

PRIÈRE DE NOTER !

Les exercices Gentle Gym, à l'instar de tout programme d'exercices, devront être essayés seulement par les personnes qui sont généralement en bonne santé, et ne devraient pas être essayés par quiconque ayant une affection, maladie, blessure ou autre condition physique ou infirmité qui pourrait rendre un tel exercice dangereux.

Prière de consulter votre médecin avant de commencer un quelconque programme d'exercice. Les exercices, instructions et directives présentés dans Gentle Gym ne sont pas destinés à outrepasser ou à remplacer le conseil médical ou la surveillance appropriés.

Pour des résultats optimaux, prière de lire la brochure URU Self Discovery avant de commencer Gentle Gym.

INTRODUCTION

Lorsque nous entendons le mot exercice, nous pensons très souvent à la mise en forme de nos muscles grâce à l'haltérophilie ou autres mouvements rigoureux comme la callisténie, l'aérobic ou le jogging. Il semble qu'il y a peu ou pas d'intérêt accordé à ce que nous pouvons faire pour renforcer et conditionner qui nous sommes à l'intérieur.

Selon les anciens enseignements de Mazdaznan, la bonne santé, l'harmonie et l'équilibre peuvent être réalisés de l'intérieur. C'est pourquoi Mazdaznan a mis ensemble une série d'exercices d'animation de relaxation appelés « Gentle Gym » qui sont excellents pour l'esprit, le corps et l'âme.

Les exercices de Gentle Gym stimulent naturellement et mettent en mouvement le système le plus sensible dans notre corps --- le système glandulaire endocrinien. Stimuler nos glandes est comme la nourriture pour le cerveau ; celles-ci sont les facteurs-clés dans nos processus d'existence. Nos glandes affectent toutes nos opérations internes comme la digestion, la respiration et la circulation sanguine.

Les glandes fonctionnent dans notre corps en tant qu'unité cohésive. Si l'une d'elles ne travaille pas comme il faut, elles font que les autres glandes deviennent déséquilibrées, les affectant automatiquement les unes les autres, à la manière de l'effet domino. Ainsi donc, performer des exercices qui stimulent toutes nos glandes aidera à les faire travailler de façon plus harmonieuse, en nous gardant bien équilibrés, mentalement éveillés et pleins d'énergie.

CE QUE LA SCIENCE MODERNE NOUS DIT AU SUJET DES GLANDES

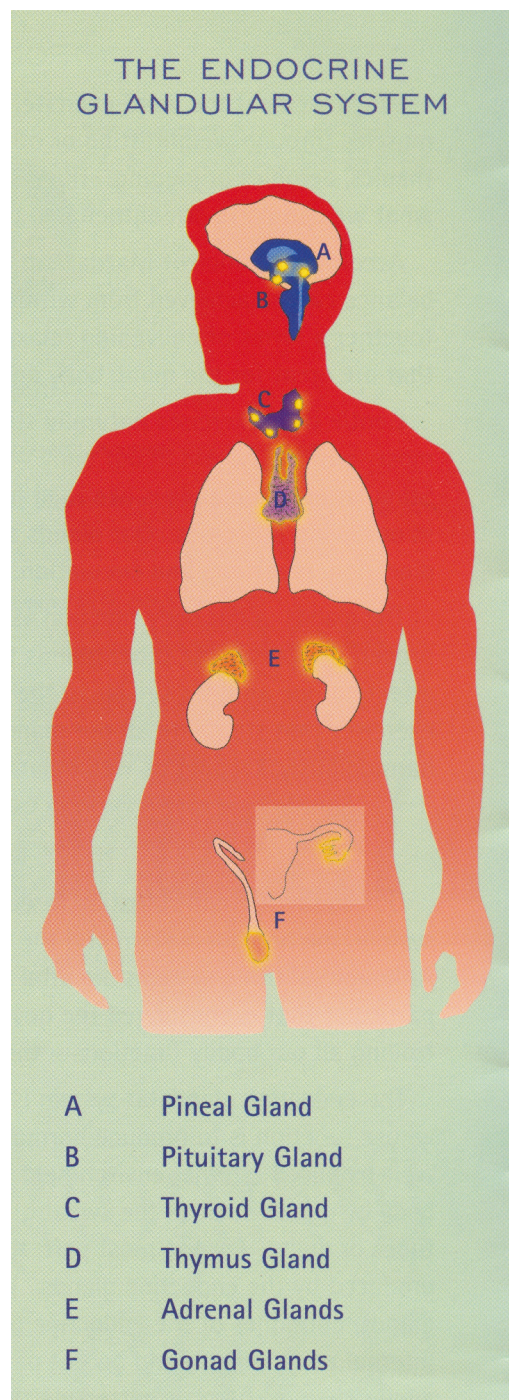
Nos corps sont contrôlés par trois systèmes opérationnels : le système circulatoire, le système nerveux et le système glandulaire endocrinien. Bien que tous les trois systèmes soient vitaux pour notre qualité de vie, il y en a un, en particulier, qui est considéré comme le système dirigeant, responsable du contrôle de toutes les fonctions de notre corps --- le système glandulaire endocrinien.

Le système glandulaire endocrinien est composé d'un groupe de glandes dont la fonction est de produire des hormones qui réguleront et maintiendront un environnement interne bien équilibré. Les autres hormones produites dans le corps par les glandes comme les glandes sudoripares et les glandes salivaires passent à travers des tubes ou conduits. Pour l'essentiel, ce n'est pas le cas pour les hormones produites par les glandes endocrines. A l'exception des glandes gonades, les hormones des glandes endocrines sont secrétées directement dans notre environnement intérieur et elles ne passent pas à travers les tubes ou conduits. Ceci leur permet d'être transmises via le sang à des points éloignés dans le corps, au lieu d'être utilisées uniquement dans le voisinage de la glande.

La régulation des fonctions corporelles par le système endocrinien dépend de la manière avec laquelle les hormones sont reçues dans les points visés dans le corps (i.e., les organes). Pour cette raison, chaque organe a un récepteur spécifique de cellules destiné à répondre de façons particulières à n'importe quel montant d'hormones qui leur a été livré. Elles sont également responsables de la régulation des niveaux des hormones. Certaines hormones endocrines affectent presque toutes les cellules du corps ; certaines affectent un organe seulement. De toute façon, elles sont essentielles pour la régulation et le contrôle de la croissance et du développement de nos fonctions internes.

Bien qu'il existe de nombreuses glandes endocrines à proprement parler, nous allons nous concentrer sur six : la glande hypophyse, les glandes surrénales, la glande thyroïde, les glandes gonades, la glande thymus et la glande pinéale.

La glande hypophyse est considérée comme la glande principale car elle régule plusieurs autres glandes endocrines. Située à la base du cerveau, elle secrète cinq hormones au moins qui affectent directement les autres glandes endocrines. Certaines des hormones qu'elle libère sont : des hormones corticotropes (ACTH) qui régulent l'activité du cortex de la glande surrénale ; et trois hormones gonadotropes --- l'hormone folliculo-stimulante (FSH), l'hormone lutéinisante (LH) et l'hormone lutéotrope (LTH) --- qui contrôlent la croissance et les activités reproductrices des glandes gonades (ou glandes sexuelles).



Les glandes surrénales qui sont contrôlées par la glande hypophyse s'assoient sur la partie supérieure des reins et elles consistent en une partie interne et externe. La partie

externe, appelée cortex surrénal est essentielle à la vie car elle secrète les hormones qui réglementent la concentration de sel dans les fluides et le glucose du corps, et le métabolisme des graisses et protéines. La partie interne appelée la médulla surrénale, secrète l'adrénaline (epinephrine) et la norépinephrine qui sont nécessaires pour aider le corps à répondre aux dangers ou au stress.

Également contrôlées par la glande hypophyse sont la glande thyroïde et les glandes gonades (également appelées glandes sexuelles). Située sur les deux côtés et face à la trachée, la glande thyroïde secrète deux hormones importantes : la thyroxine qui contrôle le taux métabolique de la plupart des cellules et la calcitonine du corps, qui maintient les niveaux appropriés de calcium sérique dans le corps.

Les glandes gonades, comme vous pouvez le deviner, sont essentielles à la reproduction. Chez les mâles, les testicules produisent la testostérone qui contrôle le développement des organes sexuels masculins ainsi que les caractéristiques sexuelles secondaires. La progestérone et les œstrogènes qui sont produits chez les femmes contrôlent les organes sexuels féminins, régulent les caractéristiques sexuelles secondaires et préparent la muqueuse utérine pour l'implantation d'un œuf fécondé.

D'autres glandes endocrines qui ne sont pas directement contrôlées par l'hypophyse sont la glande thymus et la glande pinéale. La glande thymus secrète les hormones qui sont responsables du développement du système immunitaire. La glande pinéale produit la mélatonine qui a une influence sur le développement des glandes sexuelles masculines et féminines.

CE QUE LA SAGESSE ANTIQUE NOUS APPREND AU SUJET DES GLANDES

Les exercices glandulaires Mazdaznan ont été introduits dans le monde occidental au début des années vingt du siècle dernier. Toutefois, la science occidentale n'a commencé que récemment à réaliser qu'il existe certains phénomènes qui ne peuvent être expliqués que si nous osons élargir nos horizons mentaux et spirituels. Il en résulte que des sujets comme les effets positifs sur la santé d'un régime végétarien bien équilibré, la respiration profonde, la méditation positive de la pensée et les exercices plus sensibles du corps sont en train de gagner davantage de prise de conscience avec la reconnaissance de leur valeur par les professionnels de la santé. Nous sommes heureux de voir que la science est allée dans cette direction et a validé les enseignements pratiques de Mazdaznan.

C'est grâce à une observation attentive et une pratique intuitive que les enseignants Mazdaznans ont été capables d'observer les effets mentaux et spirituels que les glandes endocrines ont sur le corps humain et sa chimie, sur les émotions et le développement. Les mazdaznans croient que pour réaliser pleinement l'importance des glandes endocrines, en ce qui concerne la façon avec laquelle les exercices de Gentle Gym affecteront notre bien-être général, nous devons observer non seulement leur relation vis-à-vis du côté physique mais aussi vis-à-vis des dimensions mentales et émotionnelles.

On a longtemps prétendu que les êtres humains n'ont même pas commencé à gratter la surface quand il s'agit d'utiliser le pouvoir de notre esprit à son plein potentiel. C'est ce concept qui alimente nos discussions au sujet de l'exercice des glandes. Considérons

qu'une petite portion seulement de notre cerveau est utilisée tandis que le reste est en attente de plus de développement.

Selon les anciens enseignements Mazdaznans, les glandes sont responsables du chargement et du rechargement des cellules du cerveau qui affectent directement notre développement mental. Pendant que les cellules du cerveau sont rechargées, les autres cellules qui ont été dormantes deviennent chargées, permettant de nouvelles vagues de pensée d'apparaître à la surface dans nos esprits. Grâce à ce processus, nos esprits continueront à se développer à un niveau de conscience plus élevé rendant possibles de nouveaux domaines de la vie.

Quand on la regarde individuellement, chaque glande affecte notre développement mental. La glande hypophyse contrôle la perception et révèle notre façon de penser. De la taille d'un pois, la glande hypophyse est la glande de l'énergie et du dynamisme, transmettant une grande vitalité à l'esprit. Sans l'hypophyse entièrement conditionnée, nous n'avons pas le pouvoir de raisonner. C'est pourquoi, le conditionnement approprié de cette glande est important, en particulier quand une situation difficile survient et que nous avons besoin d'un pouvoir plus grand pour y faire face, réfléchir et comprendre ce qui est perturbé dans nos vies.

La glande thymus affecte notre compréhension et nous donne la confiance, l'assurance et la foi. Quand la glande thymus n'est pas conditionnée de façon appropriée, nous avons tendance à être facilement découragés et nous percevons les choses comme étant « mauvaises » dans nos vies. D'autre part, quand elle est pleinement conditionnée, nous devrions connaître un changement d'esprit ou un degré de sujétion qui nous permettra de connaître un bonheur et une joie dans notre vie.

Les glandes surrénales sont considérées comme le centre de résistance de notre corps, nous donnant notre puissance de feu physique et mentale. Plus nous développons nos glandes surrénales, et plus fortes seront nos qualités de perception et plus grande sera l'activité que notre esprit connaîtra.

La glande thyroïde contrôle nos pouvoirs intuitifs, et elle nous donne la détermination et la ténacité. Quand la glande thyroïde est exercée, les pouvoirs en son sein sont alors allumés ou éclairés, ce qui nous permet de réaliser des progrès rapides dans notre existence.

Lorsqu'elles sont sous contrôle et conditionnées de façon appropriée, les glandes gonades nous donnent une prévoyance, une voix forte et claire, une ambition et le pouvoir d'application. Elles sont chargées de nous aider à plonger dans les domaines spirituel, éthique et moral, nous donnant ainsi une meilleure compréhension de toutes choses.

Enfin, enfouie profondément dans les lobes du cerveau-moyen, la glande pinéale surveille toutes les opérations du cerveau. En développant cette glande, nous donnons une couleur à notre perspective et nous élevons notre niveau de conscience parmi d'autres dans le monde.

GENTLE GYM : UNE COMBINAISON DE SOUFFLE, SON, MOUVEMENT ET CONCENTRATION

Les exercices de Gentle Gym sont destinés à stimuler ou à « activer » les glandes endocrines, à renforcer le développement mental et à restaurer la santé et la vitalité dans notre vie. Mais qu'est-ce que ces exercices entraînent effectivement et comment vous pouvez en tirer le meilleur profit lorsque vous les pratiquez ?

Le fait important à comprendre est que Gentle Gym consiste en une série d'exercices de relaxation « active », ce qui signifie qu'ils comprennent des exercices qui font bouger votre corps de la tête à la pointe des pieds, mais ils sont supposés être faits dans un état paisible, dépourvu de tension. Pour ce faire, les exercices de Gentle Gym utilisent la combinaison du souffle, du son, du mouvement et de la concentration.

La respiration consciente est une partie essentielle de ces exercices. Inhaler permet aux poumons de prendre l'énergie naturelle dans l'air, alors qu'en expirant on se débarrasse des carbonnes nocifs dans votre corps, permettant au sang de mieux circuler. Par conséquent, respirer profondément avant d'effectuer chaque exercice, aidera à s'assurer que votre corps est dans un état détendu. Combiné avec l'expiration naturelle qui se produit, votre sang circulera convenablement pour une énergie augmentée.

Le chant joyeux est aussi une partie intégrante des exercices de Gentle Gym. A travers le chant, les tons de votre voix et les sons de voyelles provoquent une vibration vers l'intérieur tandis que les vibrations naturelles de l'intérieur sont libérées à l'extérieur. Lorsqu'elles sont coordonnées avec les mouvements extérieurs du corps, ces vibrations à travers le chant, aideront à établir l'harmonie dans tout votre corps et votre esprit en libérant les tensions en leur sein.

Enfin, lors de l'exécution de ces exercices, vous devez être conscients de chaque chose que vous faites --- tous les mouvements, mots et méthodes. En vous impliquant dans chaque exercice, vous serez automatiquement en train d'exercer l'esprit à travers la pensée. Quand vous considérez que l'un des résultats les plus importants de la pratique de ces exercices quotidiens est de stimuler le développement mental, la chose prend tout son sens. Vous allez trouver que plus vous êtes présent par rapport à ce qui se passe, et plus votre corps sera naturellement détendu.

LES EXERCICES DE GENTLE GYM

Les exercices de relaxation de Gentle Gym sont une source magnifique d'énergie et ils aident à vous sentir revigorés. Vous trouverez que la combinaison du chant et du mouvement est appréciée par les gens de tous les âges, des enfants aux seniors. Les exercices devront être pratiqués quotidiennement pour en tirer le meilleur profit, et il est recommandé que vous les pratiquiez, d'abord, le matin avant de prendre le petit déjeuner. Vous y verrez comme un moyen de commencer votre journée en bonne forme !

Les exercices de Gentle Gym sont répartis en six groupes selon les glandes qu'ils sont destinés à stimuler. Vous noterez, toutefois, que nous n'avons pas désigné un groupement spécifique d'exercices pour la glande pinéale. Ceci parce que, collectivement, les exercices Gentle Gym stimuleront cette glande automatiquement. Rappelez-vous que la glande pinéale est le régulateur pour le cerveau et qu'elle est

responsable de toutes ses opérations. Ceci étant, et parce que vous faites ces exercices consciemment, en donnant une pensée à vos mouvements, votre respiration et votre chant, vous êtes en train d'activer cette glande.

Tous les exercices sont pratiqués assis sur une chaise ou un banc (de préférence sans accoudoir), en gardant votre dos droit, et vos jambes et bras détendus. Chaque exercice est effectué deux fois et effectuer des respirations profondes avant chaque exercice est essentiel.

Stimuler la Glande Hypophyse

1. Bougez votre tête lentement en avant et en arrière (effectuez deux fois).

2. Bougez votre tête d'un côté à l'autre en commençant à votre gauche (effectuez deux fois).

3. Tournez gentiment votre tête à gauche, en gardant vos yeux ouverts (inversez et répétez cet exercice).

Pour les trois exercices suivants, il est important que vous suiviez vos mains avec vos yeux, en gardant votre tête immobile.

4. Bougez vos mains vers le haut et vers le bas (effectuez deux fois).

5. Bougez vos mains en cercles (inversez et répétez cet exercice).

6. Bougez vos mains d'un côté à l'autre en commençant à votre gauche (effectuez deux fois).



Avant de commencer la prochaine série d'exercices, effectuez des respirations plus profondes.

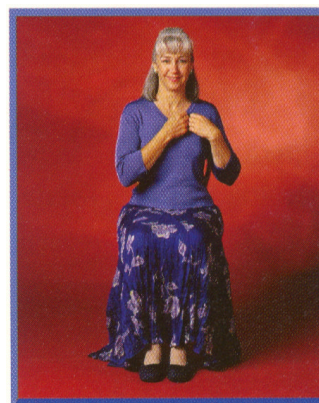
Stimuler la Glande Thymus

1. Avec les poings lâches, martelez doucement votre zone supérieure de la poitrine dans un mouvement circulaire à votre gauche (inversez la direction et répétez cet exercice).

2. Avec le bout de vos doigts, suivez la trace de votre cage thoracique jusqu'au sternum et vibrez avec le bout de vos doigts avec la mélodie (effectuez deux fois).

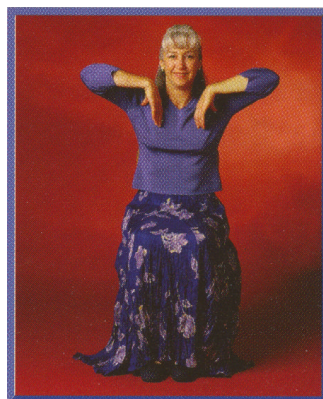
3. Tournoyez vos mains sans les serrer autour l'une de l'autre (inversez la direction et répétez cet exercice).

Avant de commencer la prochaine série d'exercices, effectuez des respirations plus profondes.



Stimuler la Glande Thyroïde

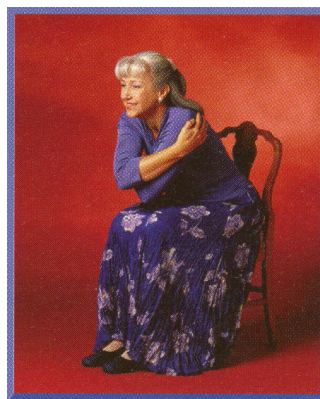
1. Commencez par placer vos pouces près de l'aisselle entourant vos épaules (répétez cet exercice, entourant l'arrière de vos épaules).
2. Balancez vos bras en dedans et en dehors, croisez vos bras en avant (effectuez deux fois).
3. Balancez vos bras en grands cercles (inversez la direction et répétez cet exercice).
4. Bougez vos bras vers le haut et vers le bas (effectuez deux fois).
5. Comme si vous étiez en train de skier, étendez vos bras en avant et tournoyez les en arrière avec les coudes pliés (inversez la direction et répétez cet exercice).



Avant de commencer la prochaine série d'exercices, effectuez des respirations plus profondes.

Stimuler les Glandes Surrénales

1. Donnez-vous un gros câlin et balancez-vous en avant et en arrière (effectuez deux fois).
2. Tout en restant dans cet état, tournez-vous de gauche à droite (effectuez deux fois).
3. Tout en restant dans cet état, tournez votre corps à partir de la taille en cercles (inversez la direction et répétez cet exercice).
4. Tendez vos bras vers l'avant dans un mouvement de rotation en s'assurant que votre corps tout entier prend part au mouvement de rotation (inversez la direction et répétez cet exercice).
5. En plaçant vos bras devant vous et en s'asseyant sur le bord de votre chaise, rebondissez doucement comme si vous étiez un jokey sur un cheval (effectuez deux fois et accélérez votre mouvement chaque fois).



Avant de commencer la prochaine série d'exercices, effectuez des respirations plus profondes.

Stimuler les Glandes Gonades

1. Levez vous de votre chaise et levez vos bras vers le ciel (effectuez deux fois).
2. En restant assis, marchez en place en commençant par le pied gauche (répétez cet exercice, en commençant par votre pied droit).
3. En restant assis, relevez les deux pieds et les reposer ensemble (effectuez deux fois).
4. En restant assis de nouveau, croisez les jambes l'une sur l'autre en commençant avec votre jambe gauche (répétez cet exercice en commençant avec votre jambe droite).
5. Assis, tournez vos deux chevilles à gauche (inversez la direction et répétez cet exercice).
6. Avec les poings et les poignets lâches, tapotez vos jambes vers le haut et vers le bas en les massant, en commençant par votre jambe gauche (effectuez deux fois).

