
Les livres du mois

Pierre Fluchaire : **La révolution du rêve**. Apprenez à mieux rêver et découvrez les richesses de vos rêves pour réussir votre vie affective, spirituelle et professionnelle. *Aux éditions Dangles – Collection « psycho-soma »*. En vente dans toutes les librairies et maisons de diététique. *Prix public : 84 francs*.

L'auteur entend rappeler nos contemporains à la réalité... celle des rêves. Il y parvient fort bien en vertu de sa conviction et de son savoir-faire pédagogique.

On peut noter, par exemple, une excellente description de ce que l'on doit mettre sous le nom d'Inconscient.

L'écriture, parfois un peu trop systématique, est tempérée par des citations, des fragments de poèmes et des histoires à rêver debout.

Je n'ai pas aimé par contre la présentation de la Réincarnation : le ton péremptoire, rétrécit le problème et citer Ron HUBBARD n'est pas fait pour me convaincre.

La bibliographie est intéressante mais comment peut-on oublier de citer Roger CAILLOIS ? Par exemple « *Le rêve et les sociétés humaines* », en collaboration avec G.E. Von GRUNEBaum Paris, Gallimard 1967 ; ou « *Puissance du rêve* » (textes anciens et modernes) Paris-Club français du livre, 1962.

E.S. Gallego et T. Rennick : **L'imagination active**. Méthode d'épanouissement de soi. *Aux éditions Dangles. Collection « horizons spirituels »*. *Prix public : 62 francs*.

Voici un autre livre sur le rêve mais il s'agit cette fois de rêves éveillés provoqués dans une intention thérapeutique.

L'ouvrage, en fait, transcrit le voyage onirique d'un certain nombre de patients. Ce parcours intérieur s'accomplit en présence du thérapeute qui guide l'enchaînement des images. Terme expressément employé par l'auteur dans son introduction. Je crois, personnellement, que cette méthode peut être fort utile dans bon nombre de cas de réajustement du psychisme. Quelques remarques s'imposent cependant.

Le guide intervient. L'action entraînant la réaction, le thérapeute recueille donc des réactions et doit le savoir. Il doit être soigneusement formé sur ce point.

Les rêves éveillés naissent aussi *spontanément* et je crois ceux-ci encore plus importants.

Écrire ce genre de manifestations intérieures est un acte thérapeutique personnel et un document très important pour la personne aidante.

Mais on n'écrit pas qu'avec des mots : l'art a aussi la parole, il a même une sorte de priorité dans le domaine des images primordiales.

Des stages de créativité sont des moments forts pour révéler ce monde intérieur flamboyant. Une pratique habituelle peut-être un apprentissage au mieux vivre. Ainsi se révèlent toutes les dimensions de *l'imagination active*.

Maurice COCAGNAC.

UNE PRATIQUE DE L'ÉVOLUTION POUR LES DÉBUTANTS

Assises nationales de Yoga

Paris mai 1985

Ce cours s'adresse à des débutants n'ayant, pour la plupart jamais travaillé selon l'enseignement de NIL HAHOUTOFF, et constitue donc une approche de cet enseignement.

L'esprit du thème choisi ne sera pas énoncé en début de cours mais sera abordé par « touches » tout au long de la séance pour amener les élèves à la découverte et permettre ainsi un échange « questions-réponses » à la fin du cours.

DÉBUT DU COURS

Une longue relaxation guidée s'installe, les élèves sont allongés sur le dos, bras et jambes écartés, épaules basses, paumes de mains tournées vers le plafond, pointes de pieds tournées vers l'extérieur, selon leur possibilité, menton rentré, ce qui permet d'avoir la nuque doucement étirée.

Imaginer que le corps est constitué d'une succession d'enveloppes que l'on déposerait au sol, lourdes, allant de la périphérie vers le centre, la région du cœur en se recentrant en soi, ayant déposé tout ce qui est lourd et pesant dans la vie et constaté que cela respire à travers soi.

Prise de conscience de l'appui du talon droit sur le sol et par le canal de la jambe et du mollet qui s'alourdit, remonter jusqu'au genou et ensuite jusqu'à la hanche par le canal de la cuisse dont la musculature se détend. S'investir totalement dans cette partie du corps, en retirer toutes les perceptions de son contenu (os, chair, sang) et les reporter dans la région du cœur le temps de deux battements.

L'enseignante reprend alors le même descriptif concernant la partie gauche du corps jusqu'à la hanche gauche.

Vient ensuite la prise de conscience de la main droite, sa position sur le sol, la perception des doigts les uns par rapport aux autres, sensation de lourdeur, d'abandon, puis par le même processus que pour la jambe, remonter jusqu'à l'épaule, en reportant toujours, par la pensée, le contenu physiologique du bras dans la région du cœur durant deux battements de cœur.

L'enseignante procède de même pour la main et tout le bras gauche. Vient ensuite la détente de l'abdomen, des flancs, des pectoraux ; puis contraction rapide du fessier droit suivi de la détente rapide du muscle ;