

## Sai Vibrionics Newsletter

[www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org)

“Lorsque vous voyez une personne malade, une personne dans le désespoir, inconsolable ou malade, c’est ici qu’est la place de votre seva.” ...Sri Sathya Sai Baba

Vol 10 N° 1

Jan/Fév 2019

### Sommaire

☯	Depuis le bureau du Dr Jit K Aggarwal	1 - 2
☯	Profils de Praticiens	2 - 4
☯	Etude de cas utilisant les Combos	4 - 9
☯	Questions - Réponses	9 - 10
☯	Paroles divines du Maître Guérisseur	10 - 11
☯	Annonces	11
☯	Supplément	11 - 14

## ☯ Depuis le bureau du Dr Jit K Aggarwal ☯

Chers Praticiens

Alors que nous faisons nos adieux à 2018 et accueillons 2019, nous vous souhaitons à tous nos voeux les plus chaleureux ! 2018 a été une année remarquable pour nous ; nous avons accompli de nombreuses réalisations au cours de l'année et il nous reste encore beaucoup à accomplir. C'est le moment idéal pour se fixer des objectifs, tant sur le plan personnel que professionnel. Je demande humblement à chaque praticien que vous vous fixiez au moins un objectif dans votre pratique vibrionics - pour votre propre croissance et celle de notre mission dans son ensemble.

Voici quelques unes de nos principales réalisations de l'année 2018 :

- Les trois sites Web ([Vibrionics.org](http://Vibrionics.org), le site de la newsletter et le site des praticiens) ont été remaniés et améliorés.
- Le processus de sélection des futurs candidats a été amélioré et a été rendu très sélectif pour assurer la qualité plutôt que la quantité (une leçon de Swami dans **Son corps physique**, qu'il a personnellement souligné à mon encontre en parlant de vibrionics). En outre, la barre a été placée encore plus haut pour les nouveaux SVP avec l'introduction de tâches administratives obligatoires.
- Une équipe de base de direction, composée de SVP dévoués et expérimentés, a été désignée pour gérer diverses fonctions de l'organisation - formation, développement, recherche, publications, etc.
- Notre programme de mentorat individuel englobe maintenant tous les nouveaux AVP jusqu'à ce qu'ils deviennent VP.
- Nous avons publié de nouvelles éditions des manuels AVP et SVP et l'édition 2018 du guide vibrionics pour SVP. Des ajouts conséquents ont également été apportés au livre 108CC.
- Les cliniques vibrionics tenues régulièrement tant au Centre de Bien-être du SSSIHMS (Whitefield, Bangalore), que dans les bâtiments pour sevadal hommes et femmes à Prashanti Nilayam sont maintenant bien implantées.
- Nous avons mis en place avec succès deux réseaux performants pour les traitements : l'envoi de remèdes par voie postale via une équipe centrale (en Inde) et le traitement des patients au niveau mondial via un réseau de diffusion aux Etats-Unis.
- Nous avons commencé à transmettre des vibrations de guérison à notre Mère Terre et à en vaporiser dans les parcs publics. Les praticiens ont déjà commencé à en constater les effets bénéfiques.

Voici d'autres initiatives que nous souhaitons développer en 2019 :

- a. Traduction de livres vibrionics dans d'autres langues indiennes (par exemple, hindi, telugu, tamoul) pour assurer une diffusion maximale de vibrionics. La traduction en marathi de 2 livres AVP a déjà été faite.
- b. Une plus grande rigueur dans la conduite des projets de recherche - l'un d'entre eux déjà en cours est de déterminer l'efficacité de vibrionics dans le traitement de la dépression pendant la grossesse ; une autre recherche qui commence bientôt concerne le diabète.
- c. Une structure de concertation pour favoriser la collaboration - cela comprend des rencontres régulières entre praticiens pour des discussions de groupe sur des sujets abordés dans les newsletters, le partage des cas réussis, la rédaction d'histoires de cas qui est la principale composante de notre travail et surtout, des rencontres informelles conviviales pour créer un lien durable pour un appui moral.

Notre base de données doit être complètement révisée pour n'inclure que les praticiens actifs. Un travail considérable a déjà été accompli à cette fin, mais il reste encore beaucoup à faire.

Je voudrais vous transmettre un message très fort et en même temps encourageant de notre Dieu Bien-aimé : *"Beaucoup de gens s'attendent à ce que la Nouvelle Année leur apporte bonheur et prospérité. Mais en fait, le Nouvel An ne vous confère que les résultats de vos actions passées. Pour réparer vos erreurs passées, vous devez cultiver des qualités sacrées et vous impliquer plus encore dans des activités sacrées pendant la nouvelle année..... En toutes circonstances, que vos sentiments soient purs et idéaux. Que toutes vos actions soient pour le bien-être des autres."* **Sathya Sai Baba, Discours Divin, 1er janvier 2001, Prasanthi Nilayam.**

Portons tous dans nos cœurs ces paroles de notre bien-aimé Sai alors que nous avançons ensemble dans la nouvelle année et travaillons pour en faire notre meilleure année à ce jour.

Dans le service aimant à Sai  
Jit K Aggarwal

\*\*\*\*\*

## ❧ Profils de Praticien ❧

**Le Praticien** <sup>11586...Inde</sup>, banquier de formation, a travaillé en Inde pendant 24 ans puis en Indonésie dans



le secteur financier pendant 21 ans jusqu'à mi-2015. Il est devenu fidèle de Swami en 1970 après avoir été inspiré par Sa biographie "Sathyam Sivam Sundaram". Il a rapidement participé à diverses activités de service dans l'organisation Sai. Sa carrière l'a mené à différents postes en Inde et à l'étranger. Il a toujours trouvé l'occasion de faire du seva en contactant les centres Sai locaux. En Indonésie, en 2010, il a entendu Swami parler du potentiel de guérison des vibrations du chant védique. Rapidement, il s'est mis à l'apprendre et à pratiquer. Il a été témoin de sa puissance en moins de 2 ans de chant chez lui. Les arbres rudraksha de la cour devant la maison, qui étaient stériles depuis des années, ont commencé à fleurir ! Après un certain temps, ils portaient des fruits qui étaient transformés en 20000 perles de rudraksha. Il les distribuait avec vénération aux temples et aux gens de son entourage en Inde.

En 2013, il a découvert Sai vibrionics par le biais des vidéos de Souljourns présentant le Dr Jit et Mme Hem Aggarwal. Il fut intuitivement attiré. Il s'est également inspiré des paroles de Swami : " Vibrionics est la médecine de l'avenir ". Il a décidé d'apprendre cette thérapie. Il a pris sa retraite et est revenu en Inde en mai 2015. Dès que les circonstances le permirent, il s'inscrivit au cours AVP en 2016. Après le cours en ligne, l'atelier et les tests nécessaires, il est devenu AVP en mars 2017. Il est devenu VP en octobre 2017 après avoir complété le processus de mentorat. Son dévouement à vibrionics le fit travailler dur et il est devenu SVP en novembre 2018.

Le praticien a commencé sa pratique en se traitant lui-même et en traitant les patients qu'il avait préalablement sélectionnés. Bientôt, des responsabilités familiales l'obligèrent à partir aux Etats-Unis pour 4 mois afin de rester avec son fils. Il eut l'occasion de parler de vibrionics dans un temple sikh et hindou, ce qui lui permit de traiter 72 patients ! Début 2018, il a rendu visite à son fils en Allemagne pour 2 mois. Là aussi, il a pu faire connaître vibrionics lors d'un rassemblement religieux local. Comme son fils parlait allemand, les consultations devinrent plus faciles. Cela lui a permis de traiter un total de 26 patients. Chaque fois, avant de repartir en Inde, le praticien transmet les coordonnées de tous les patients aux praticiens locaux pour le suivi.

Jusqu'à présent, il a traité 480 patients. Les maladies traitées incluent l'arthrite, les maux de dos, la toux chronique, la migraine, les troubles du sommeil, les varices, les allergies cutanées et le vitiligo avec des résultats positifs. Selon son expérience, la plupart des adolescents et des adultes avaient des problèmes émotionnels sous-jacents, cause principale de leur problème. Le fait d'ajouter **CC15.1 Mental & Emotional tonic** au remède apportait d'excellents résultats. De même pour les femmes au-dessus de 45 ans, l'ajout de **CC8.6 Menopause** fonctionnait bien pour les douleurs de dos. Il nous partage le cas réconfortant d'une femme de 21 ans enceinte qui était très perturbée en raison de sa vie familiale stressante. Comme son premier enfant était retardé, elle envisageait un avortement au moment de sa visite chez le praticien. **CC8.2 Pregnancy tonic** fit des merveilles, elle est devenue calme et a accouché d'un bébé en bonne santé. Dans un autre cas, où une femme de 35 ans enceinte a été victime de magie noire, **CC15.2 Psychiatric disorders** donné avec Pregnancy tonic l'a aidé à se sentir protégée. Trois mois plus tard, elle donnait naissance à un enfant en bonne santé.

Le praticien fait partie d'une équipe qui sert les patients dans des régions éloignées sans accès à l'aide médicale. Il interagit avec les patients par téléphone et envoie ensuite les remèdes par la poste. Il a servi plus de 50 patients de cette manière au cours des 6 derniers mois. D'après son expérience, chanter la Sai Gayathri tout en préparant les remèdes les rend plus puissants. Il a constaté que de nombreux patients étaient négligents concernant leur santé et abandonnaient le traitement à mi-chemin, même s'ils en avaient récolté des bienfaits. Dans de tels cas, il continue à prier pour eux. Il a aussi commencé à transmettre une fois par semaine le remède de la paix et de l'amour à la terre mère.

Il participe au travail administratif de mise à jour de la base de données des praticiens du Tamil Nadu et au téléchargement de leurs rapports mensuels. Il organise des conférences de sensibilisation dans les centres Sai de Chennai. Il espère inspirer les fidèles à devenir praticiens. Il profite de chaque occasion pour encourager ses amis et connaissances à se former à vibrionics.

Sa vie a pris un nouveau sens et il a trouvé un nouveau but après avoir commencé à pratiquer vibrionics. Il est convaincu que cela lui permet d'exprimer l'amour dans l'action chaque jour et de vivre les messages de Swami de "Manav Seva est Madhav Seva" (Servir l'homme, c'est servir Dieu) et "Love All Serve All" (Aimez tout le monde, servez tout le monde). Il offre une prière spécifique à Swami chaque matin pour bénir tous les praticiens du monde entier afin qu'ils soient un pur canal d'amour, de lumière et d'énergie curative pour tous ceux qui en ont besoin.

#### Cas à partager :

- [Migraine](#)
- [Hypotension, fatigue chronique](#)
- [Chien blessé](#)

#### +++++

**La Praticienne** <sup>10001...Inde</sup>, diplômée en économie avec un diplôme en droit du travail, elle a exercé à Mumbai pendant trois ans. Après son mariage, elle a quitté son emploi et a commencé à aider son mari, avocat dans le domaine du travail et de l'industrie à Pune. Elle est entrée dans le giron de Swami en 1997 après avoir lu " L'Homme des miracles " de Howard Murphet. Rapidement, elle s'est impliquée dans les activités de seva de l'Organisation Sai pendant les weekends et les vacances. La praticienne n'avait pas entendu parler de vibrionics jusqu'à ce qu'elle assiste au premier atelier tenu à Mumbai en 2007. Elle avait été convaincue d'y participer par l'un des fidèles. Elle est devenue la première praticienne de Pune. Le même jour, elle a dû se précipiter à l'hôpital pour assister ses jeunes neveux qui venaient d'avoir un accident. Tous les membres de la famille étaient en état de choc. C'est à partir de là qu'elle a commencé sa pratique. Elle a immédiatement donné le remède CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic à tous les proches de la famille. Sa foi en vibrionics se confirma avec des retours encourageants sur l'effet du remède. En six mois, elle est devenue VP.



Depuis l'enfance, elle ressentait une estime particulière pour les médecins car elle les voyait au service des patients ! Maintenant, vibrionics lui a ouvert les portes pour qu'elle puisse servir avec altruisme comme elle le désirait. Elle est devenue SVP en avril 2014 après avoir surmonté un cancer en 2012. Elle a suivi un traitement allopathique pendant une brève période avec chirurgie et chimiothérapie. Elle a ensuite pris des remèdes vibrionics.

En tant que professeure de balvikas, elle avait l'habitude de visiter les bidonvilles voisins pour donner des cours aux plus démunis. C'est là qu'elle a commencé à donner des remèdes pour la mémoire aux enfants.

Les résultats ont été impressionnants. Quelques semaines plus tard, ils se souvenaient mieux de leurs leçons et commençaient à recevoir de bonnes notes à l'examen. Ils n'allaient plus consulter de médecin pour des problèmes de santé en déclarant qu'ils avaient obtenu des médicaments par elle. Très vite, leurs parents, leurs grands-parents et leurs voisins ont commencé à venir chercher des remèdes. La plupart d'entre eux travaillaient comme domestiques et leurs conjoints conduisaient des rickshaws. Beaucoup d'entre eux étaient dépendants au tabac. Les remèdes ont aidé 6 femmes à arrêter de mâcher du tabac en 4 mois. Un alcoolique s'est débarrassé de son habitude en un mois. Les remèdes vibrionics ont aidé ceux qui désiraient se défaire de cette habitude.

Elle traite régulièrement des patients lors de camps dans les villages voisins. Elle a traité plus de 9500 patients à ce jour. Les maladies traitées avec succès sont l'acidité, les ulcères d'estomac, le rhume, les problèmes liés aux femmes et aux adolescents, les allergies et infections cutanées, les dépendances et la dépression chronique. Elle a également traité avec succès des patients souffrant d'allergies au soleil, au blé, au sucre et au jaggery (sucre complet indien) en potentialisant l'allergène. Elle éprouve la plus grande satisfaction lorsqu'elle voit des patients guérir de leurs maladies chroniques.

La praticienne a joué un rôle important en encourageant les praticiens de Pune et Nagpur à reprendre leur pratique. Elle a aidé son professeur et tuteur à organiser des ateliers de remise à niveau pour ceux-ci dans ces deux endroits. Au début, les participants hésitaient car ils ne comprenaient pas facilement l'anglais, alors elle a aidé en expliquant en marathi. Elle a joué un rôle clé dans la révision de la traduction du manuel JVP et du livre 108CC de l'anglais au marathi et dans l'impression du manuel. Elle est connue à Pune pour l'humilité et l'amour avec lesquels elle fait le seva.

Elle est pleine de gratitude envers Swami pour avoir fait d'elle un instrument humble pour vivre Son message "Aimez tout le monde et servez tout le monde". Elle dit que sa vie s'est transformée après être devenue praticienne alors qu'elle a cessé de travailler pour des bénéfiques mondains et qu'elle s'est entièrement plongée dans le Sai seva. Cela l'a aidée à évoluer spirituellement et à devenir plus aimante. Elle estime que chaque foyer devrait inspirer un membre de la famille à devenir praticien pour être heureux dans la vie et répandre le bonheur !

#### Cas à partager :

- [Incontinence, Bouche sèche, Hypertension](#)
- [Kyste sur la paupière](#)
- [Psoriasis](#)

\*\*\*\*\*

## ☪ Etudes de cas utilisant les Combos ☪

### 1. Migraine <sup>11586...Inde</sup>

Une femme de 34 ans souffrait d'un mal de tête du côté gauche qui la perturbait presque tous les jours depuis 10 ans. Chaque fois, cela durait au moins deux heures. Professionnelle en informatique, elle devait travailler sur des ordinateurs toute la journée. Elle craignait les maux de tête et prenait des antalgiques allopathiques si nécessaire. Le prompt rétablissement de sa mère après une toux chronique l'a incitée à opter pour un traitement par vibrionics. Le 8 février 2018, elle a reçu les remèdes suivants:

**CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

Au bout d'une semaine, elle a déclaré avec stupéfaction qu'elle n'avait même pas eu mal à la tête une seule fois depuis qu'elle avait pris la première dose. Le praticien lui a demandé de continuer avec le même dosage. A la fin du mois, elle a égaré son remède. A ce moment-là, le praticien était parti en Allemagne pour 2 mois. Pendant cette période, elle a eu des maux de tête intermittents, chaque semaine, quoique moins graves qu'auparavant. A son retour, le praticien lui a donné le même remède le 20 mai 2018.

Après 2 mois de reprise du remède, le mal de tête ne la dérangeait qu'après qu'elle ne se soit lavé la tête mais pas autrement. Une seule fois son état fut sévère mais cela ne dura qu'une heure. Elle ne prit pas d'antalgique. Après 5 mois, le dosage a été réduit à **BD**. Après chaque lavage de tête, elle ressentait un léger mal de tête, mais cela ne durait que peu de temps. Elle n'avait plus peur des maux de tête, ce qui lui permettait de travailler confortablement sur les ordinateurs. Puisqu'au cours des deux semaines suivantes, il n'y a pas eu d'épisode de maux de tête, le dosage a été réduit à **OD**. Elle a perdu sa mère le 6 décembre 2018 et a dû se baigner plusieurs fois la tête comme le veut la tradition. Elle n'a pas eu de maux de tête. Le 23 décembre 2018, on lui a conseillé de continuer **OD** pendant encore un mois avant de continuer la dégression. Ensuite, elle a accepté de prendre des remèdes de nettoyage et de renforcement de l'immunité en alternance pendant un an afin de prévenir toute maladie.

+++++

## 2. Hypotension, fatigue <sup>11586...Inde</sup>

Un menuisier âgé de 42 ans souffrait d'hypotension depuis 20 ans et de fatigue depuis un an. Il suivait un traitement allopathique pour l'hypotension sans aucun soulagement. Il a dû suspendre temporairement son travail de menuisier, et a commencé à livrer des journaux chaque matin dans environ 24 immeubles très hauts. Pendant ses tournées de livraison, il ne pouvait pas se rendre aux toilettes, ce qui lui causait des pressions et des douleurs dans la vessie. Il avait des heures de repas irrégulières et prenait souvent du thé. Il avait une addiction aux feuilles de bétel.

Le 10 mai 2017 on lui donna le remède suivant :

**CC3.2 Bleeding disorders + CC4.1 Digestion tonic + CC12.1 Adult tonic + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities...TDS**

En deux semaines, il a fait état d'un soulagement total de la fatigue. Après une autre semaine, sa tension était revenue à la normale et son médecin a cessé de lui prescrire des médicaments pour sa faible tension. Le praticien lui a conseillé de poursuivre le traitement **OD** pendant un mois. Rapidement, sa consommation de thé a considérablement diminué et il a commencé à prendre son déjeuner régulièrement. Il a repris son travail de menuisier tout en continuant ses tournées de presse. Le patient a cessé de venir chercher des remèdes en disant qu'il allait bien. En décembre 2018, sa tension artérielle demeure normale et il se sent apte à exercer sa profession. Il continue à mâcher la feuille de bétel sans avoir envie de se défaire de cette habitude.

---

## 3. Chien blessé <sup>11586...Inde</sup>

Depuis 8 ans, un chien errant vivait dans l'immeuble où habitait le praticien et le gardait. Il avait été renversé par une moto environ deux ans auparavant et avait reçu les premiers soins. Comme il n'y avait pas eu de suivi, il était dans un état pitoyable. Sa peau était couverte d'éruptions et il ne mangeait presque rien.

Le 25 mars 2017, le praticien lui donna :

**#1. CC1.1 Animal tonic + CC20.7 Fractures + CC21.1 Skin tonic...BD**, dans sa gamelle d'eau

Après deux semaines, il a commencé à bouger un peu et à manger. Après une autre semaine, puisque l'état de sa peau ne s'améliorait pas, le praticien a préparé le remède **#1** dans de la vibhuti et l'a mélangé dans l'eau pour le bain du chien et ensuite il a fait des applications sur les éruptions. Il n'y a guère eu d'amélioration. **#1** a été remplacé par le remède suivant et mélangé dans sa gamelle d'eau :

**#2. CC1.1 Animal tonic + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC21.1 Skin tonic + CC21.11 Wounds & Abrasions...BD**

En une semaine, la peau a commencé à guérir et le chien a retrouvé force et appétit. Après 7 semaines de prise de **#2**, le chien fut complètement rétabli. Le remède a été continué **OD** pendant encore 4 semaines et arrêté. En décembre 2018, le chien est toujours en forme et en bonne santé.

---

## 4. Incontinence, bouche sèche, hypertension <sup>10001...Inde</sup>

Une femme de 79 ans souffrait de mictions fréquentes depuis 6 mois avec parfois des sensations de brûlure. Sa langue devenait soudain sèche et rouge et son élocution manquait de clarté une ou deux fois par jour.

Le 27 avril 2018 elle reçut le combo suivant :

**#1. CC11.5 Mouth infections + CC13.3 Incontinence + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

Tous ses symptômes ont disparu en deux semaines. Le dosage a été réduit lentement à **OW** pendant un mois, puis arrêté. Elle a de nouveau rendu visite au praticien le 26 mai 2018 pour le traitement d'un autre problème. Depuis deux ans sa tension était élevée malgré la prise de médicaments allopathiques.

Elle a reçu :

**#2. CC3.3 High Blood Pressure (BP)...TDS**

Au bout d'une semaine, elle a rapporté que sa tension était devenue normale pour la première fois en deux ans ; elle l'est toujours depuis. En décembre 2018, les symptômes d'incontinence et de sécheresse de la bouche ne sont pas réapparus. Sa tension continue d'être normale et elle prend en parallèle de l'allopathie et vibrionics.

## 5. Kyste sur la paupière <sup>10001...Inde</sup>

Une jeune fille de 15 ans présentait un kyste de 4-5 mm sur la paupière supérieure de l'œil gauche depuis 4 mois. Elle avait pris des médicaments allopathiques, y compris des gouttes ophtalmiques, mais sans succès.

Le 20 avril 2018 elle a reçu le remède suivant :

**CC2.3 Tumours & Growths + CC7.3 Eye infections + CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS** par voie orale et **BD** dans l'eau en application externe.

Après un mois, le kyste a diminué de moitié et la rougeur s'est également estompée. En 2 mois, l'œil est devenu parfaitement normal. Le dosage a été réduit à **OD** pendant 2 semaines puis à **OW**. Elle veut continuer **OW** jusqu'à la fin de ses examens en mars 2019.

---

## 6. Psoriasis <sup>10001...Inde</sup>

Une femme âgée de 30 ans présentait depuis 10 ans des plaques rouge pâle sur l'ensemble de ses jambes et de ses bras (y compris les paumes des mains). Les démangeaisons ne se manifestaient que sur ses paumes. Cela avait été diagnostiqué comme du psoriasis, mais elle n'a jamais pris aucun type de traitement.

Le 12 décembre 2015, elle a consulté la praticienne qui lui a donné :

**#1. CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.10 Psoriasis...TDS**

Après 15 jours, les démangeaisons ont diminué, mais il n'y avait pas de changement du point de vue des plaques. Au bout d'un mois, le praticien a décidé de refaire **#1** mais sans **CC10.1** :

**#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.10 Psoriasis...TDS**

Après un total de 3 mois, sa peau est devenue normale. Le dosage a été graduellement réduit jusqu'à **OW** et elle prend ce dosage d'entretien depuis août 2016. Lors de sa dernière consultation en novembre 2018, la peau était parfaitement normale.

---

## 7. Douleur chronique de sciatique <sup>11600...Inde</sup>

La mère du praticien, âgée de 75 ans, souffrait de douleurs à la jambe droite, en particulier au genou, depuis 10 ans. Elle prenait des antalgiques chaque fois qu'elle en avait besoin, mais cela ne lui procurait qu'un soulagement temporaire.

Peu de temps après sa qualification AVP, le praticien a décidé de la traiter et lui a donné ce remède le 13 août 2018 :

**#1. CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.3 Arthritis...TDS**

Après 3 jours, la patiente a indiqué un soulagement de 30% et 50% après 7 jours. Elle avait arrêté les antalgiques avant de commencer le remède vibrionics.

Le 23 août 2018, la douleur au dos et à toute la jambe s'est considérablement accrue.

Immédiatement **#1** a été renforcé :

**#2. CC3.7 Circulation + CC18.5 Neuralgia + CC20.4 Muscles & Supportive tissues + CC20.5 Spine + CC20.6 Osteoporosis + #1...TDS**

Le 26 août 2018, la patiente a manifesté les symptômes du rhume et de la toux pour lesquels on lui a donné :

**#3. CC9.2 Infections acute + CC19.6 Cough chronic...TDS**

Au bout de 3 jours, la patiente a ressenti un soulagement de 80 % du rhume et de la toux et une amélioration de 50 % de la douleur. Le dosage fut réduit à **OD** à la fois pour **#2** et **#3**. À la fin d'un mois, le 12 septembre, la patiente a fait état d'un soulagement de 100 % de ses douleurs ainsi que du rhume et de la toux. Le dosage des deux remèdes a été réduit à intervalles hebdomadaires à **3TW**, **2TW** et finalement à **OW**. En décembre 2018, la patiente continue de prendre **OW** et n'a pas eu de récurrence des symptômes.

Note de la rédaction : Normalement, nous commençons à diminuer le dosage quand les symptômes disparaissent. Dans ce cas chronique inhabituel, la réduction du dosage a commencé avec seulement 50% d'amélioration des symptômes et pourtant, le soulagement à 100% a été obtenu très rapidement.

## 8. Panaris <sup>03572...Gabon</sup>

Une femme de 35 ans souffrait d'une douleur insupportable à l'annulaire gauche depuis 3 jours. Il y avait une inflammation qui se manifestait du bout du doigt jusqu'à l'ongle. Elle avait été diagnostiquée comme souffrant d'un panaris. Elle n'a pris aucun médicament et a consulté le praticien le 5 août 2018. Il lui a demandé si elle souffrait de ce problème pour la première fois. Elle se souvint qu'il y a 20 ans, elle avait souffert d'une affection similaire qui était très douloureuse.

On lui a donné le combo suivant :

**CC18.5 Neuralgia + CC21.11 Wounds & Abrasions...une dose toutes les 10 minutes** pendant 1-2 heures suivies par **TDS**

En une heure, sa douleur avait diminué de 50 %. Au bout d'une autre heure, elle ne ressentait presque plus de douleur. La patiente pensait qu'elle était déjà guérie et a donc cessé de prendre le remède. Cependant, la douleur est réapparue après trois jours, alors elle a recommencé le remède **TDS**. La nuit même sa douleur a disparu ! Par crainte d'une récurrence, elle a décidé de continuer le dosage **TDS** pendant 2 semaines avant de le réduire à **OD**. Après deux autres semaines, le remède a été arrêté. En novembre 2018, son problème ne s'est pas reproduit.

## 9. Mycose sur le cuir chevelu, magie noire, mémoire défectueuse <sup>03572...Gabon</sup>

Le fils du praticien âgé de 9 ans avait une infection fongique qui ressemblait à des pellicules sur tout le cuir chevelu qui s'étendait jusqu'au cou (voir la photo ci-dessous).

Cela le démangeait souvent. Chaque fois que l'un des parents le peignait, des particules blanches semblables à des pellicules tombaient. Il avait aussi de grandes taches blanches sur le côté droit et arrière du cou et sur le dessus de la tête. Ces symptômes étaient apparus il y a trois ans. Au cours de cette période, il a consulté plusieurs dermatologues réputés. Les analyses de laboratoire des échantillons prélevés sur son cuir chevelu n'ont jamais établi de diagnostic médical. Divers médicaments allopathiques n'ont apporté aucune amélioration. L'enfant avait de la difficulté à faire ses devoirs scolaires et n'avait aucune confiance en lui. On pensait que l'enfant était sous le joug d'une sorte de magie noire fort répandue dans l'endroit où il habitait.



Before treatment

After treatment

Le 3 août 2018, les médicaments allopathiques ont été interrompus et les remèdes suivants ont été donnés :

- #1. CC11.2 Hair problems + CC15.2 Psychiatric disorders + CC21.7 Fungus...TDS** dans de l'huile de coco puis mélangé avec de la vibhuti pour application externe
- #2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic + #1...QDS**

Après trois semaines, il y a eu une réduction de 50% des particules blanches sur le cuir chevelu, mais aucun changement

dans les taches blanches. Après deux autres semaines, le 8 septembre 2018, sentant que le processus de guérison s'était ralenti, le praticien a amélioré **#1** et **#2** comme suit :

- #3. CC11.1 Hair tonic + CC17.2 Cleansing + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies + #1...TDS** en application externe

- #4. CC17.3 Brain & Memory tonic + #3...QDS**

Après 6 semaines, les taches blanches ainsi que les particules blanches ont complètement disparu (voir photo). Il n'y avait plus de démangeaisons. Sa capacité d'apprentissage et de mémoire pour retenir ses leçons s'est considérablement améliorée. Il était heureux de faire ses devoirs. Le dosage de #3 a été réduit à OD pendant 6 semaines et arrêté. Le dosage de #4 a été réduit à TDS pendant un mois suivi d'OD pendant deux semaines, puis de OW. Depuis décembre 2018, le garçon est libéré de tous ses symptômes.

+++++  
**10. Délire, discours incohérent, possession par des entités**<sup>03572...Gabon</sup>

Un homme de 33 ans a été amené par sa sœur chez le praticien le 3 août 2018 à 2 heures du matin. Il souffrait de délire, parlait de façon incohérente et n'arrivait pas à dormir la nuit depuis deux semaines. Ses actions étaient si perturbantes que personne ne pouvait dormir cette nuit-là, d'où la nécessité d'un traitement à cette heure inhabituelle. Son comportement effrayait les enfants à la maison. Le patient a dit qu'il était possédé par l'esprit de son grand-père qui l'incitait à révéler des secrets de famille. Cela mettait en colère les membres de la famille.

Il avait été emmené chez un prêtre catholique qui avait dit à la famille que le patient était poursuivi par des entités négatives. Cependant, l'exorcisme n'a pas été pratiqué. Il a également été vu par un médecin qui lui a prescrit des antidépresseurs dont il n'a pris qu'une seule dose. Voyant son état de santé pitoyable, son employeur lui a donné quelques jours de congé pour se soigner.

Le patient ne comptait que sur vibrionics et n'a pris aucun autre traitement. Le praticien lui a donné les combos suivants :

**#1. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders...toutes les dix minutes** pendant une heure, suivi par 6TD

**#2. CC15.2 Psychiatric disorders + CC17.2 Cleansing...6TD** dans l'eau à vaporiser sur le corps du patient

Le soir même, le patient dormait bien et a appelé le praticien le lendemain matin pour lui annoncer la bonne nouvelle. Sa sœur a déclaré qu'il y avait moins d'incohérence dans son discours. Dix jours plus tard, il a repris le travail et dix autres jours plus tard, son état de santé général était amélioré de 70 %. Dans les deux jours qui ont suivi, tous ses symptômes ont disparu. Le dosage a été réduit à OD sur une période de 2 semaines. Le 8 septembre, l'esprit a cessé de parler au patient et le traitement a été arrêté le 20 septembre. En décembre 2018, aucun des symptômes ne s'est reproduit et le patient va bien.

+++++  
**11. Chagrin, choc**<sup>11389...Inde</sup>

Une auxiliaire domestique âgée de 46 ans a rendu visite au praticien le 27 avril 2017. Elle était dans une situation désespérée car sa fille de 19 ans s'était enfuie de la maison depuis 3 jours. La patiente était en état de choc et souffrait d'un chagrin inconsolable, de maux de tête sévères et d'essoufflement, et semblait avoir une tension élevée. Mais elle n'était pas hypertendue et ne prenait aucun médicament.

Elle reçu les remèdes suivants :

**#1. CC3.3 High Blood Pressure + CC10.1 Emergencies...6TD**

**#2. NM6 Calming + SR327 Walnut...6TD**

Dès le lendemain, elle se sentait mieux dans l'ensemble avec un soulagement de 70% de l'essoufflement et des maux de tête. Le 4ème jour, elle s'est sentie complètement calme, alors elle a repris ses fonctions. Comme elle semblait être redevenue normale, le dosage a été réduit à TDS, puis à OD après 2 semaines. Malgré l'absence de contact de sa fille, la femme était parfaitement normale et le remède a été arrêté après 2 autres semaines. Après 6 mois, la mère a appris que la fille avait épousé l'homme de son choix et se portait bien.

**En utilisant la boîte 108CC donner pour #2 : CC15.1 Mental & Emotional tonic...6TD**

+++++  
**12. Acidité, incontinence, maladie inflammatoire pelvienne**<sup>11601...Inde</sup>

Une femme de 86 ans souffrait de multiples affections aiguës et chroniques. Depuis un an, elle avait des brûlures d'estomac tous les jours et éructait après chaque repas. Elle ne pouvait pas manger avec facilité à cause d'une sensation de brûlure constante dans la gorge et l'œsophage. Elle a rendu visite au praticien le 25 septembre 2018 car les symptômes d'acidité étaient devenus sévères. Au cours du dernier mois, elle souffrait d'énurésie nocturne, de mictions involontaires pendant la journée et de douleurs dans le bas-

ventre. Il a été diagnostiqué une infection urinaire et rénale pour laquelle elle a pris des médicaments allopathiques pendant une courte période. Comme cela ne l'aidait pas beaucoup, elle a arrêté de les prendre. Elle a fait remarquer qu'à l'âge de 46 ans, elle avait eu plusieurs crises cardiaques ; depuis, elle était sous médicaments allopathiques.

La praticienne a donné :

**#1. CC3.1 Heart tonic + CC3.7 Circulation + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.10 Indigestion + CC10.1 Emergencies + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC13.2 Kidney & Bladder infections + CC13.3 Incontinence + CC15.1 Mental & Emotional tonic...toutes les 10 minutes toute la journée puis 6TD**

En deux jours, la patiente a déclaré que tous ses maux liés à l'acidité, l'énurésie nocturne et l'incontinence avaient disparu. La douleur dans l'abdomen était également réduite de 90%. Après 4 jours, le 1er octobre 2018, la patiente fut prise d'une douleur soudaine et intense dans le bas-ventre et a été hospitalisée. Elle a passé deux semaines en soins intensifs pendant que divers examens étaient effectués. Les médecins suggéraient une intervention chirurgicale, mais la patiente n'était pas d'accord. On lui a donc conseillé de prendre un antalgique au besoin, mais cela n'a pas apporté de soulagement. Le 20 octobre 2018, elle a contacté la praticienne. Ne sachant pas quoi donner à la patiente, elle a prié intensément. Dans son état méditatif, elle a été guidée à donner les combos suivants pour l'inflammation pelvienne et les organes adjacents :

**#2. CC4.3 Appendicitis + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.5 Vagina & Cervix...toutes les 10 minutes pendant une heure suivi par 6TD**

En 2 jours, la douleur dans le bas-ventre a disparu. Après 5 jours, le dosage a été réduit à TDS. Après 8 semaines, la patiente a déclaré qu'il n'y avait pas de récurrence de la douleur. Le dosage a été réduit à OD pendant une semaine, puis arrêté. Au 30 décembre 2018, la patiente est exempte de tout symptôme.

La praticienne a l'intention de lui donner le combo suivant lors de sa prochaine visite dans 2 jours :

**#3. CC3.1 Heart tonic + CC4.10 Indigestion + CC12.1 Adult tonic...TDS, en prévention.**

**Note de la rédaction : La praticienne a inclus des combos pour le cœur et la circulation sanguine par mesure de précaution en raison des antécédents de maladie cardiaque de la patiente.**

\*\*\*\*\*

## ❧ Questions - Réponses ❧

**1. Question :** *Si mon style de vie de praticien n'est pas un modèle à suivre et que je ne suis pas capable de me transformer pour le rendre parfait, comment puis-je me changer et être une source d'inspiration pour mes patients ?*

**Réponse :** Personne n'est parfait au sens terrestre du terme. Mais, le pouvoir divin à l'intérieur est parfait. (C'est d'ailleurs pour cela que Swami s'adresse à tout le monde comme " Incarnations de l'amour"). Alors, il faut prendre la décision de changer, de se corriger et s'y maintenir. Votre "volonté" trouvera son chemin. Le pouvoir de l'accomplir est déjà donné par Dieu. Il récompense toujours l'effort. Sentez le plaisir du changement. Si la volonté n'est pas forte, si les circonstances sont accablantes et que vous cédez, priez intensément. Au besoin, demandez conseil à un ami en qui vous avez confiance ou à un autre praticien et prenez un combo approprié pour le nettoyage.

+++++

**2. Question :** *Puis-je administrer à mon patient la première dose du remède dans l'eau et non pas un granule ?*

**Réponse :** Oui, si le moment et la situation le permettent, c'est une bonne idée d'administrer la première dose du remède dans l'eau. Comme nous demandons dans tous les cas au patient de prendre le remède dans l'eau, ceci servira de démonstration sur la façon de le préparer dans de l'eau. Cela incitera le patient à faire de même à la maison. Souvent, de nombreux patients aiment prendre la voie de la facilité, à savoir, glisser un granule sous la langue ! Ils oublient simplement que le remède pris dans l'eau est plus efficace. Si vous pouvez vous passer du contenant, donnez-le au patient avec le reste du remède. Sinon, utilisez cette eau chargée pour vos plantes. Vous pouvez aussi demander à vos patients d'apporter un flacon vide avec eux

+++++

**3. Question :** *Est-il approprié et professionnel d'envoyer un formulaire à mon patient pour qu'il donne des détails sur ses maux avant qu'il vienne en consultation ?*

*Réponse* : Oui, vous pouvez tout d'abord en parler à votre patient pour savoir s'il se sent à l'aise avec cette possibilité et s'il aimerait vraiment le compléter. Expliquez-lui que remplir le formulaire lui donnera l'occasion de réfléchir attentivement et de noter tous ses symptômes et leur durée dans le confort de son foyer. Concevez votre formulaire avec soin afin de ne pas en demander trop ou de ne pas demander d'informations sensibles lors de la première interaction. De même, vous pouvez donner par écrit les précautions à suivre par le patient en plus des instructions verbales et celles-ci peuvent également être affichées dans votre clinique ou votre lieu de consultation.

+++++  
*4. Question : Nous donnons les remèdes dans des bouteilles en plastique. Mais il y a une campagne mondiale en cours sur le thème " Dites non au plastique " pour préserver l'environnement. Combien de temps ces bouteilles durent-elles sans nuire au remède et pendant combien de temps pouvons-nous les réutiliser ?*

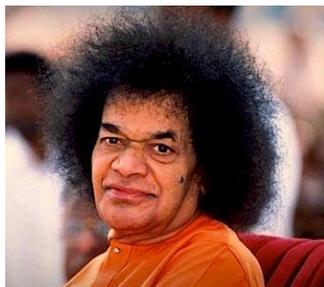
*Réponse* : Vous avez raison de dire non au plastique. La campagne est essentiellement contre les plastiques de qualité inférieure qui ne sont pas réutilisables et polluent l'environnement. Nous pouvons utiliser des bouteilles en verre, mais elles sont non seulement chères mais aussi peu pratiques, peuvent se briser facilement et des éclats de verre peuvent y entrer. Nous ne pouvons pas utiliser de conteneurs métalliques car les vibrations peuvent être perturbées. Pour des raisons pratiques, nous utilisons des bouteilles en plastique de haute qualité provenant de magasins homéopathiques réputés. Le remède peut être préparé dans l'eau et conservé dans des récipients en verre à la maison. Mais pour transporter le remède dans l'eau pendant un voyage, on peut utiliser des bouteilles en plastique de qualité alimentaire. Les bouteilles en plastique à usage unique ne doivent pas être utilisées à répétition. L'utilisation de bouteilles en plastique est plus une raison pratique qu'un choix.

+++++  
*5. Question : Comment motiver les patients, sans les offenser, à éviter les aliments non végétariens ?*

*Réponse* : Jusqu'à ce que nous connaissions mieux notre patient et que nous établissions une relation avec lui, nous ne devrions aborder ce sujet que brièvement. Une fois que le patient ressentira l'avantage d'utiliser vibrionics, il acquerra plus de foi en ce que vous lui dites. Le conseil doit être prodigué de manière judicieuse et avec tact. Ce sera plus facile de convaincre les fidèles de Baba. On peut orienter les patients vers les conférences de Swami sur la santé et l'alimentation en leur donnant des liens vers des discours divins adaptés. Le corps humain est si bien conçu par Dieu que nous sommes destinés à vivre longtemps et à rester en bonne santé d'une manière naturelle avec seulement des aliments végétariens, de préférence crus.

+++++  
*6. Question : Pouvons-nous donner CC1.1 Animal tonic aux humains pour un traitement après une morsure de chien ?*

*Réponse* : **CC10.1 Emergencies** est le combo le plus approprié contenant toutes les cartes pertinentes pour les blessures, les chocs, la peur, le tétanos et la protection divine en plus de plusieurs autres. Il n'est pas nécessaire d'ajouter **CC1.1 Animal tonic** qui est destiné à améliorer la santé des animaux et à les traiter contre les vers et la rage. Dans le cas peu probable où **CC10.1** n'est pas disponible, **CC1.1** pourra certainement aider.



## ☯ Paroles Divines du Maître Guérisseur ☯

**"Garder l'esprit fixé sur Dieu, sur les belles idées et les bonnes choses aide aussi pour la santé. Gardez l'œil, l'oreille, la langue, les mains et les pieds sous surveillance. Ne lisez pas de choses**

*énervantes ou excitantes ; n'assistez pas à des projections de films qui épuisent ou enflamment l'esprit. Ne perdez pas confiance en vous, vous êtes le Divin enfermé dans le corps. Le contentement est le meilleur tonique ; pourquoi s'infliger la maladie de l'avidité et consommer des toniques pour avoir de la force, et pour être encore plus avide? Utilisez le corps comme un bateau pour traverser l'océan de la vie, avec dévotion et détachement comme on avance avec deux rames."*

... Sathya Sai Baba, "Seaworthy boat » Discours 12 octobre 1968  
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-21.pdf>

+++++

*"Quand nous faisons du service, ne le faisons pas simplement pour notre propre satisfaction, le service qui se fait en gardant à l'esprit la satisfaction du destinataire est la meilleure forme de seva. Vous devez d'abord vous demander si votre acte de service cause du tort ou des inconvénients aux autres... Servir seulement les êtres humains n'est pas servir. Il est essentiel de servir tous les êtres et toutes les créatures lorsque le besoin s'en fait sentir. Dieu est présent dans tous les êtres. Vous devez d'abord reconnaître la Vérité que Dieu est présent en tout. Ce n'est que lorsque cette pensée sacrée est ancrée dans votre mental, que le seva que vous faites est sanctifié. Sans cette foi et cette croyance, tout service rendu simplement pour gagner le nom et la renommée ne vous aidera pas à sanctifier votre vie."*

... Sathya Sai Baba, "The Yoga of Selfless Service" Discours 16 novembre 1975  
[http://media.radiosai.org/journals/vol\\_13/01AUG15/Sathya-Sai-Speaks-on-The-Yoga-of-Selfless-Service.htm](http://media.radiosai.org/journals/vol_13/01AUG15/Sathya-Sai-Speaks-on-The-Yoga-of-Selfless-Service.htm)

\*\*\*\*\*

## ☪ Annonces ☪

### Ateliers programmés

- ❖ **Inde Mumbai (DK)** : Séminaire de remise à niveau 9 février 2019, contact Satish Ramaswamy à [satish281265@yahoo.com](mailto:satish281265@yahoo.com) ou par téléphone au 9869-016 624
- ❖ **Inde Puttapparthi** : Atelier AVP 6-10 mars 2019, contact Lalitha à [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) ou par téléphone au 8500-676 092
- ❖ **France Dordogne** : Atelier SVP & Séminaire de remise à niveau 16-20 mars 2019, contact Danielle à [trainer1@fr.vibrionics.org](mailto:trainer1@fr.vibrionics.org)
- ❖ **USA Richmond VA** : Atelier AVP 5-7 avril 2019, contact Susan à [trainer1@us.vibrionics.org](mailto:trainer1@us.vibrionics.org)
- ❖ **Inde Puttapparthi** : Atelier AVP 17-21 juillet 2019, contact Lalitha à [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) ou par téléphone au 8500-676 092
- ❖ **Inde Puttapparthi** : Atelier AVP 18-22 novembre 2019, contact Lalitha à [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) ou par téléphone au 8500-676-092
- ❖ **Inde Puttapparthi** : Atelier SVP 24-28 novembre 2019, contact Hem à [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*

## ☪ Supplément ☪

### 1. Article sur la Santé

#### Exercices pour la santé et le bonheur

*"L'homme a besoin d'un corps sain pour un esprit sain, rempli de bonnes pensées. Il faut reconnaître que le sport et la musique ont été conçus pour conférer santé et bonheur à l'homme. Mais la condition physique seule ne suffit pas. La santé mentale est tout aussi importante. En plus du corps physique grossier, chacun de nous a un corps subtil. Il faut aussi prendre soin de ce corps subtil. Pour cela, il faudra faire des exercices spirituels qui aideront à réaliser le Divin.<sup>1</sup>"*

#### 1. Qu'est-ce qu'un exercice ?

Un exercice est toute poursuite ou entraînement physique qui est plus intense et donc plus difficile que notre niveau habituel d'activité quotidienne.

## 2. Pourquoi un exercice ?

Le but est d'être en bonne forme physique et en bonne santé, mentalement vif et éveillé, d'avoir du plaisir, de se sentir heureux et en harmonie avec soi-même. Ceci est indépendant de l'âge, du sexe ou de la capacité physique.<sup>3,4,5</sup>

## 3. Les bienfaits de l'exercice physique sont multiples !

- Toute séance d'entraînement d'une intensité, d'une durée et d'une fréquence suffisante améliorera le corps en termes de poids, de pourcentage de graisse corporelle, d'endurance cardio et de force. L'exercice brûle les calories et contrôle le poids. Il stimule les substances chimiques du cerveau et améliore les fonctions cognitives et l'humeur. Il oxygène le sang et les tissus, améliore la force musculaire, améliore les systèmes cardiovasculaire et respiratoire, et stimule les niveaux d'énergie. Le cerveau libère des endorphines qui soulagent l'anxiété et la dépression, rehaussent l'humeur et procurent un sentiment de bien-être.<sup>3,4,5,6</sup>
- L'activité physique en famille et entre amis peut rendre la vie agréable et favoriser un meilleur sommeil. Les femmes qui font de l'exercice régulièrement ne développeront pas de complications pendant la grossesse et après l'accouchement.<sup>3-5</sup> Les enfants de 6 ans et les adolescents profitent autant que les adultes de l'exercice et de la culture physique.<sup>7</sup> L'exercice minimise les complications pour les patients alités et les aide à récupérer plus rapidement. L'exercice aide les patients, même dans une unité de soins intensifs, à quitter l'hôpital plus tôt, plus forts et plus heureux.<sup>8,9</sup> Les personnes handicapées peuvent jouir d'une bonne santé en faisant de l'exercice adapté à leur état.<sup>10</sup>
- L'exercice aide à prévenir et à gérer un large éventail de problèmes de santé et de maladies, en particulier les maladies cardiovasculaires, les AVC, le syndrome métabolique, l'hypertension artérielle, plusieurs types de cancer, l'arthrite, et les chutes. Il soulage la douleur et l'enflure dans les articulations.<sup>3-5</sup>
- L'exercice est l'une des pierres angulaires de la gestion du diabète. Il peut retarder l'apparition du diabète, contrôler la glycémie et prévenir les complications du diabète. Dans certains cas, l'exercice combiné à un régime alimentaire peut contrôler le diabète sans qu'il soit nécessaire de prendre des médicaments.<sup>6</sup>
- La recherche a montré que l'exercice peut ralentir le vieillissement et inverser le déclin lié à l'âge au niveau cellulaire.<sup>11</sup> Il faut faire de l'exercice régulièrement et avec constance pour réaliser quelles merveilles cela peut accomplir.

## 4. La marche est le plus simple des exercices !

- La marche est une activité rythmique, dynamique et aérobique des grands muscles squelettiques. Elle est simple et sûre avec un risque minimum de blessures. Elle est gratuite et ne nécessite aucune compétence et convient à tous les âges. On peut marcher selon sa forme physique et ses capacités corporelles, à bonne vitesse, sans que cela ne coupe la respiration.<sup>12-13</sup>
- La marche rapide a acquis le statut d'exercice après une étude historique réalisée en 1989 par le Cooper Institute auprès de 13 000 hommes et femmes pendant plus de 8 ans aux États-Unis.<sup>14</sup> Des études montrent que la marche rapide est aussi efficace que la course pour réduire chez une personne le risque d'hypertension, de cholestérol élevé et de diabète.<sup>4</sup>
- La marche à pied est considérée depuis longtemps comme le meilleur remède.<sup>11</sup> La marche de loisir peut stimuler l'humeur et le psychisme des gens. La recherche a montré que la marche de 4000 pas par jour peut stimuler la fonction cognitive chez les personnes âgées.<sup>15</sup> La marche méditative à l'air frais tôt le matin est un exercice doux et une belle façon de commencer la journée. Marcher pieds nus à jeun le matin est considéré comme ce qu'il y a de mieux.
- Marcher en forme de 8, (l'infini), est une ancienne pratique indienne pour se maintenir en bonne santé et à l'abri des maladies. La marche en 8 peut être exécutée en joignant deux cercles d'environ 1m80 de diamètre chacun dans le sens nord-sud. Cette forme peut être créée dans un espace ouvert pour la marche. La marche de l'infini est utilisée dans le monde entier comme un exercice de renforcement des compétences par les thérapeutes et les enseignants dans les domaines de la santé et de l'éducation.<sup>16-20</sup>

## 5. Choisir un exercice approprié

- Un adulte en bonne santé peut et devrait faire des activités aérobiques modérées comme la marche rapide, la course, le jogging, le saut à la corde, le vélo, la natation, la danse, le jardinage ou tout autre

sport. Cela devrait durer de 20 à 25 minutes par jour. Au lieu de cela, on peut faire 10 minutes d'activité anaérobie intense comme l'haltérophilie et des exercices avec des poids en utilisant son propre poids pour fournir une résistance à la gravité.<sup>21</sup> Il peut s'agir d'une combinaison optimale des deux (modérée et vigoureuse) selon la capacité, la profession et l'état de santé de chacun.<sup>3-5</sup>

- On conseille normalement aux patients diabétiques de faire des exercices modérés d'une demi-heure à une heure par jour.<sup>6</sup> Les enfants et les adolescents devraient faire ou pratiquer un sport modéré à vigoureux. Cela devrait les inspirer à se lancer des défis physiques. Cela devrait aussi les faire respirer plus fort et faire battre leur cœur beaucoup plus vite que la normale pour rendre leur système cardiovasculaire et squelettique fort. Au moins une heure par jour, à la suite ou fragmentée.<sup>7</sup>
- L'étirement, bien que léger, est un exercice en soi. Il convient mieux à ceux qui ne peuvent pas consacrer du temps à l'exercice ou qui travaillent au bureau pendant longtemps. Il augmenterait la souplesse du corps, améliorerait la posture et réduirait le stress et les maux corporels. On peut le faire plusieurs fois par jour en prenant de courtes pauses, même les jours où l'on ne fait pas d'exercice. Cela nous permettrait de rester détendus et souples tout au long de la journée.

Les étirements peuvent aussi faire partie intégrante des exercices quotidiens. On peut faire 3 à 5 minutes d'étirements dynamiques avant l'exercice pour préparer les muscles. Les étirements dynamiques sont de simples mouvements actifs des mains et des jambes pour étirer les muscles. On ne devrait pas les poursuivre jusqu'au bout de la session, mais on peut terminer la séance d'exercices avec 3 à 5 minutes d'étirements statiques. Chaque étirement statique doit être maintenu dans une position confortable pendant près d'une demi-minute. On estime qu'il est très bénéfique après l'exercice pour prévenir les blessures, réduire les douleurs musculaires et améliorer l'amplitude des mouvements. On peut choisir de faire, sous guidance, des asanas de yoga qui incluent des postures, des étirements et des techniques de respiration pour unifier le corps, l'esprit et l'âme.<sup>21</sup>

- Ce qui conviendrait à certains pourrait se révéler trop ou pas assez d'exercice pour d'autres. Il est préférable de choisir un exercice que l'on aimerait faire et de continuer régulièrement. Il est bon de commencer doucement et lentement et d'augmenter graduellement l'intensité, la durée et la fréquence. Lorsque le corps s'habitue aux niveaux d'exercice actuels, on peut changer le programme pour un autre plus difficile ou d'un autre niveau. Cela maintiendra l'intérêt et sera plus agréable. On peut demander l'aide d'un expert en remise en forme. Les personnes ayant des problèmes de santé devraient consulter leur médecin ou leur thérapeute avant de choisir un exercice.<sup>2-6</sup>
- L'exercice fait à l'air frais, en sentant la terre mère et les bienfaits de la nature, vous élèvera à un niveau supérieur. L'exercice fait avec conscience et attention pleine et entière à notre corps et à notre respiration peut nous amener à sentir plus profondément l'énergie intérieure. Cela se transformera alors en un voyage spirituel.<sup>1,22-25</sup>

## 6. Transcender les obstacles à l'exercice physique

Certains n'ont peut-être pas les moyens ou la capacité d'aller au gymnase. Il se peut que l'on n'ait pas le temps ou l'espace nécessaire pour faire de l'exercice régulièrement. On peut ne pas y être enclin ou être léthargique, cela n'a pas d'importance. Toute activité est mieux que rien du tout. Nous pouvons récolter les bienfaits de l'exercice en étant actifs tout au long de la journée. Par exemple, on peut prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, marcher au lieu d'utiliser un véhicule, faire les travaux ménagers tout seul au lieu d'utiliser des machines, etc. La régularité et la constance dans leur réalisation avec enthousiasme sont la clé.<sup>3-6,26</sup>

## 7. Conseils de sécurité pour l'exercice

- Il faut bien s'hydrater avant de commencer tout exercice.<sup>26,27</sup> Une erreur courante est d'étirer les muscles avant qu'ils ne soient échauffés. Il ne faut pas trop s'étirer ou se surmener.<sup>21</sup>
- Il faut éviter de faire de l'exercice lorsqu'on a une déchirure musculaire aiguë, une entorse articulaire ou une fracture de l'os, jusqu'à ce que le corps soit complètement guéri. Il est bon de ne pas faire d'exercice lorsqu'on est malade ou lorsqu'il y a une hausse de la glycémie ou de la tension artérielle.<sup>6,21</sup>
- Il est préférable de faire un test d'effort cardiovasculaire avant d'entreprendre toute routine d'exercice comportant des exercices aérobiques vigoureux ou de haute intensité.<sup>2-6</sup>

**Les praticiens peuvent utiliser la boîte 108CC ou le SRHVP pour trouver des remèdes appropriés pour le renforcement des systèmes circulatoire et osseux, le nettoyage et les urgences afin de faciliter un exercice sans problèmes.**

## Références et Liens :

1. Sathya Sai Baba, The Journey from Physical Fitness to Mental Health, Source: Only God is your true friend, Discourse 6, My dear students, Volume 2 --<https://sathyasaiwithstudents.blogspot.com/2014/01/the-journey-from-physical-fitness-to.html#.XBaQ-S2B3WU>
2. What is exercise: <https://www.weightlossresources.co.uk/exercise/questions-answers/what-is-exercise.htm>
3. Benefits of exercise: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
4. Benefits: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/153390.php>
5. Benefits: <https://www.healthline.com/nutrition/10-benefits-of-exercise>
6. Importance of exercise: <https://drmohans.com/exercise-for-diabetes/>
7. Exercise good for children and teenagers: <https://www.uofmhealth.org/health-library/aba5595>
8. <https://www.news-medical.net/news/20090922/Mild-exercises-for-the-bed-bound-patients-helps-to-combat-muscle-wasting.aspx>
9. <https://care24.co.in/blog/exercises-for-bedridden-patients>
10. <https://www.allterrainmedical.com/benefits-of-exercise-for-persons-with-disabilities-new/>
11. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-athletes-way/201703/mayo-clinic-study-identifies-how-exercise-staves-old-age>
12. Walk for health: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9181668>
13. Walk for fitness: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3490463/>
14. <https://www.webmd.com/fitness-exercise/features/is-walking-enough#3>
15. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317451.php>
16. Figure 8 walk – an ancient practice <https://www.youtube.com/watch?v=N0hALqks-kA>
17. Infinity walking in 8 shape <https://www.youtube.com/watch?v=pjKQeVFJVvk>
18. <http://www.infinitywalk.org>
19. [http://www.infinitywalk.org/medical\\_professionals.htm](http://www.infinitywalk.org/medical_professionals.htm)
20. <https://www.practo.com/healthfeed/8-walking-a-simple-alternative-daily-routine-33100/post>
21. Body weight Exercises: <https://www.youtube.com/watch?v=VkBxPdqczzo>
22. Stretching: <https://www.healthline.com/health/benefits-of-stretching>
23. <https://seattleyoganeews.com/insight-health-habits-sadhguru/>
24. Thich Nhat Hanh, How to Walk, Parallax Press, California, 2015 edition
25. Eckhart Tolle, The Power of Now – A Guide to Spiritual Enlightenment, 2001 edition, page 92-111
26. Barriers to exercise: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20045099>
27. <https://www.bupa.co.uk/health-information/exercise-fitness/hydration-exercise>
28. <https://isha.sadhguru.org/in/en/wisdom/article/shouldnt-drink-water-during-yoga>

\*\*\*\*\*

## 2. Trois ateliers à Puttaparthi, Inde, novembre 2019



Comme d'habitude, le mois de novembre a été jalonné d'ateliers pour AVP et SVP, avec un séminaire de remise à niveau de 2 jours pour 17 VP et 2 AVP du Kerala et du Karnataka. Ils ont été dirigés par deux enseignants seniors<sup>10375</sup> et <sup>11422</sup>, entrecoupés de sessions inspirantes par le Dr Jit Aggarwal et Hem Aggarwal. Le Dr Aggarwal a longuement expliqué comment vibrionics s'est développé, comment Swami l'a guidé à chaque étape, et comment chaque praticien a un rôle à jouer pour faire progresser ce projet avec gratitude pour cette opportunité. Il a été souligné à quel point il est important de tenir à jour des dossiers complets des patients et de documenter correctement les cas traités.

Les AVP et SVP se sont qualifiés après plusieurs jours de formation intense. Une des candidates SVP a participé de l'Uruguay par skype et WhatsApp (y compris l'examen par e-mail) car elle avait un nourrisson et un enfant en bas âge à s'occuper et n'aurait pu faire un voyage à Puttaparthi. Sa soif d'apprendre était telle qu'elle assistait à toutes les séances tous les soirs jusqu'aux premières heures du matin (du fait des décalages horaires). Tous les AVP et SVP ont présenté des exposés sur la manière dont leur pratique avait ouvert la voie à une transformation intérieure. Chaque SVP a promis de jouer le rôle qu'il lui a été donné pour faire avancer vibrionics.

Om Sai Ram

*Sai Vibrionics...* vers une excellente médecine – gratuite pour les patients