



# La purification

Par Hervé Blondon

## Le yoga est face à une nouvelle mode, la purification à tout prix

Dans le yoga traditionnel, il existe différentes voies de purification : par le corps avec les asanas et les shatkarmas ou les 7 actions, par le souffle et par la méditation.

Les purifications corporelles sont souvent dans cet ordre : le shakprankshalana qui est de boire plusieurs litres d'eau tiède salée et de la faire sortir par les voies naturelles du côlon, le kunjla Kriya qui est de vomir ensuite, le jala neti par le nettoyage des narines toujours avec la même substance. Vient ensuite la pratique des asanas.

Toute étude du yogāsana, devrait débiter par ces pratiques pour alléger et détoxifier le corps, surtout pour les débutants qui arrivent chargés de leurs anciennes habitudes alimentaires ou lors d'un passé de toxicomanie.

Le pranāyama qui est l'étude du souffle pour le libérer des entraves du corps est aussi considéré comme une voie de purification. Les respirations fortes telles que kapalabhati (le crâne lumineux) et bhastrika (le soufflet), permettent d'amener par la chaleur (tapas) une meilleure circulation des liquides lymphatiques, digestif, de stimuler les organes respiratoires ... et de l'éveil de la mystique kundalini. Ces techniques remplacent souvent les shatkarmas, souvent trop violents pour certaines constitutions.

Bien sûr, la méditation pacifie le mental qui agit comme un singe lorsqu'il n'est pas éduqué.

Malheureusement, nous voyons rarement ces techniques être pratiquées mais plutôt des habitudes diététiques sévères qui n'ont aucun lien avec le pays ou la région dans lequel vit le pratiquant. Elles deviennent un dogme plutôt qu'une compréhension des nécessités suivant les besoins de chacun.

Manger cru dans un pays froid ou durant la saison hivernale est tout aussi incohérent que de se priver de boire dans un pays chaud.

Le végétarisme prisé dans le monde du yoga actuel calqué sur le principe de non-violence (Ahimsa) est en incompréhension avec ce principe qui est en fait plus une attitude non violente aussi bien mentale en premier que physique, en second. Beaucoup de yogi mangent de la viande (sauf le bœuf bien sûr puisque c'est l'animal sacré, véhicule du dieu Śiva) et les bouddhistes tibétains raffolent de momos au poulet, l'animal ayant été tué par un boucher musulman. Être végétarien dans les hauts plateaux rocaillieux du Tibet est une impossibilité.

Le Charaka Samhita, traité classique de l'Ayurveda, conseil tel ou tel type de viande suivant les saisons et recommande aux femmes enceintes de manger du poulet pour garder force et vitalité, aussi bien pour elles que pour le bébé même si elles sont végétariennes.

Nous oublions le rituel de remercier ce qui nous est donné de manger et qui a été tué (pensons aux rites des amérindiens par exemples), que ce soit animal ou végétal.

La purification est une attitude beaucoup plus qu'une mode à laquelle nous adhérons sans pour autant se regarder de près dans nos attitudes de tous les jours.

Ensuite viennent toutes les modes de désintoxication prônées par certaines "vedettes" qui a prime abord n'y connaissent rien. Comme je le disais plus haut, la désintoxication répond plus à soigner le corps de vieilles habitudes toxiques mais qui ne seront pas répétées une fois faites et éviter ainsi de développer une névrose mentale. Pour cause, cela affaiblirait le corps tout autant que le mental. Tout comme le nettoyage des narines avec de l'eau (Jala Neti) n'est pas à faire tous les jours puisque les voies du nez ne sont pas faites pour recevoir autant d'eau (et peu de pratiquants connaissent les techniques de séchage des narines).

L'exagération et la répétition excessive de ces techniques sont souvent causées par un mental agité ou mal éduqué. Dans nos villes occidentales très peu polluées (pour preuve, il faut voyager en Asie pour bien comprendre ce qu'est une vraie pollution journalière), nous agissons comme si nous devions être aseptisés. Malheureusement, cela ne reflète pas la nécessité de notre système immunitaire de côtoyer des impuretés pour nous permettre une meilleure résistance.

Les asanas et les pranayamas qui nous guident lentement vers la méditation, sont les meilleures voies de purification. Le stress de toujours vouloir se nettoyer de l'intérieur ou de l'extérieur ne reflète pas le principe yogique de Śaucha, pureté physique et mentale, qui veut simplement dire : agir en respect de soi, aussi bien mentalement que physiquement et ceci nous ramène aux principes des yamas et niyamas, qui sont les attitudes comportementales. Prendre soin de soi est une chose, être obsédé par la pureté en est une autre.

Pour finir, je vous citerai un extrait du Shiva Samhita qui réfute la nécessité du jeûne:

"Tout d'abord, le yogin s'abstiendra de nourriture trop acides, rudes et sèches, piquantes, salées, amères ou astringentes; d'aliments frits à l'huile. Il évitera les jeûnes, les bains du petit matin ..."

Hervé Blondon

Contactez Hervé Blondon: [herve@satoshi.yoga](mailto:herve@satoshi.yoga)

Retrouvez d'autres articles d'Hervé Blondon sur : <http://satoshi.yoga/Maya>

## Références

[+]