

Les trois piliers d'une bonne alimentation pour le nâtha-yoga

Selon les enseignements classiques du yoga l'être humain possède cinq corps. Les trois premiers, dans lesquels il passe l'intégralité de son existence, lui sont «facilement» accessibles. Il s'agit du corps physique, du corps énergétique et du corps mental. Une alimentation équilibrée est celle qui va nourrir harmonieusement ces trois corps. L'être humain ne s'occupe, en général, que du premier corps, il n'imagine même pas qu'il est tout autant essentiel de nourrir les deux autres corps.

Dans les lignes qui suivent nous allons développer la position et les propositions du nâtha-yoga concernant l'alimentation. Il parle de trois piliers correspondant aux trois premiers corps.

1) Rasa, le premier pilier de l'alimentation

Le premier pilier concerne la nourriture du corps physique.

La nourriture est un sujet captivant car il touche une partie conséquente de nos activités et de nos comportements. Nous passons beaucoup de temps à gagner de quoi nous nourrir. Mais se nourrir est d'abord une question de circonstance.

Il y a longtemps, la règle pour les humains était de manger ce qu'ils avaient sous la main. Cette règle est aujourd'hui obsolète, dans beaucoup de pays il y a de tout partout. Il suffit d'avoir de l'argent pour choisir ce que l'on veut manger, plus besoin d'aller à la chasse ou à la cueillette. Même si la faim dans le monde reste un fléau il y a de plus en plus d'humain qui mangent suffisamment et qui ont le choix. De cela découle la vraie question du choix qui est de toutes évidences un privilège de nantis.

C'est dans ce contexte qu'abondent les différentes propositions, les multiples régimes. On est végétarien, végétalien, on ne boit pas de lait, ne mange pas de laitage, ou l'inverse ; on ne mange que du cru, que du cuit, voire on ne mange plus du tout. On associe ou n'associe pas tels aliments avec tels autres aliments. On calcule les protéines, les glucides, les lipides, etc. et à côté de cela des millions d'humains meurent de faim, eux n'ont aucun choix. Evidemment ce n'est pas de se priver qui va leur donner à manger mais si cette prise de conscience nous remettait les idées en place sur ce qu'est vraiment « le manger », acte de vie, acte de survie, acte sacré, ce ne serait déjà pas si mal.

Pour en revenir à cette première partie de l'alimentation la position du yoga est assez simple. Pour ce qui concerne le corps la première préconisation est de ne pas trop manger, en quantité et en fréquences. Les textes du yoga indiquent qu'il faut garder un quart de l'estomac vide. La deuxième est qu'il faut garder de longues plages d'heure durant lesquelles les processus digestifs se reposent. Cela va impliquer de faire deux prises alimentaires par 24 heures, pas plus. Dans la mesure du possible il préconise également de manger des produits locaux, ce qui rend par exemple impossible le végétarisme chez les esquimaux...

Un autre point essentiel est la notion de saveur, c'est elle qui va déterminer « le régime » de chacun. Le tantrisme postule que c'est la saveur qui nourrit l'individu et que l'aliment savoureux pour soi est celui qui convient. La saveur est nommé « rasa » en sanskrit. *Rasa* est le procédé alchimiste entre l'aliment et le corps. Pour le yoga ce n'est pas ce que contient l'aliment en protéines, glucides, lipides, vitamines, etc. qui va nourrir le corps, mais que c'est la saveur. Tout manger en dégustant plus la saveur que l'aliment lui-même implique une attitude intérieure, une façon lente de manger, qui nous met en relation, en conscience avec cet acte sacré.

Les textes du *yoga* ne posent aucun interdit en ce qui concerne la nourriture à l'exception de l'ail et à un niveau moindre de l'oignon. En accord avec l'*ayur-veda*, le yoga reconnaît les bienfaits de l'ail, mais note qu'il produit des effets déplaisants en ce qui concerne la pratique du *yoga*, surtout pour le *prânâyâma* et la méditation. Il opacifie la respiration et alourdi le mental. Le yoga tantrique ne donne pas d'autres restrictions. Même s'il n'incite pas à leur consommation, la viande et le poisson sont occasionnellement utilisés dans la nourriture journalière et dans les rituels. En ce qui concerne les autres aliments les repas sont basés sur le riz, les lentilles, les pois chiches, les fruits secs, les laitages et les fruits et légumes. Les laitages font polémique en Occident où la tendance est de dire qu'ils sont mauvais pour la santé, particulièrement le lait. Pourtant depuis des milliers d'années les yogi en boivent régulièrement et ça n'a pas l'air de les rendre malades... pour certains c'est même la base de leur alimentation.

Pour le yoga les aliments ingérés ne sont qu'une partie de l'alimentation, celle qui concerne le corps physique, nous allons voir les autres aliments, ceux qui concernent l'énergie et le mental. Une bonne alimentation est un équilibre entre ces trois types d'aliments.

Pour nous résumer, et du point de vue du nâtha-yoga, nous pouvons dire que bien nourrir son corps physique consiste à ne pas remplir son ventre, à ne pas manger trop souvent (ces deux premières consignes laissant une légère sensation de faim qui est dynamique pour l'esprit), à éviter l'ail, à manger avec recueillement pour éprouver la saveur et le sacré, à manger ce qu'il y a sous la main et surtout des produits laitiers, des fruits secs et frais et à ne pas perdre de vue que ces aliments sont ceux du corps et que l'alimentation complète inclus également ceux de l'énergie et de la pensée.

2) Prâna, le deuxième pilier de l'alimentation

Le deuxième pilier concerne la nourriture du corps énergétique.

Si on ne se nourrit pas d'air, on meurt. L'air est un « aliment » vital qui, dans la conception courante, concerne le corps et qui, pour le yoga, concerne l'énergie. En fait la respiration est la gestion de l'air extérieur et de l'énergie intérieure. Une respiration normale, ordinaire, gère 80% d'air et 20% d'énergie (prâna), il s'agit d'un ordre de grandeur bien sûr. Dans cette proportion c'est prâna qui nourrit l'énergie, c'est le deuxième pilier de la nutrition humaine selon le yoga. Rasa – la saveur – pour le corps, prâna – l'énergie interne – pour l'énergie, sont les deux premiers aliments. Les yogi vont s'efforcer grâce au *prânâyâma*, entre autre, de convertir la respiration habituelle pneumatique, en respiration énergétique. Ainsi après quelques années de pratique on devrait avoir une respiration inversée, composée de 80% de prâna et de 20% d'air, ce qui permet de moins respirer, de respirer plus lentement tout en ayant un « rendement nutritif » bien plus efficace. Ce prâna en quantité plus importante va réveiller plus d'énergie, va stabiliser l'énergie, va avoir une influence positive sur les chakra, les adhara et les vayu. En conséquence le corps va en bénéficier, les organes et leurs fonctionnements vont être nettement améliorés. Cela veut dire, entre autre, pour ce qui concerne notre propos - mais c'est central quand on parle d'alimentation - qu'on va digérer plus facilement et plus vite les aliments. Notez que cette relation est symétrique car le fait d'avoir une alimentation légère favorise l'alchimie du souffle. Trois techniques permettent de réaliser rapidement cette alchimie, il s'agit du *prânâyâma* (la respiration), des *mudrâ* (les gestes) et des *mantra* (les sons), et bien sûr un entraînement correct et journalier. Quand cette alchimie est effectuée la relation corps et énergie est de plus en plus intime, l'un et l'autre bénéficiant d'une puissance, d'une résistance, d'une endurance accrue. L'abondance de prâna dans la structure énergétique nourrit les vayu, les guna, les chakra, etc. En fait tout fonctionne mieux, plus puissamment, plus stablement. Avec plus de prâna le corps énergétique est abondamment nourrit.

3) Muna, le troisième pilier de l'alimentation

Le troisième pilier concerne la nourriture du corps mental.

Celle-ci a-t-elle un rapport avec l'intellect, l'analyse, les commentaires, les jugements ? Cette nourriture se trouve-t-elle dans la lecture, dans la culture ? Non, pas du tout, c'est juste le contraire, ce que les yogi appellent la nourriture mentale c'est muna, le silence. Dans l'état standard de l'être humain c'est une nourriture rare... Les fonctionnements mentaux sont en perpétuelles cogitations ce qui a tendance à consommer de l'énergie, à épuiser le mental. Muna est une nourriture qui soigne, qui apaise, qui régénère, qui stabilise le mental. Le yoga propose prânâyâma, dhâra (la concentration) et dhyana (la méditation) pour se procurer cette denrée rare. Une fois que l'accès au silence est acquis, grâce à ces entraînements, il ne reste plus qu'à le cultiver au quotidien dans notre jardin mental intérieur. Qui pense, par exemple, quand il mange à se recueillir, à ressentir la saveur, à respirer très lentement et réciter mentalement des mantra pour supprimer l'agitation ordinaire de la pensée. Pourtant voilà bien un repas complet, pour le trois corps.

Rasa, prâna, muna, saveurs, énergie vitales et silence sont les trois nourritures du yogi qui vont produire longévité, harmonie et unité.

Ces trois types de nourriture sont solidaires dans les effets qu'ils produisent. Si le mental est bien nourri par le silence au lieu d'être nourri par les conflits, les jugements, le stress, etc. la digestion sera meilleure, plus rapide, et ainsi de suite. Les trois premiers corps de l'individu sont interdépendants, un dysfonctionnement dans l'un d'entre eux produit un déséquilibre général. A quoi bon avoir tel ou tel régime si on respire et pense n'importe comment ?

Nourrir les trois corps est un chemin de prise de conscience et de vigilance, s'il ne suffisait que de s'occuper du grossier, de l'extérieur pour que l'harmonie s'installe et guide chacun de nos pas vers une saveur du bonheur, il y a belle lurette qu'on le saurait. Un bon régime ne s'inscrit pas dans une démarche commerciale, mais plutôt dans un chemin de vie spirituel. Ce n'est pas une adhésion, c'est une expérience.

C.Tikhomirow
www.natha-yoga.com - Juillet 2015