

NIYAMAS: Sauca ou la pureté

<https://www.thesakurayoga.com/blog/2019/6/2/niyama-sauca-purete>

Saucat svangajugpsa parait asamsargah

La pureté du corps nous amène à être détaché de notre corps et de celui des autres

Yoga Sutras, aphorisme II.40

Sattvasuddhi saumanasya aikagrya indriyajaya atmadarsana yogytvani ca

Une fois purifié la joie, la concentration de l'esprit, la maîtrise des sens et la possibilité de réaliser le Soi naissent.

Yoga Sutras, aphorisme II.41

Préambule

La voie du yoga tend à ce que le pratiquant trouve une sérénité et un équilibre bien mérités.

Pour cela, Patanjali pense que nous devrions appliquer certains principes dans nos relations pour trouver une harmonie avec le monde qui nous entoure, les *yamas* (cf nos précédents articles sur ces *yamas*).

Il estime aussi que nous devrions appliquer des principes par rapport à nous-mêmes, les *niyamas*.

L'importance du nettoyage

Le premier de ces *niyamas* est *sauca*, qui se traduit par propreté ou pureté.

Son importance se traduit par le fait que Patanjali lui a donné la première place parmi les *niyamas*, mais également par le fait qu'il y consacre 2 aphorismes (cf ci-dessus).

L'importance de la propreté a ensuite été consacrée dans le texte du 15e siècle *Hatha Yoga Pradipika* qui décrit les 6 *shatkarma*, techniques de purification, découlant du principe de *sauca*, à savoir: *neti* (nettoyage nasal), *dhauti* (nettoyage du tube digestif en particulier), *navli* (nettoyage du système digestif par massage), *bhasti* (nettoyage du gros intestin et du colon), *kappalbhati* (nettoyage des sinus notamment) et *trataka* (nettoyage des yeux par une méditation en regardant une bougie).

A noter que quand Patanjali parle de nettoyage, il vise bien évidemment le corps tant extérieur (se nettoyer régulièrement) qu'intérieur (par exemple en mangeant une nourriture qui a le moins de pesticides ou d'additifs possibles), mais également l'esprit (se libérer des émotions négatives telles que la haine, la jalousie ou la colère) et la pensée (sortir de ses schémas de pensées obsolètes).

La propreté avant les postures

Vous aurez remarqué que les *yamas* et les *niyamas* doivent être appliqués avant même de pratiquer les *asanas* (postures) et les *pranayamas* (exercices de respiration).

Il y a une bonne raison à cela: la pratique des *asanas* et des *pranayamas* sert à éliminer les toxines, à purifier les poumons et les nerfs et à oxygéner le sang, tout en générant notre énergie vitale.

Par conséquent, si nous pratiquons les *asanas* et les *pranayamas* sans appliquer *sauca* au préalable, nous risquons de générer une mauvaise énergie dans notre corps et notre esprit. En outre, notre pratique sera moins efficace au niveau de la purification recherchée, car le corps, l'esprit et les pensées n'auront pas été préparés.

Comment pratiquer *sauca*?

Nettoyer son corps

Il est évident que les pratiques de *shatkarmas* peuvent être effrayantes et inaccessibles (d'ailleurs, pour certaines elles ne devraient pas être pratiquées sans un maître), mais quelques gestes peuvent être appliqués tous les jours facilement pour nettoyer son corps: prendre une douche, se nettoyer les narines avec de l'eau salée ou encore se laver les dents (voire la langue).

Se nourrir

Moins vous mangerez d'aliments difficiles à digérer ou contenant des conservateurs, des pesticides ou autres additifs, moins votre corps aura de la

difficulté à éliminer les toxines. Il utilisera donc moins de votre énergie vitale et stockera moins.

Ranger

On dit souvent que notre intérieur reflète notre état d'esprit.

Alors rangez, faites le ménage, triez, organisez.

Et votre esprit sera purifié.

Ceci est également valable pour votre espace de yoga: un tapis propre (à bas les odeurs de pieds!) ainsi qu'un espace propre non entravé par des objets et aéré permettent de se concentrer pleinement sur sa pratique et de ne pas avoir son esprit parasité par des pensées.

Penser positivement

Et oui, on revient toujours à ce fameux positivisme!

En pratiquant *sauca* nous cherchons à tourner nos émotions et pensées vers ce qui fait du bien, vers le bon.

En faisant cela, petit à petit, nous prenons de la distance avec nos émotions et nos pensées négatives et cela modifie notre perception de nous-même, mais aussi de ce qui nous entoure, parce que "*là où va l'attention, l'énergie va*" (James Redfield).

Conclusion

En fait, appliquer *sauca* c'est un peu comme polir une pierre et découvrir sa beauté.

Une fois le corps propre, l'esprit purifié et la pensée maîtrisée, vous atteindrez la qualité première de l'esprit, **la joie**. Vous pourrez alors vous concentrer sur votre pratique et maîtriser vos sens pour découvrir ce qu'on appelle le Soi. Une belle promesse, n'est-ce pas?