

**Mono Diète Verte de Printemps / Premier Temps Roi**  
**- Nettoyages corporels à faire du 26 mars ( Nouvelle Lune )**  
**jusqu'au 9 mai ( Pleine Lune )**

La pratique du Kundalini Yoga est très variée pendant la période du 26 mars au 9 mai, le Premier Temps Roi de la Saison de Printemps qui en tout compte deux Temps Roi.

La réelle première période du Printemps est la cohabitation avec la Quatrième et dernière phase de l'hiver ( 25 février au 26 mars ). Dès l'équinoxe, le Printemps règne enfin pour la première fois en Roi incontesté.

La tradition bouddhique tantrique représente cette saison sous la forme de l'activité d'un couple divin « esprit-énergie ». L'énergie Reine en cette saison verte est la **Dakini** ( l'équivalent dans la culture occidentale d'une fée / sorcière ) appelée la « **Padma Rouge** ». Elle est dans son aspect sauvage, la puissance de la vie, du désir, du plaisir, de la séduction et de l'envie. Elle est dans son aspect paisible, détaché et sage, l'intelligence, le pouvoir de discernement, celui qui permet de deviner l'âme cachée derrière la forme. L'esprit Roi en cette saison est celui du **Dragon Vert** ( l'équivalent de notre **Dieu Cornu** ), le « **Shen Vert** ». Eveillé et invisible, il est le Vent dans le Ciel, esprit libre et doux. Actif et incarné, il est le Bois dans la Terre, qualité de souplesse et force croissante. Ces deux entités ont sur nous 3 influences. En premier, elles font tout accroître, tout grandir rapidement en nous, selon nos qualités ou nos frustrations inconscientes, au-delà de toute idée de bien ou de mal, ou de tout principe moral, ce n'est pas leur problème. Deuxièmement, elles nous amènent toutes deux une qualité d'intuition, de vision au-delà des apparences et de lecture de l'âme, de l'intérieur de l'être. Troisièmement, elles nous demandent de retrouver un équilibre de vie intelligent entre instinct, croissance, souplesse, intelligence et clarté d'esprit. Elles ouvrent le chemin de l'être par la radiance de l'énergie de vie.

Cette période radiante très active de l'année est intitulée « **l'Eveil de la Conscience du Soi** ». Par la pratique du yoga de printemps, le « yogin » prend conscience qu'il est à la fois l'auteur, le cautionnaire, l'acteur, le spectateur et l'observateur-juge de sa vie consciente. Il est celui qui perçoit. Il y a autant de réalités que de perceptions. Va t'il maintenant enfin savoir identifier l'âme derrière la forme, et la forme derrière l'âme ?

Pour soutenir l'action de la saison ou de la pratique de son yoga, la **mono-diète verte de printemps** et les **cures du foie** ( sève de bouleau, jus de citron ) sont presque incontournables. Les mono-diètes sont, sous un aspect tout à fait modeste, une technique d'une efficacité redoutable, pour autant que tu veuilles bien les faire dans leurs moindres détails, et dans ses exactes limites ( contacte notre institut ). Le kitcheree et le tajine de légumes ont été la mono-diète de préparation intensive

pendant la lune précédente, nous pouvons passer à la suite, voici le profile mono-diététique de la lune du mois d'avril :

### **Légumes Verts à la Vapeur et Lentilles (80%)**

Tous les aliments que tu vas consommés sont frais du jour et bio, ne stocke rien dans ton réfrigérateur plus de 3 jours. La nourriture reine est le légume vert. Cuit à la vapeur, maximum une dizaine de minute au wok, ou au panier vapeur.

N'utilise ni la marmite vapeur, ni le micro-onde, à quelconque stade de la préparation.

Les lentilles, les légumineuses ou les pois soja ( mungo beans ), sont trempés au moins 24 heures, et régulièrement lavés à l'eau froide, avant d'être cuits à feu doux, pendant 30 à 45 minutes. Elles composent 20% de ton alimentation. Evite la nourriture trop crue ou trop croquante dans cette phase d'avril.

Les légumes de prédilection qui composent 80% de ton alimentation sont :

brocolis, épinards, laitues, haricots verts, petits pois, pousses de bambous, fenouils, oignons avec fane, choux de Bruxelles, asperges vertes, endives, courgettes.

Légumes que tu peux consommer également en soupe le soir.

### **Graines et pois germés :**

Pois soja germés, graines alfa-alfa, cresson, graines de radis et graines d'oignons germés sont toujours rapidement passées à la vapeur. Rien n'est consommé totalement crû.

### **Les céréales et les légumes racine (15%):**

Les céréales reines sont. l'épeautre, l'orge ( nettoyage du sang et du foie ) et le blé germé. Attention, on ne peut pas consommer quantitativement ces céréales comme on pouvait consommer du riz mochi. Prends-en avec modération.

### **Boissons :**

Eau alcaline, thé vert, ginkgo, tisanes, infusions de fleurs ( eau botanique ) kéfir et komboucha fait maison.

Le **komboucha** est une boisson nord asiatique traditionnelle, aux vertus curatives et nutritionnelles réellement intéressantes. Sa composition est aussi riche qu'un jus de fruits, sans ses caractéristiques refroidissant, acide et agressif pour le système digestif. Originellement le komboucha est un ferment, un germe, un champignon couleur blanc crème, qui transforme un thé noir ( nilgiri ) sucré, en une substance pétillante comme de la limonade, goûteuse comme du cidre, parfumée comme un excellent vinaigre de pomme ou de vin. Pour 3 litres d'eau, on utilisera l'équivalent de 5 sachets de thé noir, 1 dl de sucre de betterave bio et 1/2 dl de sucre de canne bio, on rajoute 10% de komboutcha déjà mature, pour démarrer une fermentation rapide.

Le champignon met 7 et 10 jours pour transformer le thé sucré en élixir de jouvence. Il faut le garder au chaud (18-22°), à l'air libre, mais couvert d'une gaze ou d'un linge, protégé de l'exposition directe au soleil. On le traite, filtre, transvase, prépare sans

l'utilisation d'accessoires, d'outils, de couverts ou de récipients en métal. Dès que tu auras atteint une certaine maîtrise avec ton champignon, tu pourras utiliser d'autres ingrédients plus variés ou plus bio que le thé noir, thé vert, tisanes, etc. Préparé et filtré, il pourra rester une semaine au réfrigérateur, pour le conserver plus longtemps il faudra le pasteuriser ou le stériliser. Un komboucha fait maison est une aventure très très spéciale. Si tu cherches à obtenir un champignon-mère pour commencer ta culture, mets-toi en contact avec notre institut. Le **kéfir** peut être également utiliser pour fermenter les tisanes sucrées ou les jus de fruits sucrés

### **Les exceptions, les nourritures « invité surprise » (5%):**

Les légumes périphériques seront la petite pomme de terre de montagne avec sa robe, l'oignon avec sa fane, la carotte avec sa fane. Les légumes seront bien lavés à l'eau tiède, et cuits à la vapeur, on consomme les légumes sans les éplucher, on coupe et apprête également les fanes et les queues des légumes. On peut consommer salades et laitues, mais toujours passées à la vapeur. Il est fortement conseillé boire du jus de légumes frais à jeun le matin, ou en guise de dernier repas le soir ( comme nous l'avons fait en diète du mois de mars ). On évite la consommation importante de jus de fruits à l'exception du jus de pommes, du jus de citron et de kiwi.

Exceptionnellement on pourra consommer des céréales comme sarrasin, quinoa, amarante.

### **Rappels importants :**

Attention, dans le cadre d'une mono-diète, les exceptions sont plus pénétrantes qu'en temps normal. Si tu craques, si tu cèdes, choisis par ton intuition, par l'intelligence de ton ventre, un produit ultra-sain et hors doute, bien sûr, car il va vraiment s'imprégner en toi.

Ces légumes seront cuits exclusivement à la vapeur au wok, au panier-vapeur ou placés sur les mungo beans en fin de cuisson, car ils dégagent une chaleur vapeur idéale . Tout doit être cuit en finesse et en profondeur, la nourriture doit garder sa consistance et forme initiale. Cela nécessite beaucoup d'attention. Tout doit être mangé tempéré ( ni bouillant, ni froid ), diminue progressivement les doses de sel et tamari, jusqu'à la limite de ce que tu peux accepter. Ne prépare de la nourriture que pour 2 jours à l'avance. Après 3 jours en cave ou au frigidaire, l'énergétique de cette nourriture change, s'effondre de moitié. Les ferments changent le ph et l'énergie vitale trop fortement après 3 jours.

Commence à faire germer les mungo beans 6-7 jours à l'eau tiède, jusqu'au moment où les germes auront 1 à 2 cm de long. Change l'eau 3-4 fois par jour ( donne-la à tes plantes ). Tu pourras consommer ces germes de soja cuits à la vapeur. Pareil pour les graines alfa-alfa et le cresson.

Les condiments et assaisonnements à utiliser avec parcimonie sont :

vinaigre de riz, huile de sésame noir, huile maïs, tamari, miso, kombu, gomasio, algues arame et nori, gingembre, ail, oignon. Evite les vinaigres usuels, les huiles d'arachides, le vin, le sucre. Evite les fruits secs, sucrés ou trop acides. Evite toutes les viandes... Pour les personnes qui ont une déficience en oligo-éléments ( métaux ) ou acides gras poly-insaturés ( Omega 3 ), prendre de temps à autre un peu de poisson cru, en sushi ou sashimi.

Évitez les boissons trop froides, évitez le thé noir et le café, évitez les alcools, les sodas. Consommez de l'eau de source alcaline, du thé vert ou thé bancha, du komboucha.

### **La Cure de Sève de Bouleau :**

Pendant une lune, consommez à jeun 1dl de sève de bouleau matin, midi et soir ( soit au total un maximum 3 dl par jour )

C'est le printemps et la sève du bouleau coule à flots !

C'est vraiment le moment de la consommer!

Il est temps de faire sa cure annuelle dépurative et fortifiante.

Le bouleau blanc (bétula alba) fait partie de la famille des Bétulacées.

La récolte idéale doit se faire principalement sur le bouleau verruqueux (Betula verrucosa) et exceptionnellement sur le bouleau pubescent .

Chaque printemps durant environ 5 semaines la sève de bouleau peut être récoltée selon une méthode ancestrale et entièrement artisanale.

Le produit idéal doit être strictement naturel, bio, garanti sans conservateurs, ni produits chimiques, ni procédé de pasteurisation, ni nano-filtration\*.

La récolte doit être faite dans les règles de l'art par des spécialistes respectant scrupuleusement les arbres et la nature en général.

Les indications thérapeutiques concernent principalement la minéralisation et l'épuration (humorale et cellulaire) :

- Épuration du foie
- Drainage de tous les émonctoires (foie, reins, poumons et peau)
- Élimination des toxines accumulées pendant l'hiver
- Contribue à diminuer la concentration de l'acide urique, de l'urée et du cholestérol
- Remède dans les affections rhumatismales, lithiases (calculs des reins et de la vésicule biliaire)
- Très utile dans les affections cutanées (eczéma, dartres, coupe rose)
- Action reconnue et efficace sur le système osseux (ligaments, cartilages, articulations)
- Stimule l'immunité et redonne de la vitalité
- Aide à éliminer la cellulite et la rétention d'eau
- Bénéfique dans un régime minceur, évidemment accompagné d'une hygiène de vie alimentaire

La sève ou encore appelée eau de bouleau est un liquide très clair, voire même incolore, semblable à l'eau à l'état frais, fade, légèrement sucrée, qui à cause du lévulose (= fructose ) qu'elle contient, polarise la lumière. Après quelques jours de repos la sève se trouble par apparition de maléate de calcium et de phosphate calcique.

Constituants de la Sève de Bouleau

- La sève est un liquide légèrement sucré (0,5 à 2%) qui renferme deux hétérosides : Le Bétuloside et le Monotroposide qui, selon Tétau, libère par hydrolyse enzymatique du salicylate de méthyle, analgésique, anti-inflammatoire et diurétique. Elle renferme également du mulcage et des sels minéraux.
- On constate la présence d'hormones végétales, tel l'acide absissique (ABA), sous forme estérifiée dans les bourgeons dormants et dans la sève, ainsi que des cytokines. Dix-sept acides aminés libres ont été observés dans la sève, parmi lesquels figure l'acide glutamique. La composition en oligo-éléments dépend de la

nature géologique du sous-sol. Il est donc intéressant de récolter la sève sur des terrains riches en minéraux.

Présence d'enzymes et de flavonoïdes.

A bientôt ... Rendez-vous au 2 mai, avec une autre énergie vitale,  
celle de la deuxième phase du printemps, saison de l'énergie solaire yang...

Resonant Worlds Institute, CP-1696, CH-2501 Bienne, Switzerland  
Tel +41 (0) 79 356 67 50 / Fax +41 (0) 32 322 52 78 / Email: [vincent@resonant-worlds.com](mailto:vincent@resonant-worlds.com)