

# La Maison du YOGA



## YOGA et l'ALIMENTATION

**POUR MINCIR IL NE FAUT PAS SE PRIVER, MAIS SE RÊCONCILIER AVEC SES ÊMOTIONS, APPRENDRE A S'ÊCOUTER, A AIMER SON CORPS ET CHANGER SA RELATION A LA NOURRITURE. POUR CELA, LA PRATIQUE DU YOGA EST D'UN GRAND SOUTIEN.**

En France, deux femmes sur trois et un homme sur deux voudraient maigrir. Raisons de santé ou esthétique, pression médiatique ou dictature culturelle, que se cache-t-il réellement derrière notre envie de perdre du poids ? Si le surpoids concerne une partie de la population française (1 adulte sur 5), pour nombre d'entre nous, le souhait de maigrir correspond à l'envie de répondre aux standards socio-culturels : être jeune, mince et ferme. « Le surpoids est un facteur de rejet social, signale le Dr Stéphane Clerget dans Les kilos émotionnels. Les personnes en surpoids sont jugées moins belles, moins désirables que les autres, mais aussi molles, manquant de volonté, pesantes, encombrantes... » Que de jugements ! Du coup, même les personnes qui ne sont pas en surpoids mais ne correspondent pas au profil " taille mannequin » voudraient maigrir. Nombreuses sont celles qui se lancent alors dans divers régimes et/ou dans des activités sportives intenses et épuisantes pour l'organisme. Le problème, c'est que les régimes ne marchent pas, ou ne marchent qu'un temps. Pire, ils altèrent le métabolisme et les fonctions de régulation naturelles de notre corps. Trop pratiqués, ils déclenchent des troubles alimentaires parfois graves, Comment s'y retrouver ? Comment se retrouver ?

### **RETROUVER L'UNITÉ, CESSER LA LUTTE**

Pour arrêter de renier notre corps et de le maltraiter, il nous faut renouer le contact avec nos désirs et nos envies naturelles. Oui, mais comment ? En ayant conscience, de prime abord, que la prise de poids Vient toujours d'une relation ambiguë avec l'alimentation. En effet, calmer la faim n'a jamais été (et ne sera jamais) le seul rôle de la nourriture. « L'alimentation est une forme primitive de consolation, de réconfort, mais manger encore et encore n'apportera pas plus d'amour, de consistance ou d'acceptation à votre Vie "rappelle Charles Einsenstein dans le « Yoga de l'alimentation ». Trop ou mal manger est souvent le signe que quelque chose ne va pas bien dans notre Vie." Votre poids est profondément lié à la façon dont vous vous incarnez dans le monde, signale Charles Einsenstein.

A moins que ces conditions ne changent, votre corps ne changera probablement pas non plus. Si ce n'est temporairement. La plupart de ceux qui pratiquent des régimes en font immédiatement l'expérience : dès que le régime se relâche, le corps retourne directement à son poids d'origine". Le Dr Clerget indique, lui, que les émotions modifient notre comportement alimentaire (en quantité - on va manger plus ou moins - ou en qualité - le choix des aliments peut varier en fonction des ressentis émotionnels) et qu'elles interviennent également sur notre activité motrice et donc sur les dépenses énergétiques qui en découlent. "Enfin, elles agissent directement sur notre poids, en favorisant ou en entravant le stockage de graisse" ajoute-t-il. Un travail d'écoute, d'acceptation de soi, de ses émotions et de réconciliation est donc nécessaire pour quiconque cherche à perdre du poids. " L'approche "yogique" de la nourriture et du régime alimentaire est d'amener chacun à l'unité, d'éclairer et réparer la division intérieure, de cesser la lutte " suggère Charles Einsenstein.

## **LE YOGA, UN CATALYSEUR DE CHANGEMENTS**

Rappelons tout de suite que le yoga ne fait pas forcément maigrir ! En tout cas, pas au sens où on pourrait l'entendre. Il peut même faire pencher l'aiguille de la balance du côté droit parce que le muscle pèse plus lourd que la graisse... En revanche, le corps se tonifie, grâce à un travail sur la musculature profonde, notamment lorsque l'on pratique un yoga dynamique (Vinyasa, Ashtanga, etc.). Et puisque l'on travaille sur la posture, on se redresse et notre silhouette change. ... Mais pour conserver cette nouvelle silhouette, il est essentiel de pouvoir accepter une nouvelle image de soi. En effet « le cerveau garde en mémoire l'image du corps, son volume, son poids » rappelle Stéphane Clerget. Or, le cerveau est conservateur : il n'aime pas les changements ! Si aucun travail n'a été fait pour modifier l'image que l'on a de soi de l'intérieur, le corps retrouvera sans doute sa forme initiale... Le regard des autres est aussi très important. « Nous nous conformons à l'image que les autres attendent de nous » explique le Dr Clerget. S'il est important d'avoir une pratique physique, pour tous les bénéfices que cela apporte et même dans l'objectif de remodeler sa silhouette, il est bien plus important de se libérer des anciennes mémoires, des émotions « parasites » afin d'acquiescer une nouvelle image de soi et de se donner à voir autrement.

## **AIMER SON CORPS, S'AIMER SOI**

« Le yoga est fait pour tous les corps » titrait le magazine britannique Omyoga en novembre dernier. « On a tous tendance à complexer sur notre corps - il est trop gros ou trop mince, il est marqué de cicatrices laissées par la vie ou par les boutons d'acnés de notre adolescence (...). Et pourtant, on se croit toujours seul à avoir des complexes. Les problèmes de poids - réels ou présumés sont la cause numéro un des complexes dans les cours de yoga, empêchant beaucoup de gens à prendre du plaisir dans leur pratique » assure la journaliste Britt Melton. L'idée qu'il faut être jeune, svelte et souple comme un bretzel pour faire du yoga est encore très présente dans les esprits. Nombre de personnes n'osent pas pousser la porte d'une salle de yoga parce qu'elles ont une image d'elles-mêmes trop dévalorisante. Mais c'est justement pour cela qu'il faut aller pratiquer ! L'un des atouts du yoga, c'est précisément d'être accessible à tous, même aux personnes peu sportives, à celles en surpoids ou présentant des troubles du comportement alimentaire. Car dans tous les cas, le yoga nous permet de nous réconcilier avec nous-même.

## **S'APAISER POUR S'ACCEPTER**

Le yoga offre en premier lieu un effet apaisant sur le système nerveux. Or, « la relaxation est une méthode vieille comme le monde, qui a fait ses preuves pour se débarrasser des nœuds de notre esprit, et donc pour freiner la fabrication de kilos émotionnels », rappelle Stéphane Clerget. Cet état de détente permet de développer une bonne perception de son corps qui induit l'indispensable réconciliation et engendre également une meilleure connaissance de soi. Peu à peu, avec la pratique, une sensation de plénitude, de valorisation, de joie de vivre se fait sentir. Enfin, n'oublions pas que, lorsque l'on est moins stressé, on stocke moins de graisse, notamment au niveau de l'abdomen ! Faire la paix avec nos émotions et notre enveloppe physique peut donc engendrer une perte de poids, puisqu'on cesse de se battre contre soi-même, d'être dans le contrôle, pour être davantage dans le lâcher prise, l'acceptation, jusqu'à réussir à s'aimer davantage.

## **MANGER EN PLEINE CONSCIENCE**

L'un des « effets secondaires » du yoga est de nous conduire à avoir une alimentation de meilleure qualité et à manger plus en conscience. « Nous serons probablement attirés par une alimentation plus simple le jour où nous aurons compris, intériorisé la joie intérieure et l'acceptation de soi » confirme Charles Einsenstein.

Or, lorsque l'on commence à changer son alimentation, en élimant les produits industriels, les aliments difficiles à digérer, notre organisme se nettoie de lui-même et notre goût s'affine. Nous allons alors plus facilement vers des aliments qui, grâce à leur goût et à leur richesse nutritionnelle, nous satisfont davantage, tout en nous apportant énergie et bonne humeur. Et forcément, un changement dans l'alimentation amène une modification du métabolisme (meilleur fonctionnement du système digestif notamment) et, très certainement, une perte de poids.

Une alimentation équilibrée restaure l'équilibre à tous les niveaux de notre être. « Les anciens yogis considéraient l'acte de manger comme sacré, dans lequel une part vivante de la nature en absorbe et en intègre une autre » confirme Charles Eisenstein. Cependant, il n'existe pas de régime alimentaire standard pour tous. Chacun de nous est unique et notre alimentation doit refléter les besoins de notre corps et de notre nature particulière. « Si vous écoutez votre corps, il vous guidera vers le régime qui est bon pour vous » rappelle Charles Eisenstein. C'est cela que la pratique du yoga peut nous enseigner : à écouter notre corps, à lui faire confiance. Bien sûr, de la même manière que nous pénétrons la pratique des asanas et du pranayama petit à petit, les aliments que nous consommons et notre manière de manger changeront sans doute avec le temps. « Pour être durable et sain, notre régime doit s'harmoniser avec notre façon d'être au monde » explique Charles Eisenstein dans le « Yoga de l'Alimentation ».

## **LA NOURRITURE DES YOGIS**

Selon la tradition, le régime du yogi est un régime lacto-végétarien composé d'aliments que l'ayurveda catégorise comme sattviques : des céréales, des légumes, des fruits, des légumineuses, des noix et des graines. Ces aliments ont la réputation d'entretenir la santé du corps et de favoriser un développement mental et spirituel harmonieux. « La nourriture qui promeut la vie, la vitalité, la force, la santé, la joie et la gaieté, qui est sucrée, douce, nourrissante et agréable, est chère à la personne de nature sattvique" lit-on dans la Bhagavad Gita (17-8). En revanche les aliments tamasiques (viande, œufs, poisson, alcool, conserves nourriture réchauffée et les aliments rajasiques (café, thé, chocolat...) sont écartés. « D'après l'enseignement des Richis, la viande, le poisson, les épices comme le poivre etc., enfin l'alcool, le tabac ont une nature rajasique qui favorise l'agitation ou tamasique qui augmente l'inertie et le manque de clarté. Ils contrecarrent le travail de purification des Nadis et des Centres de force, poursuivi dans une Sadhana éclairée par la respiration énergétique", indique S. M Hamsananda dans « Naturopathie et Yoga ». L'alimentation yogique est une alimentation qui non seulement nourrit le corps physique, mais touche en outre le prana, le mental, l'intellect, les émotions et l'esprit. *Source: Yoga Magazine*