

MANGER COMME UN YOGI



INDEX

INTRODUCTION

REMERCIEMENTS

L'ASHTANGA YOGA, LES BASES

LES HUIT MEMBRES

UNE VOIE POUR CHANGER

MANGER, PEUT ETRE L'ACTE LE PLUS IMPORTANT CONCERNANT
LA PRATIQUE DU YOGA

QUE DISENT LES TEXTES ?

LA CONFIANCE EN SOI

INTRODUCTION

J'ai 18 ans.

Je vis avec l'impression de que le monde tourne trop vite pour moi.

C'est peut-être moi qui vais trop vite et pas le monde en soi...

J'aimerais que ça s'arrête.

J'aimerais avoir un peu plus de temps pour réfléchir.

Réfléchir ?

J'ai juste besoin d'avoir quelques réponses.

J'ai trop de questions mais je n'ai pas de réponses.

Ma mère vient d'arriver à la maison. Elle me raconte qu'elle vient de croiser une ancienne élève. Elle est devenue prof de yoga.

-« Pourquoi tu ne vas pas essayer un de ses cours ? »

-« Pourquoi pas »

Le cours finit.

Je suis allongée sur mon tapis.

La salle a été possédée pour un silence profond.

Mon esprit aussi... pour la première fois...

Pour la toute première fois dans mes 18 ans je sens le silence et la quiétude comme si nous étions un.

Pour la première fois tout c'est arrêté...

Je pratique un jour par semaine yoga intégral.
Je finis mes cours en pleurant...
C'est comme si, le fait d'avoir tordu mon corps dans tous les sens a libéré toutes les émotions que j'essaie de cacher en moi. Les cacher pour les vomir plus tard.

_« Maria, ça va ? »
_« Ça va, et toi ? Ça fait un moment que je ne t'ai pas vu dans les cours... »
_« Oui, j'ai changé... maintenant je fais les cours d'ashtanga. Pourquoi tu n'essaies pas, c'est génial ! »
_« Pourquoi pas »

La pratique est intense, dynamique, difficile... je ne suis pas souple, j'oublie respirer, mes bras n'arrivent pas à tenir. Tout mon corps se met à trembler au bout de 15 minutes...
Mais je continue...
Ma boulimie me prive de toute énergie.
Mais je continue...
Il y a quelque chose de très puissant dans cette pratique d'ashtanga qui m'a vraiment séduit.
Elle fait que tout ce *blablabla* s'arrête en fin. Elle me fait revenir au centre.

Je pratique deux jours par semaine.
Je profite de plus en plus des moments de silence...
Je profite de la liberté de me sentir de plus en plus dans le moment présent.
Et dans ce silence, pour la toute première fois dans ma vie, je commence à me découvrir. Je commence à m'écouter, je commence à me connaître.

Je pratique trois fois par semaine.
Il y a un tas de choses dans ma vie qui commencent à perdre du sens...
Vivre en vitesse...
Les mensonges...
Les critiques...
Les conversations vides...
Les amitiés qui me trahissent mais que je m'entête en garder..
Les disputes avec ma famille...
Les sorties jusqu'à 5 heures du matin...
Le tabac...
L'alcool...
Et aussi, la boulimie...
Mon corps est tout le temps malade, faible, douloureux...
J'aimerais que ça s'arrête.

Je deviens végétarienne.
Mon corps se débilite encore plus. Après toutes ces années malade je n'arrive pas à assimiler ce que je mange et je deviens de plus en plus faible.
Mais je fais du yoga, alors, je dois être végétarienne, non ?...tout le monde dit ça... ce prof a dit ça...les livres disent ça...
La pratique devient plus dure qu'avant. Ma tête tourne pendant toute la séance.
Je me sens fatiguée...Je quitte les cours.

J'essaie...j'investigue...je cherche une façon de nourrir mon corps et mon âme au même temps, avec mon propre être comme cobaye.
Comment je me sens avant manger? Comment je me sens après avoir mangé? Pourquoi je n'ai pas de force aujourd'hui ? Pourquoi je suis aussi inquiète ces jours-ci ?
Je recommence à me écouter, mon corps me crie que, ce n'est pas le moment de devenir végétarienne, il a besoin d'autres choses.
Je cherche d'autres options pour les aliments qui ne me font pas du bien...
Je découvre l'alimentation végétale et l'alimentation biologique qui respectent l'environnement et l'être humain...
Je commence à prendre du plaisir en faisant la cuisine...
Je commence à prendre du plaisir en prenant soin de moi.

Mais il y a des jours où je m'effondre ...j'ai encore tous ces schémas fondés dans le passé qui se répètent constamment... J'ai encore autant de stress...

Je reprends des forces.... je reprends les cours.
Je pratique quatre jours par semaine.
Les jours où ça ne va pas, cette danse sur mon tapis me rappelle qu'il faut continuer à aller de l'avant.
Le silence revient et avec lui la facilité maintenant de laisser partir les choses qui me heurtent...
Je me sens plus calme, de mieux en mieux, je me sens plus forte...
Et soudain, mon centre de yoga ferme ses portes.

Plus de cours.

Je commence ma vie de voyages.
Toujours avec un tapis que je n'utilise jamais.
Je raconte à tout le monde que je fais du yoga, cela sonne exotique, mais, en vrai, je n'en fais jamais.

J'ai 30 ans.

Je vis avec l'impression de que le monde tourne trop vite pour moi.

C'est peut être moi qui va trop vite et pas le monde en soi...
J'aimerais que ça s'arrête.

Je n'aime pas mon travail.

Je travaille dans un endroit où tout le monde se critique dans le dos mais fait un grand sourire en face... mes horaires changent tout le temps... je me sens fatiguée... de mauvaise humeur...sans énergie... et puis, je suis là que pour faire gagner de l'argent aux autres... et ... en réfléchissant ... j'aurais aimé...que mon travail serve à quelque chose... mais à quoi ?

Ma relation me consume. Notre façon de vivre si différente nous sépare de plus en plus... nous rentrons dans les disputes, dans la critique, dans la destruction parce que nous ne sommes pas l'un comme l'autre.

Je me sens seule dans ce nouveau pays où je n'arrive pas à rencontrer de gens avec les mêmes intérêts que moi...

La boulimie est de retour.

J'ai oublié le yoga. J'ai oublié le silence.

Pourquoi j'ai arrêté ?

Cela me manque en fait.

Je déroule mon tapis. Je reprends ma pratique...

Fernando se balance dans le hamac.

-« Dans deux semaines je commence ma formation pour devenir prof de yoga »

-« Prof de yoga ? Toi ? »

-« Oui, et toi, toi aussi tu devrais écouter ton cœur et faire quelque chose avec ta vie »

En effet, moi aussi, j'aimerais que ma vie serve à quelque chose...

Je m'investis dans une formation pour devenir professeur de yoga.

Je pratique trois fois par semaine en plus des séances de formation.

Je laisse partir de mon côté les gens que n'ont rien à voir avec moi...Je prends la décision d'arrêter ma relation...

Les jours deviennent difficiles, avec autant de changement.

Le yoga me permet de rester centrée pendant que je travers ce moment.

Mais aussi, chaque pratique me fait sortir des émotions qui viennent de loin, et qui sont toujours enfermées quelque part dans moi.

Je pratique tous les jours. Ma vie change.

Il faut faire un choix, si je continue avec ce travail, avec ces changements d'horaire, la pratique quotidienne est difficile, mon corps n'arrive plus, mon esprit non plus.

Je change mon travail. Je choisis que ce que je veux est faire du yoga.

Il faut faire un deuxième choix. Ou cette maladie ou le yoga. Parce que si je continue à détruire mon corps de cette façon-là, je ne retrouve pas la force sur mon tapis.

Alors je choisis que ce que je veux est faire du yoga.

Et je reprends des forces pour livrer cette dernière bataille contre cette maladie qui a volé une grande partie de ma vie.

Je comprends très profondément le besoin de continuer à

prendre soin de moi dans tous les autres aspects de ma vie.
De m'accepter et m'aimer profondément telle que je suis.

Je continue à investiguer... à trouver une façon de manger qui me permet d'avoir l'énergie et la légèreté que cette pratique quotidienne me demande.

Je fais la paix avec mon corps. Je fais la paix avec moi-même. Je compte les jours, les semaines, les mois, loin de cette maladie qui m'a tellement endommagée pendant des longues années.

J'arrête de survivre pour commencer à vivre avec plus d'énergie que jamais.

REMERCIEMENTS

A Lea Perfetti. Parce que grâce à toi j'ai découvert l'ashtanga tel qu'il est, dans son essence et parce que c'est grâce à toi que je l'aime. Parce que tu ne me dis pas ce que je veux écouter mais ce qu'il faut que j'entende. Et c'est comme ça que j'ai découvert ma voie.

A Tarik Van Perhn, pour les meilleurs cours d'ashtanga guidés auxquels je n'ai jamais assisté.

A Renan de German, pour tout le savoir que tu as partagé avec moi tout au long de ces années. Pour ta patience et pour la bonne humeur qui règne toujours dans tes cours.

A Sandra Vaz, pour ta dévotion envers le yoga que tu transmets dans chaque cours.

A Fernando Riveira, pour ton soutien, pour ton écoute, pour tes cours de yoga, pour m'encourager sans cesse à faire ce que j'aime.

A Patrick Frapeau, pour transmettre autant de choses avec aussi peu de paroles, quand mon esprit n'avait pas besoin de mots et cherchait juste le silence.

A Laruga Glasser, pour le meilleur workshop d'asthanga que je n'ai jamais fait, et pour mettre l'accent sur l'importance de faire du yoga une thérapie du corps et de l'esprit.

A ma famille, toujours, MariCarmen Barro, Narciso Prieto, Javier Prieto... pour soutenir mes folies, inclus mon rêve de faire du yoga ma vie.

A toutes les personnes qui ont croisé mon chemin et qui ont partagé avec moi leurs connaissances sur le yoga mais surtout, sur la propre vie, et pour celles qui ont soutenu mes rêves : David San Martin, Lourdes Martinez, Joaquin Varela, Maria Jesus Pita, Soraya Camejo, Carmen Mato, Ananda Zorzo, Pepa, Deepika Mehta, Mark Robberds, Manju Jois et autant d'autres... simplement merci.

ASHTANGA YOGA LES BASES

L'ashtanga yoga est un style de yoga dynamique né dans le sud de l'Inde, sous l'impulsion de Sri K. Pattabhi Jois. Il se compose de **4 séries** de postures. Les postures de chaque série sont toujours les mêmes, et elles s'enchaînent les unes après les autres de manière fluide.

La base de l'ashtanga est le **vinyasa, lequel signifie "système de mouvements et de respirations synchronisé"**. C'est à dire que pour chaque mouvement il existe une respiration spécifique. Le vinyasa génère la chaleur interne, réchauffe le sang et le nettoie en améliorant la circulation. De cette façon il se produit un nettoyage de tous les organes internes, et les impuretés et les douleurs sont éliminées. Le corps devient plus propre, plus fort, plus tonifié... nous retrouvons la santé.

Ainsi, le vinyasa crée une base pour avoir un meilleur contrôle de notre corps qui, plus tard sera traduit comme un majeur contrôle de notre esprit.

L'ashtanga insiste beaucoup sur la **respiration**. C'est elle qui va rythmer le mouvement. Elle est faite en Ujjayi pranayama. Ujjayi signifie respiration victorieuse. Il s'agit d'une respiration longue, profonde et où l'inspiration et l'expiration ont la même durée et la quantité d'air à l'inspiration et à l'expiration sont identiques. La respiration est sonore, comme une vague, ce qui permet de rester concentré dans le moment présent. Comme s'il s'agissait d'un mantra elle nous prépare pour un état méditatif. En même temps, ujjayi augmente la température de notre corps, ce qui aide à sa désintoxication.

Autre point important dans l'ashtanga : le regard, le **drishti**. Où est-ce que je regarde quand je suis dans telle posture ? Au lieu de disperser notre attention avec nos collègues, ou ce qui se passe à côté de nous, nous conduisons notre regard sur une partie concrète de notre corps ou sur un point. En focalisant le regard, nous augmentons la conscience de ce que nous sommes en train de faire, nous dirigeons notre esprit vers le moment présent, en réalité ce que nous voulons faire est amener notre regard vers notre propre intérieur,

vers nous-mêmes et qui nous sommes.

Pour finir, une autre des techniques utilisées dans l'ashtanga ce sont **bandhas**. Bandha signifie verrouillage, attacher, retenir, contracter. Il s'agit de contractions de groupes musculaires lesquels aident à l'entrée, la permanence et la sortie de chaque posture et ils ont la fonction de diriger l'énergie dans nos canaux énergétiques. En combinaison avec la respiration, les asanas et les dristhis ils nous donnent la légèreté et la force et ils aident à créer la chaleur interne.

Toutes ces particularités sont spécifiques de l'ashtanga par rapport aux autres styles de yoga. Selon ma propre expérience, et la raison pour laquelle j'ai choisi ce style de yoga est que, en ayant besoin de prêter attention à tous ces éléments, notre esprit rentre dans un état de concentration et de méditation que je n'ai pas retrouvé dans d'autres styles de yoga.

L'ashtanga se pratique le plus souvent à travers des séances dites « Mysore », qui ont lieu 6 jours par semaine, très tôt le matin, quand l'esprit n'est pas encore encombré par les préoccupations du quotidien. Pratiquer tous les jours la même séquence, avec sa condition physique du jour - parfois en pleine forme, parfois fatigué, parfois courbaturé - est une excellente façon d'apprendre à s'observer soi-même. Ainsi l'ashtanga devient comme un miroir qui nous reflète, il devient une opportunité pour nous révéler qui nous sommes à chaque instant. Dans le mysore, chaque étudiant avance à son **propre rythme**.

ASHTANGA YOGA LES HUIT MEMBRES

Le yoga est plus qu'une simple activité physique.

Le yoga est définie comme l'arrête des fluctuations du mental et de la pensée "**yoga citta vrtti nirodah**". Grâce à la pratique nous ramenons notre attention sur notre corps. Mais, comment arriver à ce contrôle mental ? Les textes anciens nous parlent de d'une intégration du corps, de l'esprit et de l'âme grâce à un chemin de huit étapes.

Cela est, en effet, la signification d'**ashtanga** : les huit membres.

Ashta= huit

Anga= membres

Yoga= union

Les huit membres sont les suivants :

Yamas: les observances par rapport aux autres, qui permettent au yogi d'être en harmonie avec ses semblables et la société.

Niyamas: les observances par rapport à soi même

Asanas: postures

Pranayama : contrôle de la respiration

Pratyahara: contrôle des sens.

Dharana: concentration.

Dyana: méditation.

Samadhi: réalisation.

Quand la pratique est réalisée de façon régulière et consciente, nous pouvons développer de façon naturelle ce chemin, dans lequel chaque une de ses phases prépara pour la suivante. Comment cela fonctionne ?

Le yoga nous permet de prendre conscience de nos comportements et de nos pensées, de nos sentiments et de nos émotions et avec cette nouvelle lumière nous avons la capacité de nous améliorer, d'interagir d'une façon plus équilibré avec nous-mêmes et avec les autres. Avec ces introspections les

qualités comme Yama et Niyama commencent à se développer. Puis les postures, asana, permettent de prendre conscience de son corps et de le purifier. Le Pranayama fait son apparition quand nous nous concentrons sur la respiration de façon consciente pendant notre pratique, quand nous fixons l'esprit dans le son et la qualité de la respiration. Les sens se tournent vers l'intérieur et c'est à ce moment-là que Pratyahara se produit. Au fur et à mesure que nous améliorons notre capacité de contrôler nos sens, nous développons notre capacité de concentration, Dharana. Petit à petit notre pratique devient plus interne et nous améliorons cette capacité de concentration qui devient ainsi Dhyana.

Cela veut dire que nous sommes de plus en plus capables de rester dans le moment présent. Dans ce moment nous sommes en train de travailler pour arriver au dernier stade du yoga, connu comme Samadhi, la réalisation.

Nous ne pouvons pas forcer le fait de passer d'un état à l'autre. Chacun se produit quand le moment est adéquat.

La patience et l'humilité d'accepter que nous sommes où nous devons d'être sera notre meilleure aide pendant ce chemin, et la pratique constante l'unique façon de pouvoir avoir leur bienfaits.

UNE VOIE POUR CHANGER

La pratique de l'ashtanga yoga est une voie pour nous aider à améliorer notre qualité de vie. Elle est utilisée pour nous libérer de nos douleurs, de nos tristesses, pour nous donner un état de tranquillité, de bonheur et d'auto réalisation.

Nous ne nous rendons pas compte mais, nous absorbons comme des éponges les différentes situations ou expériences que nous vivons. Les peurs, les tensions, les préoccupations, les angoisses, restent enregistrées dans notre corps...un tas d'informations à mode de conditionnements se mémorisent dans nos cellules et nos tissus jour après jour.

Face à toutes ses expériences nous adoptons de comportement, de réactions, des habitudes qui, beaucoup de fois, au lieu de nous aider nous détruisent ou détruisent nos relations avec les autres et avec le monde.

Ce que nous appelons la mémoire cellulaire est quelque chose très puissant qui enregistre toutes les cicatrices émotionnelles, bien que beaucoup de fois nous essayions de les effacer. Même beaucoup de maladies physiques que nous croyons déjà guéries peuvent rester enregistrées dans notre mémoire cellulaire.

Alors, comment pouvoir effacer tous ces restes de douleur et guérir complètement ?

Si nous voulons réussir nos changements et que ceux-là perdurent dans le temps nous devons changer notre point de vue, ou dit d'une autre façon, notre conscience. Autrement, nos changements seront juste transitoires et nous reviendrons tout où tard à notre point de départ.

Nous devons lâcher prise de nos systèmes de pensée

négative, de nos schémas émotionnels et de nos modèles de mouvement, de respiration et même d'alimentation pour pouvoir retourner à notre propre nature.

Pour commencer, il faut ramener à la superficie toutes les émotions que nous gardons cachées en nous, dans notre mémoire, dans nos tissus, dans notre corps, dans notre cœur... et les laisser partir. Les différentes postures de yoga rentrent dans nos tissus et aient à libérer les émotions bloquées.

De l'autre côté, l'esprit va retrouver grâce à la pratique de yoga le calme, la lucidité et la capacité à rester attentif. Notre niveau de concentration augmente et nous commençons à recevoir les semences de la méditation.

La méditation nous permet d'éliminer de notre esprit de vieux comportements qui ont restés enregistrés de façon que nous puissions retrouver un espace vide pour pouvoir retourner à notre centre et à partir de là, pourvoir réagir sans le mépris de nos anciennes attitudes, d'une façon neuve et libre tous les jours.

Ainsi, nous travaillons avec le corps pour attendre l'esprit.

Néanmoins, il faut être conscient de que tous ces changements se produiront grâce à une pratique régulière. Parfois nous trouvons des obstacles physiques, mentaux ou émotionnels et nous arrêtons de pratiquer. Alors le changement ne devient plus possible. Nous ne pouvons plus arriver à avoir un niveau de conscience de notre véritable être, nous n'arrivons pas à la pleine liberté.

Face aux obstacles, le meilleur outil est l'acceptation. Toute évolution, tout changement commence par l'acceptation. L'acceptation d'où nous sommes. Sur notre tapis, nous devons accepter que nous n'arrivons pas, encore, à réaliser telle ou telle posture. Nous nous confrontons toujours avec nos limites physiques, et c'est juste quand nous acceptons où nous sommes que nous pouvons avancer.

Pendant un certain temps j'évitais de réaliser certaines postures car je n'arrivais pas à les faire et cela me frustrait. Un jour je me suis retrouvée à rire de moi-même sur mon tapis. Comment je pouvais prétendre arriver à les faire un jour si je n'essayais jamais?

Nos limites ne peuvent pas changer avec la force, la colère ou la frustration. Nous devons nous compromettre avec nous-mêmes afin de nous améliorer. Nous demander à nous-mêmes, où je suis et comment je peux faire pour m'améliorer à partir de là.

De cette façon, toutes ces expériences sur notre tapis vont s'enregistrer sur le plan psychologique, et nous pourrons les appliquer dans notre propre vie. Cela va permettre de nous surpasser, de nous épanouir.

On se lève un jour, on essaye une posture, on n'arrive pas mais on continue à essayer jusqu'au jour, comme par magie, on réussit. Et on apprend, comme pour magie aussi, à faire la même chose dans la vie. À se lever, à continuer à essayer lorsque quelque chose n'a pas marché.

Et cet élan vers l'avant, cette amélioration progressive, est une des réponses à l'ancienne question vitale sur la signification de la vie.

MANGER, PEUT ETRE L'ACTE LE PLUS IMPORTANT CONCERNANT LA PRATIQUE DU YOGA

Il y a beaucoup de personnes qui pensent que l'alimentation n'a pas d'importance et qui ne sont pas conscientes de l'influence que les aliments que nous mangeons ont sur notre vie et aussi sur notre pratique de yoga. Mais le nutriment de notre corps est la base de notre santé, du nutriment de notre mental et de nos émotions.

L'alimentation est donc indispensable pour l'efficacité de la pratique de l'ashtanga yoga. Une alimentation saine permette une meilleur capacité à se concentrer, recentre l'esprit, et elle va nous donner l'énergie nécessaire pour réussir une pratique d'asanas plus forte, profonde et intégrée.

Si nous portons attention à notre régime alimentaire, nous, notre alimentation et notre pratique de yoga vont y aller dans la même direction: aider le corps dans son processus de purification et arriver ainsi à un état de santé.

Mais si nous mangeons de la nourriture qui ne nous convient pas, trop de nourriture ou trop peu de nourriture, nous allons ralentir ce processus de purification et dans tous les cas le résultat sera une pratique plus dure.

Ainsi, à travers de notre régime alimentaire nous pouvons aider notre pratique ou la rendre plus laborieuse. Si nous mangeons en excès nous ne pouvons pas engager les bandhas et nous avons des difficultés à contrôler la

respiration. Nous pratiquerons avec l'impression que notre corps est gonflé et lourd.

Si nous ne mangeons pas assez nous n'aurons pas l'énergie ni la force nécessaires pour pouvoir achever notre série.

Si nous mangeons mal, avec un excès d'excitants, de sucres... notre esprit ne pourra pas se concentrer et nous perdrons notre capacité à centrer l'esprit.

La nourriture que nous mangeons influence vraiment notre énergie et notre capacité à nous concentrer, notre capacité à avoir du focus mental et aussi la force et l'énergie pour notre pratique des asanas.

Quel régime adopter ?

Devons donc nous prendre la décision d'entreprendre un régime alimentaire ? La vérité, selon mon expérience, est que les besoins de changements concernant l'alimentation (et aussi concernant d'autres habitudes) arriveront d'une progressive et naturelle au fur et à mesure que notre pratique progresse.

La pratique du yoga nous rend plus sensibles et plus conscients de notre corps. Nous sommes grâce à elle capables de percevoir les sensations internes que produisent les aliments, nos habitudes... c'est qui nous fait du bien ou du mal.

C'est pour cela que, suite à une pratique régulier et soutenue du yoga nous entreprenons de changements dans notre vie, dans nos habitudes et, notamment, dans notre alimentation.

Les changements doivent être faits lentement et en conscience, en cas contraire, des changements radicaux pourront générer un stress trop important pour notre corps. Faire de changements dans notre alimentation ne veut pas dire que nous ne pourrons pas manger des glaces ou des gâteaux ou d'autres choses. Nous pouvons en manger mais nous devons être conscients de nos choix et de leur répercussion dans notre corps. Et en modifiant les habitudes lentement, notre corps va nous demander de lui-même d'abandonner les aliments lourds, malsains et de qualité médiocre. Nous éprouvons aussi le besoin d'éviter d'autres toxines comme la cigarette, l'alcool et les drogues. Avec le temps, le corps réclamera des aliments plus légers. Notre mental se tournera spontanément vers un mode de vie plus sain pour prolonger la sensation sattvique pure et propre que l'on reçoit par la pratique régulière de l'ashtanga et la simplicité du style de vie yogique.

Mais c'est important de se rappeler que si nous désirons changer notre alimentation nous ne devons pas le faire à cause de l'influence, de pressions, qui viennent de l'extérieur. Ce n'est pas parce qu'un professeur nous dit qu'il faut être végétarien ou que nous devons manger selon les principes de la macrobiotique que nous devons de le faire. Personne n'a besoin de devenir végétarien pour faire du yoga ! L'alimentation doit s'adapter à chaque individu en fonction de ses expériences personnelles. Cela signifie chacun doit trouver pour soi-même par une introspection ce qui fonctionne pour soit.

Il n'y a pas un régime idéal qui va nous rendre le corps plus souple ou qui va nous aider à aller plus loin. Et surtout, il n'y a pas un régime universel qui conviendra à tout le monde. Tout le monde est différent et tout le monde a des besoins différents, des systèmes digestifs différents, métabolismes différents, besoins psychologiques et spirituels différents...
Chaque personne doit trouver les aliments et la quantité qui convient.

Nous vivons en écoutant jour après jour des spécialistes, des docteurs, des professionnels du yoga ou de la santé nous dire ce que nous devons faire avec notre vie et notre corps. Ainsi, nous avons perdu la sagesse intérieure que tout le monde a de façon naturelle. Nous suivons aveuglément des traditions, nous cherchons à l'extérieur ce que nous devons manger, comment et combien, et nous sommes donc en train de nous alimenter en fonction des critères imposés par les autres. Le mieux est de suivre la vérité personnelle, de nous écouter. Et le yoga aide à tourner notre regard vers l'intérieur.

La façon la plus facile de savoir ce qui convient à notre pratique ou pas est en s'observant le matin quand on est sur notre tapis. Comment je me sens ? Parce que comment je me sens aujourd'hui est le résultat de comment j'ai traité mon corps hier.

Tu es normalement fatigué?

Tu es sur ton tapis avec l'esprit très agité?

Après la pratique tu ne trouves pas l'énergie pour aller travailler?

Tu sens que tu as besoin de prendre de grands quantités de café afin de trouver l'énergie dont tu as besoin pendant la journée?

Comment est ta digestion?

Est-ce que le procès d'élimination est simple ou compliqué dans ton cas?

C'est évident qu'il existe des idées basiques de nutrition et nous devons nous informer, et à partir de tous ces informations plus générales, rentrer en contact avec nous-mêmes, pour pouvoir réaliser de quoi notre corps a besoin.

Nous devons apprendre à trouver un équilibre entre tous les groupes d'aliments afin de pouvoir recevoir de la nourriture tous les nutriments dont notre corps a besoin pour vivre dans un état de santé. Ainsi nous devons nous assurer que notre corps reçoit tous ses besoins en protéines, vitamines, minéraux, carbohydrates et acides gras.

Le prana des aliments

Il y a un autre aspect, qui d'habitude nous échappe, mais qui commence à être plus facile à comprendre et à sentir à fur et à mesure que notre pratique progresse. Il s'agit de l'énergie, ou prana, présente dans les aliments.

Basiquement, le processus de nutrition consiste en que nous prenons une substance, l'aliment, et en suite, notre système digestif va transformer celui-là en énergie. Nous devons donc prêter attention à la qualité de cette énergie. Car si nous avons une bonne énergie dans notre corps, l'alimentation devient un outil pour nous maintenir en l'équilibre et notre esprit peut se développer.

Ainsi, chaque aliment produit un effet énergétique différent sur notre corps. Et en même temps cette énergie va être modifiée en fonction de beaucoup d'aspects : comment l'aliment a été cultivé, comment il est cuisiné, avec quoi on va le manger...

Nous devons choisir des aliments vivants, des aliments avec énergie aussi.

Pour cela nous devons donner priorité aux aliments de saison et locaux, car ils ont plus d'énergie vitale, plus de force. Les aliments qui sont cultivés d'une façon artificielle ont une faible énergie. Il est essentiel de se procurer des aliments de première fraîcheur et de très bonne qualité afin d'acquiescer jour après jour force, vitalité et sérénité. Il est recommandé de consommer une nourriture cultivée selon des principes écologiques biodynamiques ou biologiques.

Aussi nous devons considérer l'emballage, le transport et

la manière dont les aliments ont été traités. Tous ces facteurs influenceront dans les caractéristiques énergétiques des aliments.

Le prana est aussi présent dans la manière de les cuisiner ainsi que dans les sentiments ou les pensées que nous avons pendant que nous les mangeons.

Nous n'allons pas obtenir la même énergie d'un repas cuisiné de façon rapide, sans attention, et qui est mangé aussi dans cinq minutes en face d'un écran d'ordinateur que d'un repas qui a été préparé avec soin, avec le temps qu'il requiert et qui est mangé avec une attention pleine.

La nourriture doit être considérée comme une forme d'énergie qui façonne nos corps, nos émotions, nos pensées et notre esprit. La relation entre l'énergie de la nourriture qu'on absorbe, l'état de santé et notre façon de penser est la clé pour retrouver le paradis perdu.

Quand manger devient une souffrance

Parfois nous nous attachons à la nourriture et nous faisons d'elle une source de confort. La nourriture peut être très utile si nous n'avons pas d'autres choses sur lesquelles nous appuyer. De même que l'alcool ou les drogues, elle peut nous aider à nous endormir, à nous éloigner de nos émotions et nous éviter de sentir la peur, la tristesse, la douleur, la solitude...

Mais il s'agit d'un faux confort. Si ce sur quoi nous nous appuyions nous fait aller vers le bas, alors ce ne peut pas être un confort.

Le fait d'être sain est le vrai confort, ce qui nous donne vraiment du pouvoir et du bien-être. Et pourtant, notre pratique de yoga, étant un outil pour retrouver la santé est aussi un vrai confort.

Le processus de digestion

Si nous voulons avancer dans notre pratique de yoga il y aura un dernier point à considérer. Il s'agit de notre processus de digestion.

Cela veut dire, nous voulons avoir des digestions faciles, car

les digestions tranquilles aident notre pratique.

Un exemple pour bien comprendre, si un soir nous dinons très tard... une grande pizza avec de l'alcool, le lendemain matin nous allons avoir une pratique trop dure. C'est pour cela que nous devons considérer les aliments que nous mangeons en fonction de comment nous allons les digérer et de comment nous allons les éliminer.

Le feu intérieur, le feu que nous utilisons pour notre pratique et le feu que nous utilisons pour digérer les aliments est le même. Donc, s'il s'agit du même feu, si nous sommes en train de l'utiliser pour faire la digestion, ce feu ne sera pas disponible pour notre pratique, pour notre respiration, pour notre flow et pour avoir notre esprit focalisé.

C'est pour cela que les séances d'ashtanga yoga dans la tradition ont lieu le matin à jeun. Le fait d'avoir eu l'estomac vide pendant 6-7 heures permet d'avoir plus d'énergie pour notre séance de yoga.

Ainsi, pensons à l'heure à laquelle nous allons prendre notre dernier repas de la journée pour permettre à notre corps digérer avant de notre pratique.

SUR LES TEXTES

La tradition du yoga est une tradition qui vient d'une culture et d'un contexte bien différents du nôtre. C'est ainsi important de lire les textes anciens dont disposons. Ils peuvent nous aider à comprendre le vrai sens de cette discipline.

Néanmoins, nous devons comprendre que ces textes ont été écrits à une autre époque et que depuis, il y a eu des changements.

Concernant l'alimentation les textes les plus classiques comme les Sutras de Patanjali ou la Bhagavad Gita ne donnent pas de listes d'aliments concrets qui feront partie de la diète du yogi. Et même s'ils le faisaient, c'est très probable qu'un régime qui a été écrit en Inde il y a plus de 2000 ans soit inapproprié pour nous aujourd'hui. Rappelons-nous de l'importance de manger des aliments qui ont été produits dans nos régions et qui seront donc adaptés à notre climat.

Néanmoins, nous devons considérer les indications décrites dans les textes en ce qui concerne le style de vie et les règles d'alimentation.

Tous les textes nous parlent de l'importance d'une diète saine, et ils expliquent qu'en faisant attention à notre régime alimentaire nous pouvons trouver un équilibre mental.

Mais, alors qu'il n'y a pas de menu prescrit pour les yogis nous pouvons trouver des explications sur les ingrédients qui améliorent la clarté et la légèreté, en gardant le corps léger et nourri ainsi que l'esprit clair. En

d'autres termes, un régime qui offre à notre corps une bonne base pour notre pratique.

Il s'agit des aliments nommés dans les textes et dans la tradition ayurvédique comme aliments sattviques. Cela inclut la plupart des légumes, les fruits, les légumineuses et les grains entiers.

Il existe aussi un autre groupe d'aliments nommés tamasiques, tels que les oignons, la viande et l'ail et finalement les aliments râjasiques, comme le café, le piment ou le sel, qui augmentent la lassitude ou l'hyperactivité.

Mais même la tradition ayurvédique s'accorde à dire que maintenir un régime qui garde le corps léger et l'esprit clair ne signifie pas nécessairement manger uniquement des aliments sattviques. Le meilleur régime sera fonction de la constitution de la personne.

C'est peut-être pour cette raison que les anciens sages ont choisi de ne pas fixer un régime yogique à suivre pour tous. Tout comme nous apprenons à écouter notre corps sur le tapis nous devons donc écouter notre corps à table.

YOGA MALA

Pattabhi Jois dans son livre Yoga Mala nous dit qu'un pratiquant de yoga doit suivre des règles concernant l'alimentation, le sexe et la parole.

Concernant l'alimentation Pattabhi Jois nous explique qu'il faut manger sattvique, une nourriture pure. Les aliments sattviques vont augmenter notre vie, notre santé notre bonheur et notre amour. Il s'agit d'aliments faciles à digérer, aliments naturels, que nous pouvons manger dans toutes les saisons.

Les aliments acides, salés ou piquants, au contraire, ne sont bons pour aucune partie de notre corps et il ne convient pas les consommer.

Si notre nourriture est pure, alors notre esprit sera pur car notre esprit assume les qualités de la nourriture que nous mangeons.

Pattabhi Jois ajoute, "seulement la moitié de l'estomac doit être rempli par ce que nous mangeons. Un quart de la moitié restant doit être rempli d'eau et le dernier quart doit rester vide pour les mouvements et l'air. Consommer trop de nourriture ou pour le contraire peu de nourriture, dormir trop ou trop peu, avoir trop de sexe ou se mélanger avec des gens

sans culture, tous ces habitudes négatives doivent être abandonnées, car il s'agit des obstacles pour la pratique de yoga. Nous devons trouver une modération dans la nourriture, dans le sommeil ».

BHAGAVAD GITA:

Ce texte fait référence à nos habitudes et les habitudes qu'un pratiquant de yoga doit suivre pour arriver à un état élevé de yoga. Le texte nous parle aussi de Sattva (pureté).

14.11. Quand la lumière de la connaissance rayonne dans le corps à travers toutes les portes des sens, alors, assurément, le sattva y prédomine.

14.12. Le déchaînement de la cupidité, de l'agitation, de l'activisme, de l'inquiétude et de l'avidité trahit l'emprise du rajas.

14. 14. Si le principe incarné quitte ce monde alors qu'en lui prédomine le sattva, il gagne les mondes purs où résident ceux qui détiennent la science la plus haute.

14.15. Mais si c'est le rajas qui alors prédomine en lui, il renaît parmi les êtres tendus vers l'action, et si c'est le tamas, parmi les êtres hébétés.

14.17. Du sattva procède la connaissance et du rajas la cupidité. La négligence et l'égarement naissent du tamas, l'ignorance aussi.

6.16. Le yoga n'est pas pour celui qui abuse de la nourriture ni pour celui qui s'en abstient complètement ni pour celui qui dort trop, ni pour celui qui se prive de sommeil.

6.17 Le yoga, destructeur de toute souffrance, est l'apanage de celui qui se modère en toutes choses, nourriture et distractions, effort dans l'action, sommeil et veille.

6.18. Quand l'esprit discipliné se tient uniquement dans le Soi, alors on dit que l'homme, affranchi de tous les désirs

est parvenu à l'état de yoga.

HATHA YOGA PRADIPIKA:

57) Celui qui observe le vœu de chasteté, ainsi qu'une nourriture modérée, qui a renoncé à la vie mondaine, qui se consacre entièrement au Yoga, devient un siddha au bout d'une année, il ne peut y avoir aucun doute là-dessus.

58) Un régime est dit modéré s'il est constitué par une nourriture assez grasse et douce en quantité qui laisse libre le quart de l'estomac et qui est mangée pour les délices de Shiva.

59) La nourriture amère, acide, piquante, salée, qui surchauffe le corps, la verdure, la soupe de farine d'avoine acide, l'huile de sésame, les graines de sésame, la moutarde, les boissons fermentées, les poissons, la viande à commencer par celle de la chèvre, le lait caillé, le petit lait, la variété de légumes dits kulattha (pois doliques), les jujubes, les gâteaux de sésame, l'ail, sont contre-indiqués.

60) On doit savoir qu'il y a des aliments contraires pour un yogi: les plats réchauffés, ce qui est sec (sans ghî), trop salé, acide, avarié, les légumes en trop grande quantité, doivent être Évités.

61) Dès le début de la pratique du Yoga il faut s'abstenir d'utiliser ou de manipuler le feu, de fréquenter les femmes et d'entreprendre des voyages. Selon l'enseignement de Gorakhsa: on doit éviter la proximité des gens malveillants, le feu, la femme, les voyages, le bain à l'aube, le jeûne et les paroles inutiles, ainsi que les observances religieuses qui sont cause de souffrance pour le corps.

62) les meilleures céréales sont: le blé, le riz, l'orge, la variété de riz appelée sastika, le lait, le beurre clarifié, le sucre non raffiné, le sucre candi, le miel, le gingembre sec, le fruit du patolaka, les cinq sortes de légumes, le

l'ogume mudga, l'eau pure, sont renommés comme étant le meilleur pour les yogis.

63) Le Yogi doit se nourrir d'aliments nourrissants, donnant une nourriture très douce, grasse, mélangée avec du lait et du ghî, en proportions correct permettant de nourrir les éléments constitutifs du corps, appétissante et appropriée.

64) Que l'on soit jeune, dans l'âge mûr ou âgé, malade ou faible, on obtient la réalisation grâce à la pratique infatigable des exercices et de tous les aspects du Yoga.

65) Celui qui pratique les actes prescrits dans le Yoga obtient la réalisation ultime: comment pourrait-on l'obtenir si l'on s'abstient d'agir? La réalisation du Yoga ne s'obtient pas la simple lecture des textes.

66) Ce n'est ni le fait de s'habiller en yogi, ni le fait de parler du Yoga qui est la cause de la réalisation finale, mais c'est bien la pratique et elle seule qui est cause de cette réalisation. Ceci est vrai, sans aucun doute.

GHERANDA SAMHITA:

16. C) Les choix diététiques. Celui qui aborde le yoga sans une certaine modération alimentaire risque également de contracter des maladies et d'en parvenir à aucun résultat.

17. Le yogin mangera du riz cuit, de la farine d'orge ou de froment, des haricots mungo, des haricots phaseolus radiatus, des pois chiches. Tous ces végétaux devront être purs, blancs et décortiqués.

18-19. Il pourra consommer: concombre patola, fruit de l'arbre à pain, taro, noix de muscade, jujube, noix de bonduc, concombre, banabe, figue, fruit de l'épineux kantaka, banané plantian verte, banane cueillie avant maturité, tige de bananier médicinales.

20. Les yogin apprécie également les cinq légumes verts dont les légumes frais de saison, les feuilles de concombre patola, le chenopodium album et le légume d'hiver himalocika.

21. Cette modération alimentaire consiste à manger avec plaisir ce qui est savoureux et à en remplir l'estomac qu'à moitié toujours avec des produits purs, très doux et onctueux.

22. On emplira l'estomac pour moitié de nourriture, pour un quart d'eau, laissant l'autre quart vide pour la circulation de l'air.

23. Au début on évitera le piquant, le salé, l'amer, les aliments frits, le lait caillé et le petit lait, l'excès de

légumes surtout mélangés au fruit de l'arbre à pain, les boissons alcoolisées et les noix de palme.

24. Ainsi que les pois doliques, les lentilles rouges, le riz pandu, la courge, les tiges de légumes verts, la courge sauvage, les jujubes, la feronia elephantum, le kantabilva, les feuilletts de butea frondosa.

25. Il faut y ajouter le kandamba, le citron, le fruit rouge de la momordica philadelphia, le fruit laiteux du lakuca, l'ail, l'aconit, le kamaranga, le fruit du pyal, l'assa foetida, le fruit du kapokier, et le kemuka.

26-27. Le débutant devra aussi éviter les voyages, la compagnie des femmes et les rituels du feu. Il s'abstiendra de beurre frais, de beurre clarifié, de lait, de mélasse, de sucre candi, de sucre de canne, de noix de coco, de grenade, de curcuma, de raisin, de lavani, de myrobolam emblique et de tout ce qui contient des jus et des saveurs acides.

28. Par contre, le yogin pourra toujours consommer de la cardammome, des clous de girofle très énergétiques, de la pomme-rose stimulante, du myrobolam chebule et des dattes.

29. Il s'alimentera à son goût et selon ses désirs, pourvu que sa nourriture reste légère, cuite à point, agréable, onctueuse et roborative pour les constituants fondamentaux du corps physique.

30. Mais les aliments secs et durs à différer, dangereux, avariés ou puants, brûlants ou rassis, trop chauds ou glacés sont prohibés pour lui.

31. Il évitera également le bain de l'aube, les jeûnes et toutes les macérations qui pourraient affliger le corps, se gardera d'en prendre qu'un repas par jour ou a fortiori, de s'abstenir totalement, mais pourra manger toutes les trois heures.

32. C'est en suivant ces préceptes avec méthode que le yogin accomplira les exercices de contrôle du souffle. D'une façon générale, chaque jour avant de commencer sa pratique, il prendra du lait et du beurre fondu, puis il fera deux repas quotidiens, à midi et le soir.

Voilà ce que l'on peut dire sur les choix diététiques.

LA CONFIANCE EN SOI

Une grande partie des conflits que nous avons avec notre alimentation sont en relation avec l'amour pour, la confiance personnelle.

Dans beaucoup de cas nous utilisons l'alimentation comme une façon de nous fuir, ou comme une récompense émotionnelle ou même comme une façon de nous punir. Dans d'autres cas nous laissons les canons de beauté dictés par les médias prendre le dessus et nous vivons avec l'insatisfaction de ne pas y correspondre.

Le yoga peut-il nous aider à retrouver cette confiance personnelle ?

Le sens littéral du mot yoga est **union**. Le yoga est un outil pour trouver l'union entre le corps et l'âme.

Quand nous réalisons les asanas, nous sommes en train de ramener notre attention sur notre corps et ses différentes parties. Si nous restons présents et si nous observons les différentes sensations de notre corps, sans jugement ni comparaison, nous développons la conscience du corps et aussi l'écoute de soi.

Nous sommes capables ainsi de développer une nouvelle

perspective : nous commençons à porter notre attention sur la sensation du corps et non pas à la conception mentale de son apparence.

Si vraiment nous connectons avec nous-mêmes avec les vrais besoins de notre corps, alors nous pouvons reconnaître tous ces moments où nous mangeons sans faim (comme on disait, comme réponse à d'autres sensations telles que pour nous punir ou nous endormir face à des situations compliquées à gérer). Et, même quand nous avons faim, nous devenons plus conscients de ce dont notre corps a besoin, et nous apprenons, de façon naturelle à discerner les aliments qui nous ferons bien et ceux que nous devons éviter.

D'autre part, le yoga nous aide à développer l'auto-acceptation. Tout commence sur notre tapis, par l'acceptation de notre pratique, et puis, cela devient une nouvelle façon de penser et nous apprenons ainsi à accepter aussi notre corps. Cela devient plus facile en tenant compte que la pratique régulière du yoga améliore notre physique. Avec tous les étirements que nous réalisons dans une séance, notre corps devient tonique et svelte.

Quand nous améliorons notre condition physique nous nous sentons mieux avec nous-mêmes et nous gagnons en confiance. Mais l'avantage est que le yoga nous aide à améliorer notre posture physique et aussi augmente notre énergie et nous aide à nous relaxer après une longue et dure journée de travail. Donc quand nous nous sentons en forme, avec de l'énergie et détendus, nous sommes bien et nous gagnons en estime de soi.

Cette estime de soi, cette confiance n'est pas une façon de penser, mais non une profonde perception qui se développe petit à petit avec les pratiques qui consistent à tourner le regard vers l'intérieur de soi. Cette expérience de découvrir que l'amour est en nous, c'est cela qui procure l'estime de soi.

Avec la répétition de ce regard intérieur, même le mental qui juge d'habitude ne peut pas négocier. Il y a une confiance en soi plus profonde. Cette découverte permet de commencer à exprimer cet amour et agir à partir de cette connexion, cet union.