

## **La propreté du sang est un important acteur dans le Yoga**

Lorsqu'il est actif, le mental dépend du corps. C'est un fait généralement admis, mais rares en pratique rares sont ceux qui s'en soucient. Pourtant il est important de savoir et de pouvoir répondre si cette dépendance est bien réelle dans son rapport au corps et le cas échéant le rôle que joue le corps dans le fonctionnement du mental. Car à moins de connaître sa nature, ses éléments constitutants et leurs fonctions, non seulement exactement au niveau physiologique mais dans toutes ses fonctions, collectives et individuelles, l'impact du corps sur le mental ne saurait être compris. ; A moins que le mental n'éclaire le corps, celui-ci ne sera jamais vraiment un corps vivant.

Nos aspirations et ce qui les accompagnent sont intimement liées au mental, c'est cette relation qui nous rend conscients de toute chose. Inconscients, notre relation au corps ou à tout le reste n'a pas de sens. Le corps produit des mouvements de types divers mais ce n'est pas tout, il est d'abord l'organe moteur de ces mouvements, qui sont les effets de certains désirs dont la dernière étape, leur actualisation, dépend entièrement de la capacité des muscles. Avant de pouvoir exécuter des mouvements avancés, ou même fondamentaux, la musculature doit nécessairement maîtriser la locomotion. Le mental joue un rôle important dans l'acquisition de nouveaux mouvements. Au fur et à mesure que le degré de difficultés augmente, les mouvements sont évalués au plus haut niveau mental, leur type est conçu et à l'aide de la volonté un mouvement particulier est alors exécuté avec le concours des muscles. Quand les muscles sont complètement maîtrisés par rapport aux mouvements, il devient plus aisé de les exécuter avec soin et un

minimum d'attention focalisée sur le travail musculaire.

Lorsque le mental nous présente une image à réaliser, la méthode voulue et l'impulsion nécessaire du corps sont prêtes à l'exécuter. Le fait que les mouvements musculaires soient éminemment un facteur mental est souvent négligé. Et pourtant le mental aide le corps et, inversement, le corps aide le mental. À moins que le corps ne mette à disposition des opérateurs cérébraux, l'action seule du mental est inconcevable. Dans toutes les fonctions mentales l'aide du corps demeure indispensable. Tout cela pose une question d'ordre pratique : comment le corps pourra-t-il agir pour aider au mieux le fonctionnement du mental ? Le mental opère par l'intermédiaire du cerveau. Mais quel doit être son niveau de fonctionnement, comment l'améliorer en jouant sur le corps pour atteindre un objectif supérieur ? Nous voyons que dans la cérébration, qui est l'ensemble des fonctions du cerveau, celui-ci exhibe effectivement des activités fonctionnelles mais qu'à tout moment il n'est pas uniquement un cerveau, ou la somme du fonctionnement des cellules nerveuses. La présence du cerveau dépend et fonctionne avec toutes les autres parties du corps. En fait, à tout moment c'est le corps entier qui est représenté dans le cerveau. Le corps reflète, dans chaque tissu et organe, les sécrétions caractéristiques d'un organe particulier ou d'une partie du corps. Celles-ci se retrouvent dans le sang qui les amène au cerveau par le travail du cœur et des vaisseaux sanguins oxygénés par les poumons pour être déversées dans le flux sanguin avec les sécrétions des glandes endocriniennes aussi bien que celles des autres organes. Le cerveau fonctionne au travers du flux sanguin. C'est un élément fondamental et pourtant souvent ignoré, que l'état du corps, l'état de chaque organe et le tout réuni sous forme de sécrétion en miniature, est ramené par le sang (et le système lymphatique) au cerveau. Il est logique de considérer que l'état du corps détermine ainsi le fonctionnement du cerveau.

Dans le Yoga, la purification du sang est un facteur très important, non seulement pour le corps, mais également pour le mental qui fonctionne en synergie avec le corps et en subit l'influence. Un état vital du corps déficient indique la présence d'une impureté qui affectera le mental. Le point fondamental d'une telle purification n'est pas limité à la propreté externe. Il y a également l'aspect interne qui se manifeste par l'haleine, la qualité des sécrétions, l'expression faciale, les yeux, la langue, etc. L'état de santé interne ne saurait échapper à un observateur averti qui saura aisément les détecter dans leurs manifestations les plus cachées. La purification du corps consiste à supprimer tout ce qui n'est pas nécessaire à son bon fonctionnement, tout ce qui ne contribue pas à une vie saine. Ces impuretés font obstacle à une bonne santé et pour cela doivent être éliminées. Il n'est pourtant pas toujours aisé de déterminer ce qui est nécessaire à un tel état, inutile ou nocif.

Notre corps, jusqu'à un certain point, est tributaire d'éléments externes comme l'air, indispensable, que nous respirons et que nous recevons consciemment, automatiquement ou quasi automatiquement contrairement à la nourriture ou les boissons que nous choisissons nous-mêmes. Le corps a aussi un besoin vital d'eau et d'aliments qu'il ne sait pas manufacturer de l'intérieur, ainsi que de la lumière et d'autres éléments externes. Le corps est constamment pénétré par d'autres éléments externes, notamment cosmiques, sur lesquels nous n'avons aucun contrôle. Ceux-ci peuvent contribuer à notre bien-être tout comme ils peuvent être nocifs au point de causer une dégradation totale de l'organisme. Mais ces éléments nutritionnels supposent qu'ils soient bien choisis selon que nous souhaitons vivre d'une manière saine ou indifférente. Car faute d'ignorer la quantité et la nature de ce que nous ingérons, nous prenons des risques avec notre santé sans jamais bien savoir, à moins que le sang ne dévoile son bilan,

quelles en seront les conséquences. Un bon choix de nos aliments, en terme de quantité et de préparation est donc important pour leur transformation dans la forme finale destinée à alimenter le flux sanguin.

La digestion et l'assimilation devront aussi être prises en considération. Trop souvent, pour ne pas avoir été ingérée comme il faut, la nourriture n'est pas correctement assimilée. Si de graves erreurs de jugement persistent à ce niveau, la condition qui en découlera dans le corps pourra affecter les fonctions vitales, et si la situation dépasse la limite du tolérable, durement touché le corps manifestera les premiers symptômes d'une pathologie. Il est donc indispensable de ne pas attendre d'arriver aux limites du tolérable. Or tout ce qui est impurité peut aisément dépasser le point de tolérance et permettre, si l'accumulation persiste, l'apparition de la maladie. C'est pourquoi avant même l'arrivée des premiers symptômes la question de la purification se pose, car tout cela qui n'est pas profitable à l'organisme est poison et devra conséquemment être éliminé.

Les déchets nutritionnels qui demeurent dans le tube alimentaire ne se passent pas dans le sang et ceux qui pénètrent le flux sanguin sont plus propres que les rebus. Dans le sang il peut y avoir des éléments en excès ou qui font défaut. Souvent les aliments ne sont pas ingérés ou assimilés correctement. Ils peuvent aussi ne pas avoir été correctement sélectionnés ou pris en excès, ou peut-être pris en quantité insuffisante ou être mal assimilés, ce qui n'est guère souhaitable.

Ainsi tout dépend de la sélection des aliments et de la capacité de l'organisme à digérer et à assimiler. La digestion est un phénomène involontaire et qui donc ne nécessite pas l'intervention de la volonté; elle s'effectue automatiquement de sorte à ce que les organes digestifs répondent à la demande naturelle des muscles du corps. L'activité digestive

dépend du niveau de l'activité musculaire et c'est pourquoi pour renforcer par exemple un organisme dyspeptique négligé, il est opportun de prévoir un exercice musculaire adapté. Une forme d' exercice exigeante ouvre un meilleur appétit.

On ne devrait pas s'alimenter au-delà des besoins du corps car celui-ci ne peut pas utiliser l'excédent sinon l'accumuler sous forme de lipides. La graisse se répartit généralement sur tout le corps, tout d'abord dans la région abdominale, les hanches et les cuisses ainsi que sur d'autres parties du corps et des organes. C'est une accumulation de lipides qui généralement indique si une personne s'alimente correctement ou pas. Il en est de même des carences alimentaires, anorexies etc.; les impuretés à ce niveau peuvent donc provenir soit d'un excès soit d'une carence; elles devront dans tous les cas être soigneusement éliminées. Une telle élimination peut en partie avoir lieu en nettoyant le canal alimentaire; ce qui demeurera ici en excès n'est toutefois pas facile à éliminer. Une stimulation efficace de la circulation sanguine peut bien entendu être utile, mais il faudra, parallèlement, arrêter aussi tout excès alimentaire et, ce faisant, donner à l'organisme la possibilité de résorber toute matière excédentaire et ramener le taux sanguin à la normale.