L'ALIMENTATION DU YOGI

Ce document est une description des principes alimentaires yogi, que l'on peut désigner sous le terme "Mitāhāra", ou alimentation modérée.

SEBASTIEN DUPONT

LES INDISPENSABLES

2023

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

L'ALIMENTATION DU YOGI
(*Mitāhāra*)

1. Définition et description

Mitāhara est constitué de deux termes : ***Mita***, qui signifie « **modéré** », et ***āhara*** « **nourriture** », dans son acception généralement admise, mitāhara signifie « **régime alimentaire modéré** ». Dans le yoga et d'autres textes anciens, il représente un concept liant **la nutrition à la santé du corps et de l'esprit.** Il est considéré comme un *yama* ou une vertu de retenue dans certaines traditions indiennes, où l'on s'abstient de manger trop ou trop peu de nourriture, ou de certains aliments. *Mitāhara* est synonyme de ***Mātrāśin.***
Mitāhara est discuté dans *Śānḍilya Upaniṣaḍ* , ainsi que par Svātmārāma, dans la *hathayogapraḍīpikā* . C'est l'un des dix « *yamas* » (restrictions de soi vertueuses), dont il est question dans ce texte.

Certaines des premières évocations de *Mitāhara* remontent à l'époque ancienne *Taittirīya Upaniṣaḍ* , qui, dans divers hymnes, évoque **l'importance de la nourriture pour une vie saine,** ainsi que de s**on rôle dans le corps et de son effet sur la perception du Soi**. L'Upaniṣaḍ, note par exemple que « *de la nourriture jaillit la vie, par la nourriture elle est soutenue, et dans la nourriture elle fusionne quand la vie s'en va* ».

La ***Bhagavaḍ Gītā*** comprend des versets sur *mitāhara* au chapitre six. Elle déclare (au verset 6.16) qu'un yogi ne doit « ***ni trop ni trop peu manger, ni trop ni trop peu dormir*** ». Comprendre et réguler ses habitudes établies en matière d'alimentation, de sommeil et de loisirs est suggéré comme essentiel à la pratique du yoga au verset 6.17.

Un autre texte ancien, dans une langue du sud de l'Inde, **Tirukkural, décrit une alimentation modérée comme un « style de vie vertueux** ».
Ce texte, écrit entre 200 avant J.C et 400 après J.C, et parfois appelé le « *Tamil Veda* », discute des habitudes alimentaires et de son rôle dans une vie saine, en lui consacrant le chapitre 95 du livre 7.
Tirukkural déclare aux versets 943 à 945, « *Mangez avec modération, lorsque vous avez faim, des aliments qui sont agréables à votre corps, en évitant les aliments que votre corps trouve désagréables* ». Tiruvalluvar, l'auteur, souligne également que la suralimentation a des effets néfastes sur la santé, au verset 946, car « *Les plaisirs de la santé résident chez l'homme qui mange modérément ; les douleurs de la maladie habitent avec celui qui mange excessivement.* »

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

2. Mise en pratique : la problématique « yogique » et culturelle.

A. La Hathayogapraḍīpikā

Les pratiquants de yoga qui lisent les textes traditionnels, en particulier la *hathayogapraḍīpikā*, qui est, rappelons le, la source principale et la référence de pratiquement toutes les autres en matière de hathayoga, en cherchant des informations sur l'alimentation, sont parfois déroutés par trois choses :

- Les aliments décrits sont **parfois exotiques ou même tombés dans l'oubli**
- **Le lait et les produits laitiers, y compris le beurre, certes clarifié, sont omniprésents** et considérés comme indispensables, parfois même « en grande quantité », ce qui semble contredire les connaissances les plus récentes en terme de nutrition.
- **Le jeûne n'est pas conseillé,** et même déconseillé, alors que la science moderne semble de plus en plus valider cette pratique.

Pour bien comprendre ces conseils nutritionnels, penchons-nous d'abord sur le texte, avant de répondre aux trois objections. Nous sommes au premier chapitre :

brahmacārī mitāhārī tyāgī yoga-parāyanaṇ 1
abḍāḍ ūrḍhvaṁ bhavet ṣiḍḍho nātra kāryā vicāranāṇ 159|

"Celui qui observe la continence sexuelle, qui mange de manière modérée, qui renonce aux attachements du monde, et qui se donne tout entier au yoga, Au bout d'un an, devient parfait, il n'y a aucune raison s'en douter."

Commentaire :

L'alimentation modérée est, d'entrée, placée dans l'ensemble plus vaste du respect des règles de vie du yoga, et au premier rang desquelles le fameux *brahmacārya*, qui désigne, comme nous le verrons plus tard, la conservation de la semence, mais plus largement, chez les deux sexes, la domination des pulsions sexuelles, qui ne doivent pas devenir maîtresses de notre vie ou nos pensées. ***Tyāga*** signifie « **sacrifice** », et désigne la renonciation à tout sentiment de possession et à tout attachement.

ṣuṣnigḍha-maḍhura-ahāraś caturtha-aṁśa-vivarjitah|
bhujyate śiva-ṣamprītyai mitāhārah ṣa ucyateṇ 160|

Consommer des aliments légers (ṣnighḍa signifie aussi « gluant », « collant »), que l'on aime, en laissant un quart de l'estomac vide, en plaisant à Śiva (en conscience), est appelé « mitāhara ».

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Commentaire:

Pour les yogis, laisser un peu d'air dans l'estomac et manger léger est primordial. Remplir l'estomac à fond est néfaste, et provoque, à la longue, une distention de cet organe, sans parler des gastrites et autres ulcères sur le long terme.

katvāmla-tīkṇ ṣnṇ a-lavaṇ noṇ ṣnṇ a-harīta-śākaṇ
ṣauvīra-taila-tila-ṣarṣapa-maḍya-matṣyānṇ1
ājāḍi-māṁṣa-ḍaḍhi-takra-kulatthakolapinyāka-hi
gu-laśunāḍyam apathyam āhuṇ 161I

"Voici les aliments qui sont appelés "malsains" (pour le yogi):
Ceux qui ṣont amères, acides, relevés, salées, ceux qui échauffent l'organiṣme, le groupe ḍeṣ légumes verts (autres que ceux qui sont prescrits), le gruau aciḍe, l'huile, le sésame et la moutarde, l'alcool, le poisson, la viande de chèvre et autreṣ, le lait caillé, le babeurre, les poiṣ chiches, les fruits du jujubier, leṣ gâteaux à l'huile, l'aṣa fetida et l'ail.

Commentaire:

L'alimentation végétarienne est partie intégrante du yoga, et, plus largement, de l'hindouisme. Pour des raisons principalement "karmiques", il est très mal venu de consommer de la chair animale, et même les oeufs sont considérés comme "non-sattviques".

bhojanam ahitaṁ viḍyāt punar aṣya ṣnṇ ī-kṇ rtaṇ ṁ rūkṣamṇ I
atilavanam amla-yuktaṇ ṁ kaḍaśana-śākotkaṁ varjyam 162I

Un yogi ḍoit éviter leṣ alimentṣ mauvaiṣ. Ceci concerne notamment leṣ proḍuitṣ réchauffés, non-raṣṣaṣiantṣ, trop ṣaléṣ, aciḍeṣ, raṣṣiṣ et trop ḍe légumeṣ (ḍifférentṣ?)

vahni-ṣtrī-pathi-ṣevānām āḍau varjanam ācaret 163I

Le yogi ḍoit éviter le feu, leṣ femmeṣ, leṣ voyageṣ (ou le fait ḍ'"errer") leṣ interactionṣ ṣocialeṣ (ou ṣexuelleṣ).

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Commentaire:

La pratique intensive du yoga implique un certain recueillement. Si la companie des autres aspirantsyogis est inspirante, les multiples interactions sociales, sexuelles, les discussions mondaines ainsi que les voyages, excitent le mental et nous éloignent de la méditation.

tathā hi gorakṣa-vacanamṇ varjayeḍ ḍurjana-prāntaṁ
vahni-ṣtrī-pathi-ṣevanam ।
prātah-ṇṣnānopavāṣāḍi kāya-kleśa-viḍhiṁ tathā ।64।

Ainṣi, ṣelon leṣ paroleṣ ḍe Gorakṣa :
Il faut éviter la proximité avec leṣ genṣ malṣainṣ, le feu, leṣ femmeṣ, l'"errance", leṣ interactionṣ ṣocialeṣ (ou ṣexuelleṣ), Le bain ḍu matin, le jeûne et autreṣ mortificationṣ, qui cauṣent leṣ malaḍieṣ ḍu corpṣ.

Commentaire:

La companie des personnes qui sont dans un état mondain, ou qui cherchent à vous entraîner dans des activités qui vous éloignent de la pureté mentale (*ṣattva*) est à éviter autant que possible.
Chaque discussion, chaque personne émet, en quelque sorte des "vibrations psychiques", et cette fréquence vibratoire est "contagieuse", surtout si vous n'êtes pas bien établi(e) dans la pratique. À l'inverse, la compagnie de quelques personnes cherchant à évoluer vers plus de spiritualité n'est pas néfaste, bien au contraire.
Concernant le bain, il s'agit d'un bain froid. Le jeûne est déconseillé dans le cadre d'une pratique intensive du *hathayoga*, qui va beaucoup stimuler le "feu" digestif. Les privations extrèmes ne conviennent pas au hatha yogi, car sa pratique physique est déjà très exigeante.

goḍhūma-śāli-yava-ṣāṇ ṣtṇika-śobhanānnṇ aṁ
kṣīrājya-khaṇ nḍṇ a-navanīta-ṣiḍḍhā-maḍhūniṇ ।
śuntṇhī-patṇ ola-kaphalāḍika-pañca-śākaṇ
muḍgāḍi-ḍivyam uḍakaṁ ca yamīnḍra-pathyam ।65।

Voici leṣ nourritureṣ leṣ pluṣ favorableṣ (pour le yogi): leṣ bonneṣ céréaleṣ, le blé, le riz, l'orge, le lait, le ghi (beurre clarifié), le ṣucre brun, le ṣucre canḍy (criṣtalliṣé), le miel, le gingembre ṣec, le fruit ḍu patola (eṣpèce ḍe concombre), leṣ "cinq légumeṣ" (ou "légumeṣ potagerṣ"ou "légumeṣ à feuilleṣ"), le haricot mungo et autreṣ légumineuṣeṣ, et l'eau pure.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

puṣṭṇaṇ ṁ ṣumaḍhuraṁ ṣnigḍhaṁ gavyaṁ ḍhātu-prapoṣaṇ namṇ I
manobhilaṣitaṇ ṁ yogyaṁ yogī bhojanam ācaret 1661

Le yogi ḍoit prenḍre une nourriture ṣubṣtancielle et non-excitante, aṣṣociée au ghi et au lait (ou proḍuitṣ laitierṣ); elle ḍoit nourrir leṣ ḍhatuṣ (conṣtituantṣ fonḍamentaux ḍu corpṣ), et elle ḍoit être agréable pour le mental.

Commentaire:

Ici aussi, il est bon de préciser que cette consommation généreuse de produits laitiers est réservée à ceux qui pratiquent le hathayoga de manière intensive, ce qui a pour effet de “sécher” le corps, qu'il faut “lubrifier” à l'aide de ce type d'alimentation. Le ghi (beurre clarifié) est plus digeste que le beurre classique.

yuvo vrṛḍḍho ativṇ rḍḍho vā vyāḍhito ḍurbalo'pi vāṇ I
abhyāṣāt ṣiḍḍhim āpnoti ṣarva-yogeṣv atanḍritaṇ 1671

Que l'on ṣoit jeune ou vieux, même très vieux, malaḍe ou ṣanṣ énergie, c'eṣt par la pratique que l'on peut atteinḍre la perfection ḍanṣ touteṣ leṣ formeṣ ḍe yoga.

Que faire de ces recommandations ? Certaines rejoignent les avancées les plus récente de la nutrition, d'autre, plus rares, les contredisent.

Pour mettre en pratique ces injonctions de manière intelligente, il faut adopter la même attitude que pour le yoga en général :

1. **Nous ne sommes pas des Indiens**. Notre corps, notre système digestif est sans doute assez différent de celui de quelqu'un qui, pour ainsi dire depuis le lait de sa mère, à été en contact avec ces épices, légumes et aliments qui sont pour nous exotiques. Il n'est peut-être pas bénéfique pour un Occidental, par exemple, de respecter à la lettre les principes alimentaires de l'Ayurvéda, comme il serait étrange pour lui de vénérer Ganesh ou Shiva. Il faut transposer à nos us et coutumes, à notre culture alimentaire, ces versets.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

2. **Nous ne sommes pas (tous!) des yogis « à plein temps »** : Si, par exemple, vous pratiquez les postures et les exercices respiratoires une heure par jour, il n'est pas nécessaire, et même néfaste, de consommer une quantité accrue de produits laitiers. Si vous ne pratiquez presque pas la méditation, l'ail ne vous fera que du bien. Il trouble la méditation, mais le temps venu, vous l'éliminerez de vous-même.

Les excitants sont déconseillés mais ici aussi : les études les plus récentes montrent toutes qu'une tasse de café par jour n'est pas néfaste pour le santé. Il est sans doute mieux pour la méditation de s'en abstenir, mais chaque chose viendra en son temps. Concernant la viande et le poisson, il est tout à fait possible, et sans doute souhaitable de s'en passer, mais il s'agit également d'un problème éthique qu'il vous appartient de régler de manière intime, sachant que militantisme et le yoga ne font en général pas bon ménage ! Le monde a sans doute besoin de militants, mais le yogi, quant-à lui, évite les activités « rajasiques », excitantes pour le mental. Sa priorité est la libération (*mokṣa*), et la paix intérieure qu'il transmet à l'extérieur.

B. Recommandations adaptées aux Occidentaux, yogis « intermittents »

Les recommandations que nous pouvons faire, pour une alimentation « sattvique » et que vous pouvez faire à vos élèves sont donc celles de la plupart des nutritionnistes, en ajoutant une composante végétarienne :

Les aliments à éviter sont les suivants :

- Friture
- Aliments à base de farine ou sucre raffiné
- Viande (totalement ou en grande partie)
- Poisson (totalement ou en grande partie). Si vous continuez à en manger, prenez garde à la zone de pêche. La mer Baltique, par exemple, est très polluée et le poisson qui y est péché est toxique ! - Oeufs (totalement ou en grande partie).
- Fromage gras et salé.
- Alcool et boissons sucrées
- Aliments industriels transformés
- Sel

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Les aliments à privilégier sont les suivants :

- Fruits et légumes biologiques, crus ou cuits, de saison.
- Haricots (sans en abuser)
- Lentilles en tous genres
- Graines de lin ou de chia, pour leurs fibres et omégas 3
- Jus de fruits (sans en abuser)
- Yaourts et yaourts liquides biologiques, produits laitiers pas trop salés, et sans en abuser.
- Aliments à base de farine complète, issus de l'agriculture biologiques, l'enveloppe du grain étant la partie la plus contaminée par les pesticides.
- Céréales complètes, riz complet
- fruits secs, noix
- Eau, à raison d'un litre et demi en moyenne par jour.

Bien sûr, **il n'est pas dramatique de « sortir des clous » une fois de temps en temps**, mais si, sur une base quotidienne, vous respectez ces règles simples, votre nourriture sera votre amie et votre alliée sur la voie du yoga, de la paix intérieure et même de la méditation.

Les heures des repas :

Il ne faut pas devenir maniaques concernant l'alimentation. Cependant, les recherches les plus récentes font état de bénéfices non-négligeables à effectuer ce que l'on appelle le **«jeûne intermittent »**.

Il s'agit, pour faire simple, de sauter le petit déjeûner ou un autre repas, de manière à faire **une pause de 12 ou 16 heures par jour dans la prise d'aliments**.

Ce mode d'alimentation ne convient sans doute pas à tout le monde. Écoutez votre corps!

Par contre, si vous pratiquez intensivement les postures inversées ou le prānāyāma, (plus d'une heure par jour), **il faut manger dès que vous sentez la faim. En effet, ces pratiques stimulent le feu digestif (*agni*),** et la production de sucs digestifs, et laisser l'estomac vide sur une trop longue période de temps favoriserait l'apparition ou l'aggravation des gastrites. Cela reste à prouver, mais dans le doute, faisons confiance à la voix et à la sagesse des yogis d antan !

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite