

Mélange de science et de spiritualité

Les recherches menées au cours des dernières décennies ont confirmé que le yoga contribue à la santé et au bonheur des gens. Le cinéaste, historien de l'art et photographe Benoy K Behl a exploré cette idée lors du tournage de son dernier film, Yoga for Health & Global Harmony

Dans un passé récent, la science et la technologie avaient été séparées de la spiritualité. Cependant, de nombreuses recherches scientifiques menées au cours des quatre dernières décennies ont confirmé les bienfaits considérables du yoga et de l'ayurvéda. Le monde entier tend la main pour intégrer cette sagesse ancienne aux développements modernes de la médecine et de la psychologie. Lors du tournage de mon dernier film, Yoga for Health & Global Harmony, Sujata Chatterji et moi avons voyagé sur quatre continents et dans de nombreux pays pour être les témoins du merveilleux mélange de pensée moderne et de yoga qui se produit aujourd'hui. Le lien profond entre le corps physique, le mental, les émotions et l'esprit en nous est redécouvert dans le monde entier.

Les recherches scientifiques menées au cours des 30 à 40 dernières années ont confirmé les bienfaits du yoga. Il a été constaté qu'il contribue à la santé et au bonheur des personnes de tous horizons. Des recherches supplémentaires doivent être menées et le yoga doit être introduit dans toutes les branches de l'éducation, de la médecine et même sur le lieu de travail.

Le yoga va bien au-delà du système médical. Il ne se contente pas de prévenir les maladies, mais couvre tous les aspects de la vie. L'intégration du yoga et de la médecine moderne aiderait le monde à passer de la gestion des maladies à la promotion de la santé.

Dans une interview accordée au film, le Dr Ananda Balayogi de Puducherry, qui est à la fois expert en yoga et médecin, déclare : "Le yoga a fait du chemin depuis l'époque où il était confiné dans les ashrams des forêts ou dans les grottes du haut Himalaya. On le trouve aujourd'hui dans les hôpitaux modernes".

Selon lui, "il est possible d'éviter que les potentialités génétiques ne deviennent réalité. Nos gènes sont comme une arme chargée, mais le choix d'appuyer ou non sur la gâchette nous appartient. Le yoga nous permet de faire le bon choix".

Dans l'interview suivante, le Dr Andreas Michalsen, de l'hôpital universitaire Charite de Berlin, déclare : "Au cours des dernières années, le yoga a été progressivement mieux accepté par la médecine traditionnelle. Cela signifie qu'il fait désormais partie intégrante des soins médicaux standard en Allemagne".

Un autre expert de l'Ayurveda et du yoga, Ramesh Vangal, du Bengaluru, en Inde, explique que l'essence même du yoga est un concept appelé samatvam, qui signifie équilibre. "C'est très logique, quand vous êtes équilibré, votre corps guérit quotidiennement. L'équilibre est donc ce qui vous restaure et vous guérit d'une manière qu'aucun médicament ne fait. La plupart des médicaments allopathiques traitent essentiellement les symptômes. Ils soulagent les symptômes, ils ne peuvent jamais guérir", dit-il.

Par exemple, Vangal nous dit : "Si j'avais le diabète et que je prends un médicament allopathique, à quoi sert-il ? Il réduit les symptômes, mais dès que j'arrête de le prendre, le diabète réapparaît. Cependant, si je suis équilibré, je suis capable de combattre le déséquilibre et de retrouver la santé". Anu Ramaswamy, étudiante au cours de formation des enseignants, Sivananda Yoga Farm, Grass Valley CA, déclare dans l'interview suivante : "Je souffre du syndrome des jambes sans repos, également connu sous le nom de maladie de Willis-Ekbom. C'est une douleur neuromusculaire nerveuse dans la jambe et je l'ai depuis 15 à 20 ans. Comme il s'agit d'une maladie neuromusculaire,

les médicaments sont invasifs et affectent le système nerveux. La méditation et le pranayama m'aident en fait à contrôler la douleur ou à ne pas la ressentir complètement. De plus, je prenais la plus forte dose de sulfonylurée pour le diabète jusqu'à il y a environ six mois, maintenant je n'en prends plus du tout".

Le Dr Sat Bir Khalsa, chercheur et expert en yoga au Brigham and Women's Hospital de Boston (États-Unis), déclare : "La médecine moderne a tendance à être divisée entre la psychiatrie, d'une part, et la médecine physique, d'autre part. Les deux ne se parlent pas vraiment, mais il est évident que le corps et l'esprit sont inexplicablement liés. Le yoga traite donc de ce lien entre l'esprit et le corps".