

Le DHAUTI de la langue

Dans l'opinion des hatha yogis, une propreté corporelle scrupuleuse est essentielle au yoga et un des piliers de la santé. Notre hygiène exprime le même avis, mais le souci de la propreté interne a été poussé, dans le yoga, jusqu'à ses conséquences extrêmes. Il en est résulté des méthodes de purification dont plusieurs - il faut l'avouer - rebutent l'Occidental, ou même provoquent chez lui une appréhension certaine et un certain dégoût, souvent bien injustifié, préjugé pour tout dire. Je n'évoquerai pas à nouveau les lavages de l'estomac, du côlon et autres réjouissances du genre, lesquelles, je le répète, sont plus effrayantes en imagination qu'en réalité.

Aujourd'hui, nous allons nous limiter à une pratique de nettoyage, qui pour être peu courante en nos pays, n'en respecte pas moins deux conditions impératives pour l'Occidental : simplicité, rapidité. Il s'agit du nettoyage de la langue, la langue dont Esope disait que....

Or, notre hygiène ordinaire néglige cet organe actif ! Nous nous brossons les dents, puis voilà tout pour la bouche. Certaines personnes se brossent la langue à l'aide de leur brosse à dents. L'intention est bonne, la méthode moins, car les poils de la brosse irritent la langue, effectuent un nettoyage peu efficace et le danger existe de blesser, avec le manche de la brosse, cette structure très délicate qu'est le voile du palais.

Dans le procédé yogique, il est fait usage d'un "tongue-scaper" ou grattoir lingual, en bois. Vous en trouverez une version occidentale sous la forme d'un petit rectangle en plastique et l'exemplaire qui vous est destiné est fixé sur cette page.

C'est fort pratique ! Après l'avoir détaché, saisissez la lame entre l'index et le médius, d'une part, et le pouce d'autre part. Puis, en tenant le racloir en oblique, raclez la langue avec l'arête. Après quelques mouvements de raclage de l'arrière vers le bout de la langue, examiner le grattoir : tout commentaire au sujet de l'opportunité de cette opération en devient superflu. Raclez ensuite la langue de gauche à droite et vice versa. Cessez l'opération quand le racloir ne ramène plus d'impuretés. Ensuite, devant le miroir, d'un geste très expressif, sinon très distingué, tirez la langue et voyez comme elle est belle et rose ! Pourquoi les yogis insistent-ils sur la propreté de la langue ? Tout d'abord pour le principe même de la propreté. Ensuite ils considèrent la langue comme étant l'organe d'absorption du prâna (énergie sous une forme subtile) de la nourriture. Aussi longtemps que les aliments dégagent une saveur, cela indique qu'il reste encore du prâna à extraire. Rien, dans cette notion, ne heurte nos esprits occidentaux et nous admettons sans discussion que puisqu'il y a perception d'une saveur, il y a, dans les aliments en contact avec les terminaisons nerveuses de la langue, une certaine forme d'énergie à l'œuvre. Dans notre revue, nous reviendrons très longuement sur cette question de prâna, notion fondamentale dans le yoga. Les papilles gustatives remplissent d'importantes fonctions, aussi nous allons nous y arrêter quelque peu. Elles travaillent notamment, par voie réflexe, en étroite collaboration avec les glandes salivaires. Il est bien connu que, plus un mets est savoureux, plus abondante sera la salivation. Une bonne salivation des aliments est de toute première importance, notamment en raison de la pré-

sence de ptyaline, ce ferment très actif contenu dans la salive qui agit entre autres sur les féculents et les pré-digère. Cependant les répercussions de l'excitation des papilles gustatives ne se limitent pas aux glandes salivaires. L'estomac, lui aussi, est prévenu de l'arrivée prochaine du bol alimentaire et se prépare au travail, dans une attitude de joyeuse expectation quand la centrale lui annonce des aliments délicieux à digérer. Bref, de proche en proche, toujours par voie réflexe, l'excitation des papilles gustatives influence l'ensemble de l'appareil digestif. Si la langue est "chargée" les papilles sont empoisonnées, engluées par des mucosités et les saveurs ne seront pas perçues dans toute leur fraîcheur, dans toute leur vivacité, et l'excitation étant beaucoup moins intense, l'action réflexe sera réduite en proportion.

De plus, une langue chargée est parfois la cause d'une haleine fétide.

Combien de fois par jour faut-il se racler la langue ? Une ou deux fois par jour est suffisant, par exemple au moment où vous vous brossez les dents.

C'est une habitude à prendre, rien de plus.

Et voilà, de cette façon, résolu un problème linguistique !

A. V. L.