsawa et par l'expérience de la vie. Il doit aussi s'enrichir de vos propres notes et observations.

Si vous voulez vous servir de cette liste comme table des matières, veuillez reporter vous-même les numéros de la liste sur les fiches correspondantes.

Le premier complément quasi indispensable de ce dossier est "L'Aide-mémoire" de Georges Ohsawa, qui donne des éléments de sa philosophie, ses "directives préparatoires" de l'alimentation macrobiotique, et une liste de préparations culinaires importantes.

Tous les ouvrages de G. Ohsawa, ainsi que l'ensemble des numéros de la revue macrobiotique "Ignoramus" sont disponibles à la librairie de "Terre et Partage". Ils peuvent également être prêtés gratuitement aux adhérents pour quelques semaines à la bibliothèque de T & P.

Liste des fiches en date du 10 Juillet 1995:

- 01: (B) Fr. Rivière: Qu'est-ce que la macrobiotique?
- 02: (B) P. Dietrich: La macrobiotique, c'est quoi?
- 03: (B) P. Dietrich: Yin et Yang
au verso: R. Lévy: Classement Yin-Yang des nourritures
- 04: (A) Ohsawa: Lois et théorèmes de l'ordre de l'Univers
au verso: Antagonismes complémentaires
- 05: (A) Ohsawa: Les étapes du jugement: au verso: Samsara.
- 06: (A) Ohsawa: A quelle étape appartient votre jugement!
au verso: La spirale logarithmique de l'ordre de l'univers
- 07: (B) P. Dietrich: Les 10 façons de s'alimenter convenablement
- 08: (B) P. Dietrich: Le riz, don de Dieu
- 09: (B) Lima Ohsawa: Vos étagères...
- 10: (C) "Cuisine et Santé": Préparations fondamentales
- 11: (C) Ohsawa: Le potimarron
au verso: recettes de potimarron
- 12 (C) Le Compas: 7 modes de préparation des aliments
au verso: P. Dietrich: Cultivons le potimarron
- 13 (A/B) Françoise Rivière: Le Journal physiologique
- 14 (A/B) Les étapes de la Maladie./Les trois thérapeutiques.
- 15...
- 16...
- 17...
- 18...

.....
*Ce dossier sera complété au fur et à mesure des besoins. Les fiches suivantes vous seront fournies gratuitement sur demande. Pour envoi postal, joindre enveloppe timbrée libellée à votre adresse.
Merci. Bonne étude!*

2

Lisez et relisez les livres de Georges OHSAWA

Ouvrages en français

- Le Principe Unique de la Science et de la Philosophie d'Extrême-Orient (Vrin, Paris, 1931, 1951, 1989) 66 F
- Le Livre des Fleurs (Plon, Paris, 1931), (Vrin, Paris, 1956), (Vrin, Paris, 1990) 120 F
- L'Acupuncture et la Médecine d'Extrême-Orient (Le François, Paris 1934), (Vrin, Paris, 1969) (épuisé) 75 F
- Le Livre du Judo (C.I. Tokyo, 1952), (CIMO, Paris, 1989) 100 F
- La Philosophie de la Médecine d'Extrême-Orient - Le Livre du Jugement Suprême (Vrin, Paris, 1956) (1989) 60 F
- Jack et Madame Milie en Occident (Debresse, Paris, 1957), (Vrin, Paris, 1971), (Vrin, Paris, 1991) 75 F
- L'Ère Atomique et la Philosophie d'Extrême-Orient (Vrin, Paris, 1962), (Vrin, Paris, 1989) 60 F
- Le Zen Macrobiotique ou l'art du rajeunissement et de la longévité (I.A.M., Bruxelles, 1961), (Vrin, Paris, 1964) 60 F
- Le Cancer et la Philosophie d'Extrême-Orient (C.I., Paris, 1964), (Vrin, Paris, 1991) 69 F
- 4 000 ans d'histoire de la Chine (Vrin, Paris, 1969) (épuisé) 40 F
- Le Livre de la Vie Macrobiotique (Vrin, Paris, 1970) 60 F
- Clara Schumann et la dialectique du Principe Unique (Kusa, Gent, 1981) 60 F
- Gandhi, Un enfant Eternel (Trédaniel, Paris, 1982) 80 F
- Deux Indiens au Japon (Kusa, Indes, 1954, en anglais), (en français, en préparation)

- La Santé et la Macrobiotique par Françoise Rivière. Complément du Zen Macrobiotique (Institut Tenryu, Paris, 1974), (Vrin, Paris, 1977 et 1989) - (en anglais, en préparation) 69 F

TOUS CES OUVRAGES PEUVENT VOUS ÊTRE ENVOYÉS PAR
L'ASSOCIATION CIMO. RENSEIGNEMENTS : Tél. (1) 48 05 91 35

et disponibles à Terre et Partage

QU'EST-CE QUE LA MACROBIOTIQUE ?

par Mme. Françoise Rivière
(introduction au stage d'Oberhaslach 1987)

La Macrobiotique est une manière de vivre pour bien se porter. Ce n'est pas quelque chose de rigide, de sectaire. Nous sommes des personnes qui cherchons à nous porter bien, dans notre corps, notre coeur, nos pensées.

Pour cela, le professeur Ohsawa nous a écrit un livre qui s'appelle "Le Zen Macrobiotique". Pourquoi a-t-il appelé ce livre ainsi? Beaucoup de gens pensent: Le Zen, c'est religieux; c'est une secte... C'est faux. Ohsawa a dit "Le Zen Macrobiotique", parce que Zen veut dire "avoir un certain état d'âme".

Nous pratiquons la Macrobiotique, une nourriture équilibrée, pour arriver à un certain état d'âme en nous portant bien:

- 1°) Il faut guérir son physique, ne plus avoir de problèmes de maladie: mal aux pieds, à la tête, etc...
- 2°) Il ne faut pas non plus avoir de problèmes de coeur. Sentimentalement, vous devez être tranquilles, connaître la paix.
- 3°) Vous ne devez pas avoir de problèmes dans votre idéologie, dans votre psychisme. Là aussi, vous devez avoir la paix.

Alors, quand vous avez la tranquillité dans votre corps, votre coeur, votre âme, vous êtes en très bonne santé. Vous êtes en état de Zen: Vous êtes heureux, vous n'avez mal nulle part. Vous n'avez pas de problèmes, pas de souffrances: vous vous sentez bien. A ce moment, vous êtes complètement disponibles pour penser aux autres.

Autrement, vous êtes toujours en train de penser à vous: "Oh, j'ai mal ici! Oh, mes problèmes de coeur!" Là, vous souffrez, vous pleurez. Vous ne savez pas où vous tourner. Vous avez des problèmes religieux, idéologiques et d'autres de toute sorte. Et vous n'êtes pas heureux. Tandis que là, avec cette alimentation macrobiotique, vous vous guérissez doucement de tout.

Pour avoir cet état d'âme, il faut remplir 3 conditions:

1°) Etre présent

Etre présent veut dire: Quand vous faites quelque chose, vous êtes entièrement à ce que vous faites. Vous êtes vraiment présent. Vous ne vous occupez pas de ce qui se passera dans 5 minutes, ou de ce qui se passera demain. Vous ne pensez pas à autre chose. Par exemple, en ce moment, je suis en train de faire une petite conférence entre nous. Pour moi, rien d'autre existe: mes enfants, ma famille, ma maison à Paris... Rien n'existe. Il n'y a plus que vous. Je suis avec vous 100 %. Rien que vous. Le monde entier n'existe plus. Cela, c'est présent.

Quand vous travaillez, c'est pareil. Vous pensez à 100 % à ce que vous faites. Là, vous êtes vraiment présent.

2°) Faire avec perfection

Faire avec perfection, c'est-à-dire le mieux que vous pouvez. Il se peut que d'autres personnes fassent mieux que vous, ou moins bien. Mais vous faites le mieux que vous pouvez. Par exemple, j'essaie de faire cette conférence le mieux que je peux. Je ne dis pas qu'il n'y a pas d'autres personnes qui pourraient faire mieux. Mais moi, je ne peux pas faire mieux. Je fais 100 % de ce que je peux. C'est la 2ème condition: Chercher la perfection.

LA PAGE DU DEBUTANT

Une question nous est posée souvent: "La macrobiotique, c'est quoi?" La réponse peut être embarrassante. Elle est difficile à formuler en paroles, puisqu'il s'agit d'une réalité avant tout vécue. Et s'embarquer dans des considérations théoriques à partir de l'histoire, ou de l'étymologie, ou de citations de G. Ohsawa n'est pas toujours le chemin qui atteindra notre interlocuteur. Alors j'essaierai de formuler en des termes simples comment je ressens l'alimentation macrobiotique.

LA MACROBIOTIQUE, C'EST QUOI?

Pour la compréhension du mot, je propose de partir d'un terme que tout le monde connaît: antibiotique. Il y a là une forme de vie qui ne nous plaît pas, un microbe, agent infectieux par exemple, ou une tumeur, prolifération jugée anormale de certaines cellules. On va alors développer une substance opposée à la vie, "antibiotique" et essayer de détruire par son intermédiaire la forme de vie qui ne nous plaît pas, en essayant d'éviter cependant de détruire la vie tout court!

La démarche macrobiotique est inverse: elle n'est pas "anti". Elle ne cherche pas la destruction de quelque forme de la vie. Elle cherche à renforcer la vie de l'organisme lui-même qui prendra alors le dessus sur tout ce qui pourrait compromettre son intégrité.

Cette méthode est donc naturelle. Elle est simple, accessible à tout le monde, économique. Elle est applicable rapidement, et vérifiable. Elle est universelle. Son but est d'assurer l'immunité et l'adaptabilité de l'organisme. Son objectif est de réaliser la santé du corps et de l'esprit par une alimentation juste, accessible de façon intuitive.

Méthode naturelle

Nous employons des aliments les plus proches de la nature, les moins falsifiés possibles. Nous les choisissons dans notre environnement, dans le milieu qui est le nôtre, sans ostracisme cependant, puisque toute règle connaît des exceptions. Nous avons une préférence pour l'aliment végétal, plus pur, plus malléable, qui laisse à notre organisme le maximum de créativité. Là encore, notre liberté reste entière.

Méthode simple, accessible à tout le monde

Sans mépriser les études analytiques, nous choisissons de façon globale, intuitive, avec le "compas" Yin et Yang: ce qui rafraîchit et ce qui réchauffe, ce qui dilate et ce qui contracte, ce qui relâche et ce qui tonifie, en utilisant les critères indiqués dans la première suite de cette série d'articles, intitulée Yin et Yang. Un enfant comprend ce principe de classification très rapidement.

C'est même un jeu amusant pour lui et instructif pour les adultes qui y participent.

Méthode économique

Les aliments que nous choisissons, céréales, légumes, légumineuses, sont relativement bon marché. Ils ne supportent pas encore trop de "valeurs ajoutées" par des transformations souvent problématiques et des préparations sophistiquées, dans lesquelles les préoccupations économiques l'emportent sur le souci de la santé des consommateurs. Il existe même des légumes sauvages, gorgés d'énergie, qui sont gratuits. Il suffit de les cueillir dans la nature généreuse.

Méthode applicable rapidement, vérifiable

Après un seul cours de cuisine, une seule causerie sur Yin et Yang, vous pouvez déjà commencer et expérimenter. Les premiers résultats sont rapides. Vous commencez par le centre, l'équilibre optimal de la vie, la céréale. Vous la préparez, vous la mastiquez, vous vous l'incorporez. Votre corps reconnaîtra que c'est juste. On parle bien de la "reconnaissance du ventre". Vous n'oublierez plus cette expérience et vous y reviendrez tôt ou tard, même après bien des détours et des écarts, qui correspondent à ce que vous êtes en ce moment.

Méthode universelle

La macrobiotique n'est pas plus orientale qu'occidentale. Il y a partout le haut et le bas, la droite et la gauche, la face et le dos, l'intérieur et l'extérieur, le centre et la périphérie, bref, la polarité de toute chose. Où que vous soyez, qui que vous soyez, vous jugez avec cela. Vous aurez une autre nourriture dans le froid des régions polaires et sous la chaleur des tropiques, une autre dans les régions tempérées. D'ailleurs, chaque climat, chaque sol produit la nourriture adaptée à ce milieu. Yin et Yang vous permettront également d'adapter votre alimentation aux différentes saisons, de l'adapter selon les besoins spécifiques des personnes. Autre est l'alimentation de l'enfant, autre celle de la personne adulte, autre celle des personnes âgées. Autre est la nourriture de l'homme, autre celle de la femme: c'est la même nourriture, mais avec des nuances. Autre la nourriture des malades, autre celle des personnes en

6

bonne santé. Vous pouvez étendre ces nuances à l'infini: personnes sédentaires ou actives physiquement, travailleurs intellectuels ou manuels, et adapter votre alimentation aux buts que vous poursuivez dans votre vie.

Assurer l'immunité et l'adaptabilité

Immunité, adaptabilité, c'est la même chose. L'immunité, c'est l'adaptabilité de l'organisme aux difficultés, aux agressions venant de l'extérieur. Loin de nous protéger de façon excessive, nous renforçons nos défenses. Dissuader les microbes de proliférer en nous, les inviter à choisir un autre endroit pour leur bonheur, c'est la méthode macrobiotique de la santé. **Produire chaque jour un sang de qualité, c'est possible grâce à une nourriture juste.**

Santé du corps et de l'esprit

Notre objectif est grand. C'est la santé intégrale, celle de la personne humaine dans sa totalité individuelle et dans son intégration à une collectivité. "Nous sommes d'abord biologiques". Le corps est la base et l'instrument de l'esprit. Un sang en bon équilibre, des cellules "heureuses", des organes qui fonctionnent sans problèmes, tout cela ne saurait être indifférent au bon fonctionnement des facultés supérieures. Un récepteur en parfait état, sans parasites, captera les ondes émises d'une autre façon qu'un appareil défectueux. Déjà les anciens qui prenaient comme devise "mens sana in corpore sano", un esprit sain dans un corps sain, avaient la perception de la totalité, la mentalité "macrobiotique".

L'alimentation juste

Avant même de rechercher la nourriture "saine", de qualité biologique, équilibrée en nutriments, "riche" en ceci ou en cela, nous recherchons l'alimentation "juste". Individuellement et socialement, cela correspondra à une certaine quantité, au-delà (ou en-deçà) de laquelle elle ne sera plus tout à fait juste et nous fera du tort: "La quantité tue la qualité", prévient Georges Ohsawa. Cela correspondra surtout à une certaine qualité, c'est-à-dire à un rapport Yin à Yang adapté à notre nature humaine, tenant compte de sa place spécifique dans l'ensemble de la création.

L'intuition

L'homme se laisse conduire par ses habitudes, ses automatismes, son jugement mécanique, plus ou moins aveugle. Ou encore par ses préférences sensorielles, sources de beaucoup d'illusions et de déboires. Ses attachements sentimentaux, ses concepts intellectuels sont également sources d'erreurs, car ils restent partiels ou partiels. Même ses élans sociaux, ses convictions philosophiques, ses idéaux les plus chers peuvent l'induire en erreur. L'objectif de la macrobiotique est d'éveiller le jugement le plus global, le plus élevé, qui est de l'ordre de l'intuition. Ohsawa l'appelle l'instinct-intuition, ou quelquefois la mentalité primitive, c'est-à-dire première. C'est un objectif toujours poursuivi, rarement atteint, pleinement humain. Pour l'approcher, et si possible le réaliser, nous ne méprisons pas les petites choses, la base biologique, la nourriture "juste".

Paul Dietrich

Hippocrate macrobiotique!...

Hippocrate a sans doute été le premier à utiliser le mot "macrobiotique" dans l'essai intitulé "Vent, espace" où il utilise le terme pour décrire un groupe d'hommes vivant en pleine santé et longtemps.

De même, le père de la médecine occidentale donne ses conseils quant à la nécessité d'une alimentation équilibrée comme garantie de la santé et montre l'importance de l'orge et du froment qui étaient les principales céréales cultivées dans les pays où les Grecs dominaient. Dans "Médecine et Traditions", il insiste sur la bonne façon de préparer le pain au départ de grains avec leur enveloppe (c'est-à-dire de grains complets) et sur son influence sur la santé.

Dans le "Livre des aliments" il déclare: "Que ton aliment soit ton principal médicament". On peut donc penser que le médecin, en face de son patient, doit toujours voir quels sont les rapports de l'homme avec ses aliments et sa façon de vivre, tant du point de vue spirituel que matériel (ou biologique).

C'est ainsi que Platon, dans "Phèdre" fait dire à Socrate: "Mais la nature de l'âme, penses-tu qu'il soit possible de la concevoir d'une façon qui vaille d'être mentionnée indépendamment de la nature du Tout?", et Phèdre lui répond: "Ma foi, si c'est Hippocrate qu'il faut en croire, on ne peut même pas traiter du corps sans recourir à cette méthode".

LA PAGE DU DEBUTANT

Sous cette rubrique, nous tâcherons de présenter, de la façon la plus simple possible, des éléments essentiels de la macrobiotique et de la philosophie du Principe Unique, dont la macrobiotique est l'application alimentaire.

Précisons tout de suite la portée du terme "philosophie"! Il ne s'agit nullement d'une nouvelle théorie prétendant se mesurer avec les nombreux systèmes philosophiques, d'ailleurs largement ignorés par les non-spécialistes.

Nous prenons le terme philosophie dans son sens étymologique: amour de la sagesse, ou simplement, amour de la vérité, recherche de la vérité. Dans ce sens, toute personne humaine a le droit et le devoir d'être "philosophe". Laissons donc certains "esprits forts" se gausser de notre "philosophie" qu'ils mettront entre guillemets, et continuons à nous préoccuper modestement de vérité et de justice, valeurs auxquelles toute personne humaine, même la plus simple et la moins instruite, a droit.

YIN ET YANG

Expressions chinoises, mais communes à tout l'Extrême-Orient, Yin et Yang sont les termes d'une classification, et par conséquent un principe d'ordre et de compréhension. Cette classification est la plus simple possible, puisqu'elle n'a que deux termes, ou dénominateurs. D'aucuns diront: "C'est simpliste", ou "réducteur"...

Cette classification n'est pas analytique, ni par conséquent "scientifique" dans le sens académique du terme. Elle est intuitive. C'est pourquoi elle comporte des aspects multiples et simultanés; ce qui fait sa subtilité et sa richesse et qui nous préserve du simplisme.

Yin et Yang sont les contraires, mais pas les contraires absolus, qui s'exclueraient ou s'annéantiraient. Ce sont les "opposés complémentaires" qui sont créatifs. Ainsi par exemple, les forces du ciel et les forces de la terre produisent la vie sur notre planète.

Dans le domaine de l'alimentation, nous devrions avoir l'intuition des énergies complémentaires de l'aliment:

- chaleur et fraîcheur,
- force de concentration et force de dilatation,
- tonicité et détente, etc.

Mais comme le jugement intuitif est "voilé", un peu d'analyse s'impose, du moins pendant la période d'apprentissage. Dans "La philosophie de la médecine d'Extrême-Orient", Ohsawa indique un certain nombre de critères pouvant être appliqués dans le domaine physique, qui est aussi celui de nos aliments. Veuillez vous reporter aux pages 29 à 51 de l'ouvrage cité, qui est fondamental pour notre compréhension.

Retenons:

- YANG CONSTRICTEUR (force centripète)
- YIN DILATATEUR (force centrifuge)

Toute chose, tout phénomène, est une combinaison des deux énergies. Yang n'existe pas à l'état pur, Yin non plus. D'après la force qui prédomine, on dit: ceci est Yang, ceci est Yin.

Dans le domaine physique, cette estimation tient compte, simultanément, d'un certain nombre de facteurs. Notre observation se porte sur les aspects suivants des choses:

1°) LA FORME:

- formes verticales, élancées: Yin.
- formes horizontales, aplaties: Yang.
- formes grandes, occupant beaucoup d'espace: Yin.
- formes petites, occupant moins d'espace: Yang.

Exercez-vous à comparer de ce point de vue des plantes, des légumes, des constructions, etc...

L'espace est un "facteur Yin", puisqu'il est le lieu de l'Expansion.

2°) POIDS. DENSITE:

C'est ce qui tire vers le bas, vers le centre de la terre. Plus léger: plus Yin. Plus lourd: plus Yang.

3°) COULEUR:

L'ordre Yin-Yang des couleurs est inscrit dans l'arc-en-ciel. La gamme des couleurs (ondés) visibles va du rouge (couleur "chaude") au violet (couleur "froide").

Observez la couleur des différents légumes, le teint des personnes, les oeuvres d'un peintre, etc...

4°) LA COMPOSITION:

C'est un aspect invisible, peu accessible au non-scientifique. Chaque élément a sa polarité. Nous tenons surtout compte de l'antagonisme complémentaire entre sodium (Na) Yang, et potassium (K) Yin. Le sel contracte, la potasse dilate... Ainsi dans les aliments.

5°) LA TENUEUR EN EAU:

L'eau a tendance à se répandre. Sa cohésion est relative. Elle épouse toutes les formes. Elle est classée Yin. Plus un aliment contient d'eau, plus il est Yin. Plus il est sec, il est Yang.

De même pour les personnes!...

6°) LA VITESSE DE CROISSANCE:

- Ce qui pousse vite est avide d'espace: Yin.
- Ce qui pousse lentement: Yang.

Espace et temps sont antagonistes complémentaires. Vérifiez par des exemples, à l'aide des autres critères de Yin et Yang...

7°) L'ORIGINE GEOGRAPHIQUE:

- Une région Yin (froide) produit des plantes Yang.
- Un climat Yang (chaud) produit des plantes Yin.

8°) LES SAVEURS:

De Yin à Yang: Piquant - Acide - Doux - Salé - Amer.

Remarquez la qualité équilibrée du grain de céréale: il comporte Yin et Yang jusque dans le germe vivant, qui donnera la plante verticale Yin et la racine centripète Yang. Vérifiez du point de vue de la composition, densité, teneur en eau, saveurs, etc...

Exercez-vous. Observez beaucoup. Lisez et relisez le chapitre II de La Philosophie de la Médecine d'Extrême-Orient (50 F. à notre service librairie, franco 57,50 F.) Et exprimez-vous, s'il vous plaît à propos de cette rubrique.

Paul Dietrich

Yang ▽

Vue générale des nourritures selon Yin et Yang

ultraviolet	violet	indigo	bleu	vert	jaune	orange	rouge	infrarouge
				doux	salé	amer	âpre	
eau	piquant	acide	sucré	K/Na = 5~7				
froid	beaucoup de K					beaucoup de Na		

▽ Yin

- céréales**
- -maïs
 - -avoine
 - -riz glutineux
 - -riz
 - -millet
 - -orge
 - -sorgo
 - blé
 - kasha

- légumes**
- aubergine
 - -taro
 - poivron
 - -concombre
 - poireau
 - -choux fleur
 - blettes
 - -ignons
 - -potiron
 - -racine de pissenlit
 - tomate
 - champignon
 - patate douce
 - endive
 - -celéri
 - -choux vert
 - -salsifi
 - -lotus
 - pomme de terre
 - betterave
 - choux rouge
 - -épinard
 - -choux blanc

- fruits**
- banane
 - -pêche
 - -kaki
 - -mandarine
 - -pastèque
 - -pomme
 - -fraise

- algues**
- -hiziki
 - -wakame
 - -nori
 - -arame
 - -kambu

- légumineux**
- -lait du soja
 - -fève
 - -aburage
 - -haricot rose
 - -kaya
 - -azuki
 - -sesame

- boissons**
- whisky
 - cidre
 - café
 - coca cola
 - cognac
 - vin
 - bière
 - sake
 - thé vert
 - -thé d'orge
 - -thé
 - -huile de sésame
 - -huile de tournesol
 - -lait
 - -huile d'olive
 - beurre de cacahuète

- -sucre blanc
- -sucre brut
- -miel
- -vinaigre
- -condiment chimique
- -yogourt
- -tamar
- -miso
- -umeboshi
- -takuan

- poissons**
- -carpe
 - -sole
 - -dorade
 - -baleine
 - -anguille
 - -truite
 - -sardine
 - -thon
 - -poulpe
 - -langouste
 - -batare
 - -clovisse
 - -huitre
 - -maquereau

- viande**
- -poulet
 - -mouton
 - -œuf
 - -porc
 - -boeuf

remarque: ● d'usage habituel ○ pour mets secondaires ○ de temps en temps * parfois en médicament □ on peut prendre rarement ■ il vaut mieux ne pas prendre

9

La Macrobiotique

est l'art de vivre selon l'Ordre de l'Univers.

Les Sept Lois de l'Ordre de l'Univers

1. Tout ce qui a un commencement a une fin.
2. Tout ce qui a une face a un dos.
3. Il n'y a rien d'identique.
4. Plus grande est la face, plus grand est le dos.
5. Tout antagonisme est complémentaire.
6. Yin et Yang sont les classifications de toute polarisation. Ils sont antagonistes et complémentaires.
7. Yin et Yang sont les deux bras de l'UN (Infini)..

Les Douze théorèmes complètent les sept Lois et définissent le fonctionnement du monde de la relativité.

1. Yin-Yang sont deux pôles qui entrent en jeu quand l'expansion infinie se manifeste au point de bifurcation.
2. Yin-Yang sont produits continuellement par l'Expansion transcendante.
3. Yin est centrifuge, Yang est centripète. Yin et Yang produisent l'énergie.
4. Yin attire Yang et Yang attire Yin.
5. Yin et Yang combinés en proportion variable produisent tous les phénomènes.
6. Tous les phénomènes sont éphémères, ce sont des constitutions infiniment complexes et constamment changeantes des composants Yin et Yang. Toute chose est sans repos.
7. Rien n'est totalement Yin, ni totalement Yang, même dans le phénomène le plus simple apparemment. Chaque chose contient la polarité à tous les étages de sa composition.
8. Rien n'est neutre. Yin ou Yang est en excès en chaque cas.
9. La force d'attraction est proportionnelle à la différence des composants Yin et Yang.
10. Yin repousse Yin et Yang repousse Yang. La répulsion est inversement proportionnelle à la différence des forces Yin et Yang.
11. Avec le temps et l'espace, Yin produit Yang, et Yang produit Yin.
12. Tout corps physique est Yang en son centre et Yin en surface.

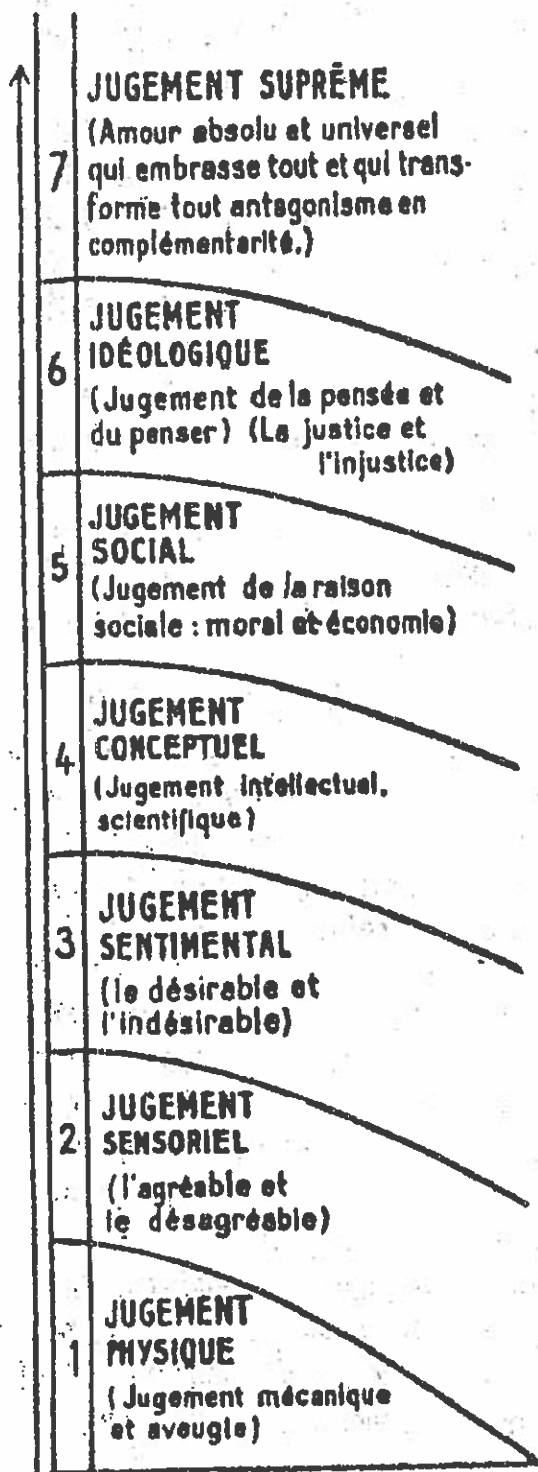
(Voir le livre "L'Ere atomique et la Philosophie d'Extrême-Orient" de G. Ohsawa)

Antagonismes complémentaires

YANG Force centripète	YIN Force centrifuge	YANG Force centripète	YIN Force centrifuge
Temps	Espace	Ovule	Spermatozoïde
Constriction	Dilatation	Un	Plusieurs
Pression	Expansion	Terre	Ciel
Solidité-Poids	Evanescent-Libre	Été	Hiver
Son	Silence	Soleil	Lune
Feu	Eau	Jour	Nuit
Sec	Humide	Proton	Electron
Petit	Grand	Sodium (Na)	Potassium (K)
Bas	Haut	H, He, Li, C, Mg, Cl, Cr	N, O, F, Al, Si, P, S, Ca
En direction du bas	En direction du haut	Ni, Cu, As, Pd, Ag	Mn, Fe, Co, Zn, Mo, Sn, Pb
Racine	Sommet	Alcalin	Acide
Concentré	Dispersé	Positif	Négatif
Court	Long	Vitamines D, K, E, A	Vitamines C, B2, B12
Ramassé	Elançé	Saveurs Yang :	Saveurs Yin :
Horizontal	Vertical	Salé	Doux, Acide, Piquant
Centre	Périphérie	Amer	Sucre Chimique (extrêmement yin)
Dur	Mou	Céréales	Légumes, Fruits
Solidité	Fragilité	Parasympathique	Orthosympathique
Organique	Inorganique	Solides (yang)	Liquides - Gazeux (yin)
Hémoglobine	Chlorophylle	Lumière	Obscurité
Animal	Végétal	Infra-rouge	Ultra-violet
Masculin	Féminin	Ondes longues	Ondes courtes
Homme	Femme	(lourdes)	(légères)
(yang apparent)	(yin apparent)		
Dureté	Douceur	(yang) Rouge - Orange - Jaune - Vert	Bleu - Indigo - Violet (yin)
Rigidité	Souplesse	La couleur la plus chaude est yang	par rapport à la couleur la plus froide,
Concret	Abstrait	exemple : Si Vert est yang par rapport à Bleu,	il est yin par rapport à Jaune.
Matérialisme	Spiritualisme	De même pour plusieurs choses entre elles.	
Extraverti	Introverti		
Mouvement	Inertie		
Activité	Passivité		
Dynamique	Statique		
Rapide	Lent		

tableau repris de l'article de René Lévy, "Nouvel Hippocrate", paru dans la revue "Ignoramus", n° 2 et suivants.

LE JUGEMENT



Notre bonheur dépend de notre jugement. La maladie ou la santé, l'intelligence ou la folie, la piété ou le vice dépendent de notre jugement. Notre jugement se dévoile de bas en haut vers la perfection dans un ordre que je propose ci-contre :

" La force du bas jugement (sensoriel, sentimental) est très grande puisqu'elle est Yang.

La force du haut jugement, étant morale ou spirituelle (Yin), est toujours éclipsée par la force du bas jugement (Yang), physiquement parlant.

C'est pourquoi toutes les lois, religieuses ou morales, ne sont pas très pratiquées, bien qu'elles soient très estimées et très admirées.

Pour conquérir le bas jugement par le haut jugement, il n'y a qu'une seule technique, d'après le Principe Unique: l'éducation nouvelle, biologique, physiologique, logique et embryologique.

SAMSARA

C'est la base et en même temps le point de départ de la théorie de la réincarnation (métempsychose, migration des âmes) et du renoncement au monde, la négation du monde. Voilà une grande erreur.

Dans ce monde physique et relatif (du premier jusqu'au sixième monde), rien n'est constant, éternel et infini. C'est là une grande chance pour nous sauver. Si tout était constant et inchangeable, il n'y aurait aucune issue pour la liberté infinie, le bonheur éternel et la justice absolue. Cette erreur de la réincarnation négative est produite par le manque de connaissance de la constitution-conception de l'univers. On avait réalisé Samsâra, mais on n'en avait pas découvert le mécanisme: le Principe Unique. Voilà la tragédie de ceux qui pratiquent sans principe.

La science moderne a réalisé enfin le "Samsâra" par la physique atomique, mais pas encore par le principe. Voilà la naissance d'une tragédie: tuerie de 313.848 personnes (femmes, enfants et citoyens non-armés) à Hiroshima et Nagasaki.

(Dans la ville de Nagasaki il y a un hôpital catholique, l'hôpital Saint François-Xavier, sur une colline. Dans la vallée à côté, il y a un autre hôpital annexé à l'Ecole de Médecine de l'Université de Nagasaki.

La bombe atomique tomba au milieu de ces deux hôpitaux qui furent détruits en même temps. Dans l'hôpital de l'Université environ trois mille personnes furent tuées, professeurs, infirmières et malades. Mais dans l'hôpital catholique exposé sur la colline, pas un seul mort. Un seul blessé, le frère Alcantola, qui fut un peu brûlé au genou. En dehors de cet hôpital, 8.000 morts. Le Vatican déclara alors qu'il y avait là "un miracle du XXe siècle". Mais personne n'a cherché le secret de ce miracle. Le médecin de cet hôpital, le Dr. Akiduki, un de mes disciples et moi-même le savons. Le Dr. Akiduki avait observé très strictement mes directives depuis plusieurs années.)

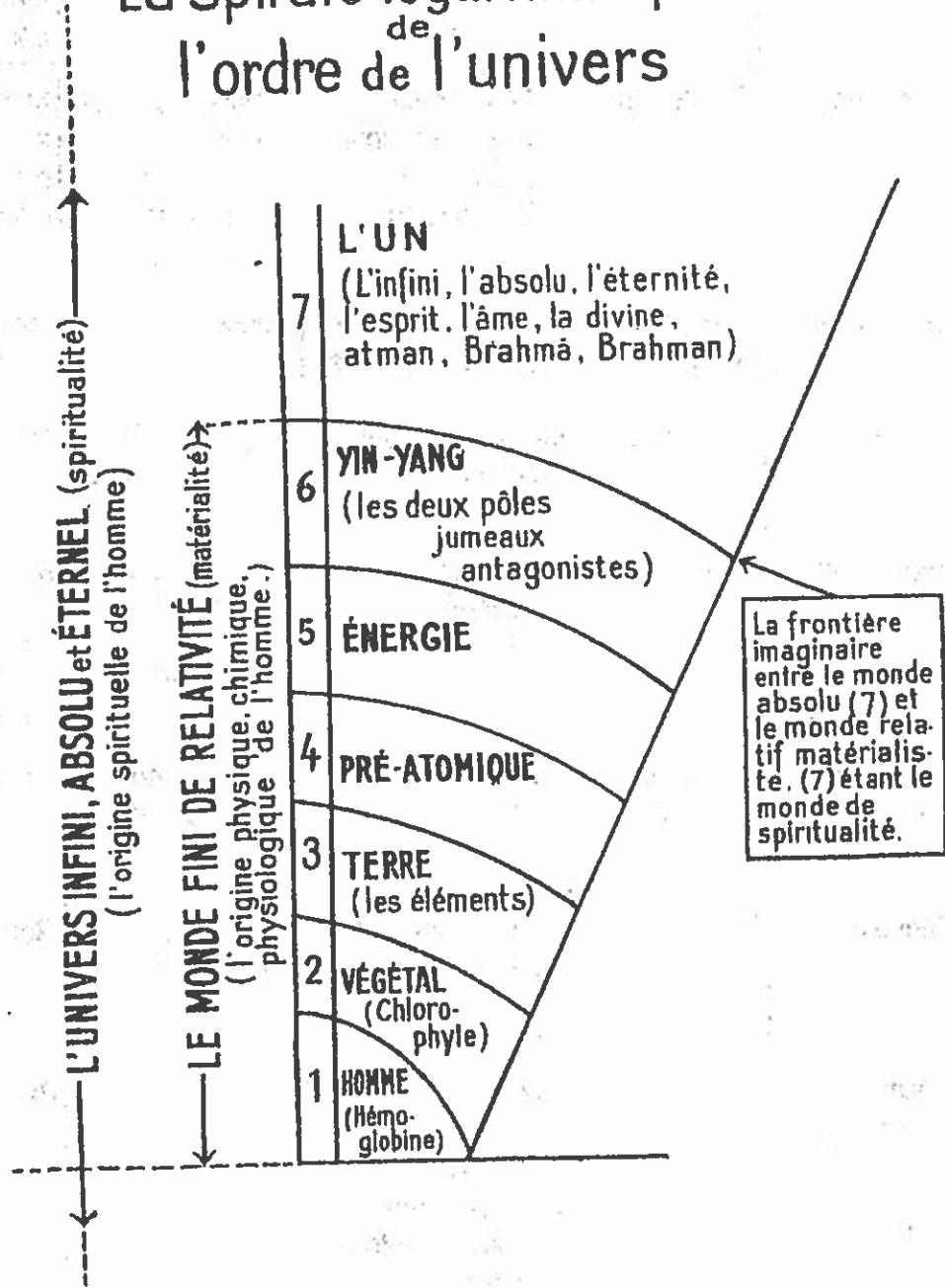
Pour ceux qui comprennent le Principe Unique, la constitution-conception de l'Univers, la plus grande tragédie même n'est qu'une porte ouverte vers la liberté infinie. Pour eux, le monde du "Samsâra" n'est qu'un théâtre où l'on peut faire jouer n'importe quelle pièce.

A quelle étape appartient votre jugement !				
Etapes	Connaissance	Amour	Profession	Manière de manger et de boire
7. Suprême	Tao, Satori	Amour qui embrasse tout (Itokusimi)* (Kanasimi)	Celui qui s'amuse en réalisant tous ses rêves l'un après l'autre toute la vie	Manger et boire avec la plus grande joie d'après l'ordre de l'univers
6. Idéologique	Philosophie Religion	Amour spirituel (Tattobi, Uyamai)	Penseur	Diététique ou religieux
5. Social	Economie Morale	Amour social (Tanosimi)	Organisateur	Conformiste
4. Intellectuel	Sciences Arts	Amour scientifique (Konomi)	Celui qui vend des connaissances ou techniques	Manger et boire d'après la théorie de la nutrition à la mode
3. Sentimental	Littérature Théâtre	Amour psychologique (Ai)	Celui qui vend des émotions	Gourmet
2. Sensoriel	Techniques Gymnastique Danses	Amour physique, physiologique (Koi, Suki)	Celui qui vend des plaisirs	Gourmandise
1. Mécanique ou aveugle	—	Amour instinctif, sexuel, Appétit, Soif, Plaisir, Confort (Hikareru)	Celui qui vend sa vie	Par faim et soif

(*) Les mots entre parenthèses sont un ou deux exemples des mots japonais correspondants parmi d'autres.

G. Ohsawa : L'ère atomique, p. 12-13

La spirale logarithmique de l'ordre de l'univers



G. Ohsawa : La Philosophie de la Médecine d'E.O. p. 80

LES DIX FAÇONS DE S'ALIMENTER CONVENABLEMENT

A la page 59 du "Zen Macrobiotique", nous trouvons un curieux tableau indiquant, non des quantités, mais des proportions d'aliments ou de groupes d'aliments que G. Ohsawa recommande comme " dix façons de s'alimenter convenablement ".

" Convenablement ", c'est-à-dire d'une façon qui convient à notre être et à sa loi fondamentale Yin-Yang: " Il existe dix façons de manger et de boire qui permettent de vous constituer une bonne santé en réalisant l'équilibre Yin-Yang " (Zen MB p. 59)

Le fil conducteur de ce tableau n'est donc pas un quelconque point de vue diététique, se basant sur des calories ou autres conceptions du moment. C'est à notre perception intuitive de la loi fondamentale de la vie, la polarité de toute chose, que l'auteur fait appel.

Ohsawa appelle ces dix " régimes " de " vrais chemins vers le bonheur ", à condition d'être suivis attentivement

J'ai essayé de présenter de façon graphique ce tableau, et vous trouverez le graphique au verso de cette page. Les couleurs proposées, si vous voulez vous donner la peine de le colorier, vont du Yin (bleu) au Yang (rouge). L'équilibre humain dans la nourriture, c'est la céréale, référence permanente de ce schéma. En bas, au niveau -3 (c.a.d. en conditions exceptionnelles) elle est réduite à 10%, mais constitue cependant un pivot central, le " morceau de bon pain " permettant de " centrer " notre repas. Tout en haut, au " N°7 ", évoquant la montée vers la 7ème étape du jugement, 100% de céréales! Le bol de céréale représente la pureté et la totalité. De haut en bas, nous passons par toutes les combinaisons intermédiaires, mais qui ont en commun de respecter l'harmonie Yin-Yang. Nous sommes loin de l'image caricaturale de " la macrobiotique régime triste, restrictif, réducteur " et tutti quanti...

" Si vous ne comprenez pas la théorie... " (Zen MB.p.59). Même manger sans comprendre entièrement - un certain temps - nous donnera envie de mieux comprendre. La macrobiotique est vérifiable. C'est son approche pragmatique, contrairement à l'approche cérébrale, presque impossible. Il ne coûte pas cher d'expérimenter quelque temps... Manger du bon pain, manger des céréales en grains, n'a rien de commun avec essayer sur soi et sur les autres toutes sortes de médicaments et de drogues..

Au-delà du N°7, il n'y a que le jeûne, ou la nourriture purement spirituelle. Telle n'est pas encore notre condition permanente!

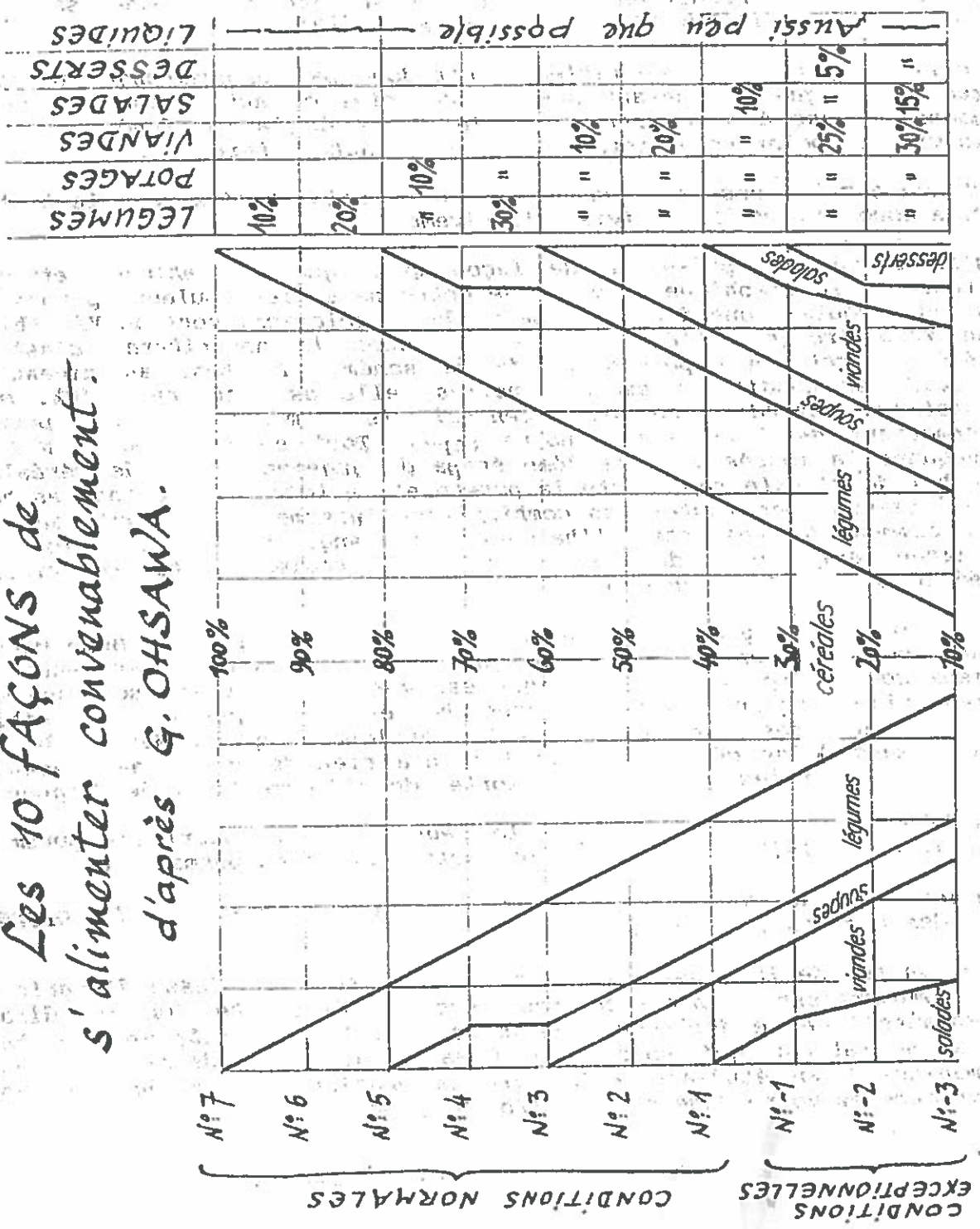
En-dessous du N° -3, il n'y a que ignorance, "dés-ordre", autodestruction et malheur.

Avec un peu de la 6ème condition de la santé - souplesse d'esprit et de comportement - n'est-ce pas chose intéressante (Ohsawa dirait "amusante") de se déplacer, tantôt vers le haut, tantôt vers le bas dans ce tableau qui nous aide à maintenir et à développer notre humanité? " En étudiant à la fois la pratique et la théorie, vous développerez votre jugement. " (Zen MB.p.64).

N° Céréales Légumes Potages Viandes Salades Desserts Boissons

7	100%								
6	90%	10%							Ausset pou que possible
5	80%	20%							
4	70%	20%	10%						
3	60%	30%	10%						
2	60%	30%	10%	10%					
1	40%	30%	10%	20%					
-1	30%	30%	10%	20%	10%				
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%			
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%			

Les 10 FAÇONS de
s'alimenter convenablement.
d'après G. OHSAWA.



Aussi peu que possible

LIQUIDES									
DESSERTS									
SALADES									
VIANDES									
POTAGES									
LEGUMES	10%	20%	10%	30%	"	"	"	"	"

LE RIZ, DON DE DIEU

Cette causerie a été faite le 26 août 1982 aux catéchistes et enseignants de la Mission catholique d'Ambohimahazo, secteur d'Ambositra, Madagascar, et traduite en malgache par le P. Marcel Schwartz, s.j., missionnaire du district. Pour les conditions européennes, on adaptera facilement le texte, en remplaçant le mot RIZ par celui de BLE ou celui d'une de nos autres céréales. Toutefois, le riz est la céréale la plus purifiante.

La Sainte Ecriture nous dit souvent que l'Univers chante la gloire du Seigneur, qu'il est un reflet de sa Sagesse, de sa puissance. L'Univers, ce sont les étoiles et les planètes; c'est le soleil, la lune, la terre; c'est la mer, ce sont les montagnes et les vallées, les arbres, les plantes, les animaux.

Je voudrais vous parler aujourd'hui d'une créature merveilleuse du Seigneur, le grain de riz, et avec lui, le grain de chaque céréale existant dans le monde: blé, orge, sarrasin, mil, avoine...

A la Messe, nous rendons grâce au Seigneur "pour le pain, fruit du travail de l'homme et de la terre". Jésus vivait dans un pays où l'on mangeait du pain. Il y poussait surtout de l'orge et du blé. Rappelez-vous les pains d'orge qu'un jeune garçon avait emportés comme provision, et à partir desquels Jésus a réalisé le miracle de la multiplication des pains (Jean, 6, 1-14). Rappelez-vous les épis de blé que les apôtres, en passant par les champs, frottaient dans leurs mains pour en faire sortir les grains et les manger (Matthieu, 12, 1-2). Rappelez-vous, dans l'histoire des ancêtres de Jésus, le peuple juif, Joseph en Egypte qui, dans sa sagesse, faisait construire des greniers et les remplissait de blé pendant les années d'abondance, ce qui lui permit de nourrir les Egyptiens et de sauver de la famine son père et ses frères pendant les années de disette.

Le grain de riz est "le fruit du travail des hommes". Vous connaissez bien ce travail: préparer la rizière, semer le riz, le repiquer, le soigner, le nettoyer des mauvaises herbes, le récolter, le battre, le piler. Votre travail est une grande raison de respecter le riz.

Mais pour nous, en raison de notre foi, il est une autre raison de le respecter: il est "le fruit de la terre", le fruit de la création divine. Il est fruit du soleil, fruit de l'eau, fruit du vent. Il est fruit de toute la création durant les longs mois de l'année.

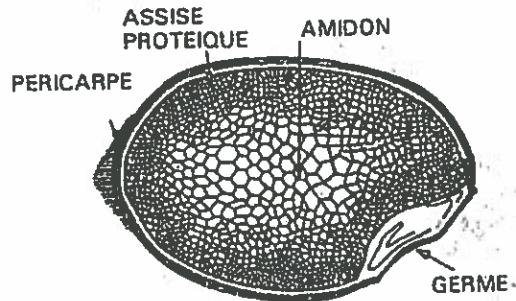
Regardons de plus près un grain de riz:

Il est merveilleusement protégé par une enveloppe qui lui permet de se conserver sans se gâter, à l'abri également des parasites.

Enlevons soigneusement cette enveloppe: Nous trouvons à l'intérieur à peu près tout ce dont l'homme a besoin pour vivre, pour travailler, pour penser. N'oublions pas que ce grain représente un tout, et qu'il

possède la mystérieuse capacité de germer, à condition qu'on ne le fragmente pas.

Cette totalité comporte 4 éléments associés: Partons de l'intérieur:



COUPE D'UN GRAIN DE BLE

1°) Une grande réserve d'énergie: le sucre de la céréale, appelé par les biochimistes "hydrates de carbone". C'est comme un combustible puissant. Contrairement à un feu de paille, il est lent à brûler. Notre cœur, nos muscles, nos organes ont besoin de cette énergie pour se réchauffer et pour travailler.

2°) Une couche périphérique d'une substance qui constitue comme les "briques" de notre organisme et que les scientifiques appellent "protéines". On pense souvent qu'il faut de la viande, des oeufs, des produits laitiers pour fournir au corps les protéines dont il a besoin. En réalité, elles existent dans le riz et les autres céréales, à condition de respecter cette couche, assez fragile, et que le décorticage excessif risque d'enlever. Un complément de protéines est fourni dans les modes traditionnels d'alimentation par les légumineuses: différentes sortes de haricots, lentilles, etc.

3°) L'enveloppe extérieure qui comporte:

a- des vitamines, substances subtiles, espèces de ferments qui agissent à très petites doses. Il est plus avantageux de les garder dans le riz et de les utiliser de cette façon naturelle, plutôt que de les enlever par décorticage et d'être obligé ensuite de les prendre à partir de médicaments, qui ont toujours des effets indésirables.

b- des sels minéraux, que la plante a puisés dans la terre, par exemple calcium, silicium. Le calcium et le silicium sont indispensables pour avoir un bon squelette, et notamment de bonnes dents. Le calcium des céréales est beaucoup plus assimilable aux adultes que le calcium du lait, et encore davantage que le calcium des médicaments, qui est tout à fait isolé de la substance vivante.

Un complément de sels minéraux nous est fourni par le sel marin, qui est comme un résumé de toute la vie sur terre, et qui nous donne notamment le précieux magnésium dans la juste proportion. N'oubliez pas que Jésus a dit à ses disciples: "Vous êtes le sel de la terre"...

c- des fibres, indigestes, mais intéressantes pour le transit des aliments dans nos intestins.

4°) Enfin, le germe, source de la plante future et siège de la vie, contenant de précieuses substances qu'il faut absolument garder quand on consomme la graine. Ces substances sont des huiles, graisses végétales, en très petite quantité, naturellement.

Je conclurai ce bref aperçu sur le grain de riz par les paroles que Jésus nous a enseignées et que nous répétons chaque jour: "Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour". Le riz, le blé, le maïs sont un pur don de Dieu. Respecter ce don, c'est reconnaître la Sagesse de Dieu dans sa Création. C'est manger les céréales religieusement, comme une prière, en respectant leur intégralité et en pensant à tous les hommes qui attendent les largesses du Seigneur.

Retenez bien ceci: La céréale, c'est l'aliment principal de l'homme. Tous les autres aliments sont secondaires par rapport à celui-là. Le riz, plus un peu de sel, peuvent vous empêcher de tomber malades et peuvent vous permettre de vous guérir, si jamais vous êtes malades. Le riz fortifie l'organisme. En plus, il le purifie, puisqu'il ne contient aucun déchet. Mais il y a 3 conditions qu'il faut assurer ENSEMBLE:

1/ Garder le grain le plus possible tel que le Seigneur nous l'offre. Pratiquement, cela veut dire: piler juste ce qui est nécessaire, de façon à entamer le moins possible les couches extérieures du grain, tellement précieuses. Les usines de décorticage devraient régler ainsi leurs machines. Le riz est moins blanc, mais il est beaucoup meilleur: c'est le "riz complet".

2/ Bien le mastiquer et l'imprégner de salive avant de l'avaler. La salive est un suc digestif dont nous sommes maîtres. Les autres sont sécrétés automatiquement. Mastiquer est mieux possible en modérant les paroles pendant le repas. Au début, il est recommandé de compter, 50, 100 fois par bouchée... C'est indispensable pour les malades qui veulent guérir.

3/ Ne pas noyer le riz dans d'autres liquides. Si vous buvez pendant le repas, c'est comme si vous arrosez d'eau un feu. Vous l'éteignez ou du moins vous ralentissez la combustion. Le mieux est de prendre la boisson peu après le repas. L'eau de riz - rano vola - est une excellente boisson pour votre santé.



"LA MOITIE DE TERRE EST LE TEMOIN DU TRAVAILLEUR"
PROVERBE MALGACHE
(DESSIN: BENEDETTINES D'AMBOSITRA)

Pour terminer, je reviens à ma pensée du début: "L'Univers chante la gloire du Seigneur". Le grain de riz est une merveille de la Création qui toute entière proclame la Sagesse du Seigneur. Mais n'oublions pas: l'homme lui-même, dans son être tout entier, est destiné à chanter la gloire de Dieu. Il le fait certes quand il prie. Mais il est appelé à le faire de tout son être, corps et âme: "Soit que vous mangiez, soit que vous buviez, et quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu", dit l'apôtre Paul (1e Cor. 10, 31).

Le monde actuel est malade d'un contraste scandaleux: D'un côté, nous avons les riches, malades par suite de l'engraissement de leur organisme dû à des nourritures incorrectes et trop abondantes. Ils ne réalisent pas la louange du Créateur. A l'autre extrémité, trop d'hommes souffrent de carences dues au manque de la nourriture principale et équilibrée qu'est la céréale. C'est là le signe d'une profonde injustice au sein de la famille humaine, injustice qui offense Dieu.

En prenant la juste quantité de céréales complètes, en l'associant au sel et à quelques nourritures simples et naturelles, nous réalisons pour notre part les conditions d'une parfaite santé et celles d'une plus grande justice. Nous rendons ainsi par notre corps et par notre esprit gloire à Dieu, Créateur et Père de tous les hommes.

Paul Dietrich
4 place de l'église
F 67140 REICHSFELD
Tél. 88.85.56.63

La page du débutant:

" Vos étagères doivent refléter votre propre sens de l'organisation "

La cuisine macrobiotique se proclame cuisine "selon l'Ordre de l'Univers". La loi du Yin et du Yang exprime cet ordre merveilleux de la vie. Le but est de mettre de l'ordre dans sa propre vie et dans celle des siens, en commençant modestement et honnêtement par la base biologique, la nourriture. On conçoit donc aisément que l'environnement de la cuisine - propreté, disposition harmonieuse et pratique, approvisionnement - , soit un reflet de cet Ordre universel. Dans la préface de son Livre de cuisine macrobiotique, (éditions Guy Trédaniel), Lima Ohsawa nous donne de précieuses indications à ce sujet, inspirées de l'enseignement de Georges Ohsawa et de sa propre pratique de la cuisine qui purifie et fortifie notre organisme tout entier. Voici quelques extraits de ces pages:

1) Equiper sa cuisine.

Une cuisine bien équipée incite au succès. Une fois choisis soigneusement vos ingrédients, ayez à portée de main les ustensiles pour bien les préparer. Vous aurez besoin de : une passoire fine pour laver vos céréales, légumineuses et graines ; une brosse végétale (tawashi) pour frotter vos légumes ; une planche à découper, épaisse d'au moins 2 cm et non vernie, et un large couteau à légumes japonais (hocho) pour couper vos légumes vite, facilement et avec précision ; un suribachi ou mortier strié en terre, pour écraser vos graines et réduire en purées ; et une râpe inoxydable ou en porcelaine avec une partie fine pour râper les daïkon (radis blancs) ou les racines de gingembre.

Les casseroles et cocottes fabriquées en matériaux yang (terre cuite, fonte, acier inoxydable ou émaillé) donnent les meilleurs résultats. Une cocotte-minute en acier inoxydable ou en porcelaine émaillée est indispensable dans une cuisine macrobiotique. Une ou deux poêles en fonte sont ce qu'il y a de mieux pour faire sauter ou griller. Une grande cocotte style "four allemand", avec un couvercle bien hermétique, est utile pour les soupes ou les nouilles, ou pour cuire les légumes à la vapeur. Un wok, ou poêle chinoise, sert de friteuse et permet des cuissons rapides : un écumoir à huile aide à retirer de l'huile de friture les morceaux de tempura (beignets) de légumes ou de poisson - Une passoire de bambou ou de métal est pratique pour égoutter les pâtes ou les légumes hachés juste ébouillanté. Pour les cuissons au four, il vous faut des plats à gratin, des moules pour les pains, une plaque à biscuits et un pinceau pour huiler vos moules à pâtisserie.

Pour remuer, préférez des ustensiles en bois qui ne raient pas et n'abîment pas le fond des casseroles. Vous les emploierez aussi pour servir à table. Ayez aussi toujours à portée de main quelques paires de longues baguettes, une spatule en bambou pour le riz et des cuillers en bois de tailles diverses.

2) Votre stock de produits de base.

Gardez votre cuisine bien approvisionnée en produits de base. Il va sans dire qu'il est peu pratique de chercher un ingrédient s'il manque.

Riz complet et autres céréales: On recommande le riz rond dans les climats tempérés, car il est plus yang que le riz long. Pour varier vos menus, ayez d'autres céréales en stock : sarrasin, flocons d'avoines, etc...

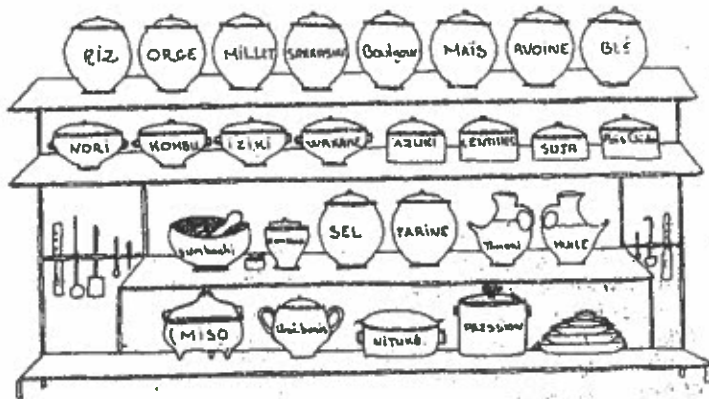
Les farines: Vous en aurez besoin pour vos pains, crêpes et sauces. La farine de blé complète est indispensable, et quelques paquets de farine de maïs, de riz et de sarrasin ajouteront couleur, saveur et parfum à vos plats au four.

Pâtes : quelques paquets de pâtes de blé complètes et de sarrasin, sans oeufs, vous aideront à préparer des repas rapides et faciles en cas de visiteurs inattendus.

Légumineuses : elles sont riches en protéines et complètent celles des céréales. Les petits azukis rouges sont les plus yang et ont un goût unique et très savoureux. Ayez en stock vos légumineuses favorites.

Algues : généralement séchées avant l'emballage, elles se gardent facilement. La plupart des Occidentaux trouvent que les hiziki sont les plus accessibles à ceux qui commencent juste à consommer des algues. Les nori violettes sont emballées en feuilles et n'ont besoin que d'être légèrement grillées. Les wakame sont délicieuses dans les soupes et les salades, tandis que le kombu est indispensable au bouillon pour les soupes.

Fruits secs, noix et graines : ces friandises sont utiles pour les desserts ou les snacks. Assurez-vous que les fruits soient bien séchés au soleil, et ne soient pas sulfurisés.



Thé de 3 ans ou thé bancha : c'est un thé vert japonais, sans teinture. C'est la boisson macrobiotique la plus recommandée et la plus répandue.

Kuzu : c'est une poudre blanche que sert à épaissir vos sauces, vos soupes et vos desserts. L'amidon d'arrow-root peut lui être substitué, mais il est plus yin.

Kanten, ou agar-agar : c'est une gélatine faite à partir d'algues, et elle sert à gélifier vos desserts.

Chirimen-iriko : ce sont de tout petits poissons séchés qu'on utilise pour ajouter du goût aux bouillons. On peut aussi les écraser dans un suribachi et les manger comme condiments avec du riz ou des légumes.

Condiments et sauces :

Sel de mer. Prenez du sel de mer blanc, non raffiné, meilleur parce qu'il contient une grande variété de minéraux et n'a pas été traité avec du sucre, de l'iode ou des produits chimiques. Gardez-le à l'abri de l'air.

Miso. La pâte de miso est un mélange de grains de soja, d'une céréale et de sel, fermentés par un enzyme pendant au moins un an et demi (sauf le kome-miso qui est fermenté pendant moins de temps). Le plus fort est le hacho-miso : il est brun foncé et très salé, à utiliser surtout l'hiver. Le mugj-miso fait avec de l'orge, est plus léger que le hacho-miso, et préférable pour tous les usages de l'année. Le kome-miso est fait avec du riz et beaucoup moins de sel. Il est recommandé pour l'été et pour les enfants et les personnes âgées.

La sauce de soja. Elle est traditionnellement préparée avec des ingrédients naturels : grains de soja, blé séché fermenté, sel et eau. Elle est âgée d'au moins 18 mois. D'un goût fort et salé, elle sert à assaisonner, et comme condiment à table.

Umehoshi. Ce sont des pickles de petites prunes conservées dans de la saumure pendant au

moins 2 ans. On utilise les prunes et leur jus à la place du sel.

Huile. Choisissez les huiles naturelles et non raffinées de sésame, de maïs, de soja ou de tournesol. Épaisses et aromatiques, les huiles de 1ère pression à froid et d'excellente qualité sont les meilleures pour la cuisson.

Gomasio. C'est un mélange de graines de sésame grillées et de sel, moulues ensemble dans un suribachi. Parfait sur le riz et toutes les céréales, il va bien avec quasiment tout.

Epices et herbes aromatiques. Comme elles sont plutôt yin, on emploie peu les épices dans la cuisine macrobiotique. Mais il ne faut pas les exclure complètement, et une pincée de cannelle ou de safran relèvera agréablement un plat. Des herbes comme le basilic ou le thym peuvent aussi trouver leur place dans un plat macrobiotique.

3) Une cuisine économique.

En principe, les repas macrobiotiques doivent coûter aussi peu que possible. Utilisez les aliments en entier pour éviter tout gâchis. Apprenez à préparer les restes de façons renouvelées et appétissantes. Faites vos courses avec attention et achetez les aliments non périssables que vous avez l'intention de stocker, lorsque c'est leur saison et qu'ils ne sont pas chers. Ne brûlez jamais vos cuissons et employez efficacement votre temps.

4) Préparez minutieusement le déroulement de votre cuisine.

Avant de vous mettre à cuisiner, ayez en tête un menu bien élaboré et un programme établi étape par étape. Disposez les ingrédients par ordre d'utilisation et gardez à portée de main tous vos ustensiles. N'allumez vos feux que lorsque les ingrédients sont prêts et ne laissez pas bouillir de l'eau inutilement.

Assurez-vous que vos casseroles et poêles soient après chaque usage bien nettoyées et séchées, qu'elles soient toujours bien astiquées. Si vous prenez soin de vos ustensiles, ils dureront plus longtemps. D'ailleurs vous ne pouvez cuisiner avec succès en utilisant une casserole rayée ou attachée au fond.

Maintenez votre cuisine propre et bien rangée. Vos étagères doivent refléter votre propre sens de l'organisation. Soyez capable d'atteindre immédiatement le pot, la poêle, le couteau ou le condiment voulus dans vos placards. Gardez votre couteau à légumes propre et bien aiguisé pour être efficace. Un couteau dont la lame est émoussée s'use beaucoup plus vite. Un bon cuisinier se crée un environnement d'ordre et de soin pour pouvoir travailler.