

# La purification par le yoga

**Par fondateur de BODHI, Bhaskar Goswami, MEng (Hon.)**

Le maître de yoga Swami Vishnudevananda a dit qu'il n'y a que cinq principes de base à respecter afin de maintenir un état de santé optimale. Ceux-ci sont la respiration, la relaxation, l'exercice, la bonne alimentation et la pensée positive.

La respiration est un détoxifiant naturel. Selon le yoga, c'est aussi une excellente source d'énergie vitale (ou *prana*). Il est prouvé médicalement que la pratique de la respiration profonde réduit de façon significative la pression artérielle, un précurseur majeur de problèmes cardiovasculaires. Ceci, ainsi que plusieurs techniques de respiration yogiques (*pranayama*), vous donneront l'expérience d'une plus grande vitalité et d'un mental serein.

Le grand maître de yoga Swami Sivananda déclare que la « mal a dit » la plus fréquente de nos jours est que nous avons oublié comment relaxer de façon appropriée. Cette connaissance est fondamentale afin de développer l'habileté de conserver l'énergie et de donner au corps la possibilité d'éveiller ses mécanismes de guérison. C'est dans l'état de relaxation que la sagesse inhérente du corps est apte à se déployer, se nettoyer et guérir.

Pour la personne pratiquant le yoga, le bénéfice de mouvements faits avec conscience est évident. Les torsions, étirements et compressions massent doucement les tissus et les organes internes, les infusant de sang riche en oxygène. Un des bénéfices-clé de la pratique du yoga est que celui-ci débarrasse les systèmes du corps – squelettique, cardiovasculaire, digestif, respiratoire, endocrinien et musculaire -des effets néfastes causés par la stagnation. Encore mieux, dans les mots du fameux Dr. Mehmet Oz, « pratiquement tous les patients, aussi malades soient-ils, peuvent pratiquer une forme de yoga ou une autre, ne serait-ce que la respiration profonde. »

Le Yoga recommande une diète lacto-végétarienne, locale et biologique. Les glucides complexes, les fruits, légumes, céréales entières et légumineuses, dans leur forme la plus naturelle possible, sont préférés. Non seulement ces aliments sont digérés plus lentement, prévenant de trop manger, ils sont également emplis de fibres qui nettoient le système digestif. Les pratiques alimentaires yogiques incluent de manger dans un état mental serein et avec présence et de manger avec modération, suivant le mouvement du soleil (le « feu digestif » est à son apogée le midi). Finalement, l'autre nettoyant interne, ainsi qu'externe, est l'eau pure.

La méditation est une excellente pratique de purification mentale. Assis immobile, le praticien devient habitué à observer ses pensées en s'y identifiant de moins en moins. L'énergie n'est pas dissipée en pensées turbulentes et une plus grande clarté mentale peut prendre place. Des recherches faites par le réputé Dr. Herbert Benson de l'École de médecine de Harvard ont démontré que la méditation produit des effets exactement contraires de ceux du stress. Au lieu d'une hausse de pression artérielle, des battements cardiaques, de la fréquence respiratoire et métabolique, ceux-ci diminuent.

*Bhaskar Goswami est le fondateur de Bodhi, une organisation qui utilise les outils de la pratique du yoga afin d'apporter la santé optimale et le bien-être en milieu de travail ([www.bodhiprinciple.com](http://www.bodhiprinciple.com)). Il a récemment lancé un CD intitulé « Open Yoga », incluant une trame sonore originale de l'artiste Adrian Carr, nommé deux fois aux Grammys. Il s'agit d'un magnifique CD de pratique de yoga, en un style méditatif, intériorisé, suivant la tradition Sivananda. Celui-ci est adaptable à tous les niveaux. Pour commander votre copie, S.V.P. téléphonez au (514) 944-5346. Paiement par carte de crédit accepté. 20\$ taxes incluses.*