

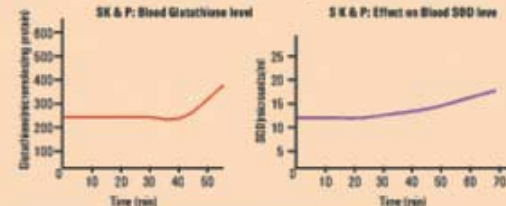
-nitaire, celui qui nous protège des maladies. Les globules blancs sont les cellules de surveillance de notre système immunitaire, capables de détruire les cellules cancéreuses ainsi que les cellules infectées. Ces dernières furent dénombrées dans le sang périphérique (SP) chez des pratiquants de l'AdV, chez des individus normaux ne pratiquant pas SK&P et chez des patients atteints de cancer. Les globules blancs s'avèrent être notablement plus nombreux ($p < 0,001$) chez les pratiquants de l'AdV que chez les individus normaux et les patients atteints de cancer. On invita alors ces derniers à participer à un séminaire de l'AdV ; après 3 à 6 mois de pratique régulière de SK&P, on mit en évidence une augmentation du nombre de globules blancs cellules NK. Cette étude est toujours en cours, et on attend les conclusions définitives.



Les enzymes anti-oxydantes

Le corps est régulièrement exposé à des agents chimiques et à des polluants de l'environnement. A cause de cela il génère des radicaux libres ; ils régressent avec l'oxygène et causent des dégâts par oxydation qui mènent de nombreuses maladies dont le cancer. Pour lutter contre cela, notre corps est doté d'un système de défense sous forme d'enzymes antioxydantes.

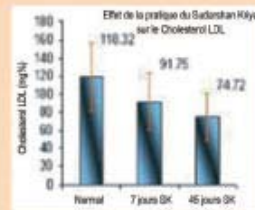
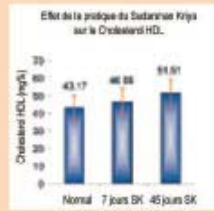
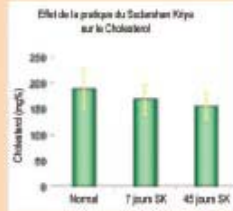
Les études menées à l'AIIMS ainsi qu'à l'Institut Médical de Bangalore ont indiqué une augmentation du nombre des enzymes antioxydantes après le SK&P ($p < 0,05$), indiquant une amélioration de la défense antioxydante.



Effet sur le cholestérol sanguin

Les études conduites par l'Institut Médical de Bangalore démontrèrent une nette chute de cholestérol total et de cholestérol LDL ainsi qu'un accroissement du cholestérol HDL.

Ceci ferait du SK&P un outil de prévention des maladies coronariennes (CHD).



Effets sur la dépression

Le NIMHANS de Bangalore a enregistré un taux de guérison de 70% chez des sujets souffrant de dépression. Le SK&P s'est révélé aussi efficace que des médicaments mais sans les effets secondaires. Ce recours au SK&P s'est montré efficace aussi bien en matière de coût que pour renforcer les patients. A la suite du SK&P, on trouva que les ondes cérébrales se normalisaient et que la prolactine augmentait.

Conclusion

La pratique régulière du SK&P permet à chacun d'expérimenter un flot d'émotions positives qui se substitue à la colère, à la frustration et à la jalousie. Le corps ressent l'impression d'être plus jeune et en meilleure santé, et l'esprit se sent plus calme.

L'EEG, les taux de cortisol et de lactate sanguin reflètent un état de relaxation et une vigilance accrue. L'augmentation des globules blancs et des enzymes antioxydantes laisse supposer qu'une pratique régulière pourrait prévenir de nombreuses maladies, y compris les infections et peut-être même le cancer. La chute du cholestérol permettrait d'éviter les maladies cardiaques ; en outre la dépression est guérie dans 70% des cas. Ainsi, même si des études supplémentaires s'avèrent nécessaires, voici déjà des données utiles qui valident les témoignages concernant un corps en meilleure santé, un esprit plus calme et des émotions équilibrées.

Par :

Dr. Vinod Kochupillai - Chief, Institute Rotary Cancer Hospital,
All India Institute of Medical Sciences, New Delhi 110029
Ph : 0091 (0)11-651-6821 / Email : vinodkochupillai@yahoo.fr

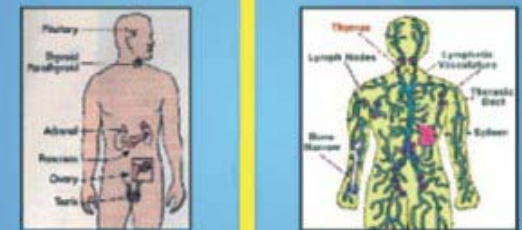
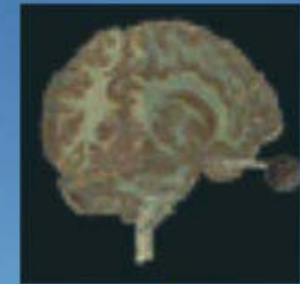
Contact en France : info@iaiff.org

LA SCIENCE DU SOUFFLE

Extraits de l'exposé sur les recherches scientifiques présenté à l'AIIMS (All India Institute of Medical Sciences) lors du Symposium International sur le Sudarshan Kriya, les Pranayamas et la Conscience les 2 et 3 mars 2002.

Introduction

Des études scientifiques supposent l'existence de liens entre le corps et l'esprit, laissant penser que l'état émotionnel et les processus de pensée affectent le cerveau, le système endocrinien et aussi le système immunitaire. Fondée sur ces concepts, une nouvelle discipline est née - c'est la Psychoneuroimmunologie ou médecine du corps et de l'esprit.



Etat Emotionnel & Processus de Pensée

Physiologie du Corps

Effets du stress sur les pensées et les émotions

La perception du stress conduit à l'agitation, l'anxiété, l'irritabilité ou le comportement agressif et/ou un état de panique. Elle peut même conduire à la dépendance au tabac, à l'alcool et aux drogues dans les cas extrêmes. Les émotions négatives surgissent sous forme de haine, d'aversion, de jalousie, d'avidité, de possessivité, de luxure, d'arrogance et de colère.

En outre les relations interpersonnelles sont affectées, le rendement dans le travail diminue et le pouvoir de concentration décline. L'efficacité chute et la mémoire faiblit. La plupart d'entre nous avons peur de reconnaître notre négativité et notre réflexe est de reporter la faute sur les autres. Nous commençons à nous plaindre, ce qui renforce notre stress, et c'est le début d'un cercle vicieux.

Effets du stress sur le corps

Le corps est également touché par le stress. Le pouls s'accroît, le cœur bat fortement et la transpiration commence - les mains deviennent froides et moites. Ceci est causé par la libération de nombreuses hormones, composés chimiques et cytosines issus des glandes endocrines et des cellules immunitaires qui sont activées en réponse à la perception du stress.

Alors que le corps sait s'adapter à un stress transitoire et n'en souffre outre mesure, l'exposition ou la perception répétée à des situations stressantes (stress chronique) conduit à des changements physiologiques irréversibles se traduisant par des états malades tels que l'hypertension, le diabète, les crises cardiaques, l'asthme, les ulcères gastro-intestinaux, les infections virales, les migraines ou autres maux de tête, etc...

Méthodes pour contrer le stress

Depuis plusieurs siècles, de nombreux Sages et Rishis ont recommandé la pratique du Yoga, de la méditation et des Pranayamas afin de prévenir ou altérer nos réactions au stress. Plus récemment, Sri Sri Ravi Shankar a fait connaître le Sudarshan Kriya (SK). Ce sont des techniques qui influencent, non seulement le corps et l'esprit, mais nous emmènent au-delà, vers la source-même de la conscience de l'esprit, du corps et des émotions.

Les Pranayamas sont une ancienne sagesse. Ils dirigent et contrôlent notre "Prana" - énergie vitale subtile, essence même de notre vie. Leur pratique régulière active et harmonise de nombreux rythmes biologiques dont le rythme cérébral, les battements cardiaques, l'équilibre enzymatique et les cycles du mental et des émotions.

Le Sudarshan Kriya est un processus de respiration rythmique. Trois différents rythmes enchaînés de façon cyclique sont présentés aux participants des ateliers de l'Art de Vivre (AdV) qui se déroulent sur 22-24 heures réparties sur six jours.

Selon Sri Sri Ravi Shankar : "Le souffle et l'esprit sont liés tout comme le sont le corps et l'esprit. Le souffle harmonise les déséquilibres entre l'esprit et le corps. C'est le secret de la vie que nous avons oublié."

Conscience pure

Sudarshan Kriya et Pranayamas (SK&P) sont des processus qui nous rappellent ce fait. Ils sont les véhicules qui nous transportent vers notre source même - la conscience pure. Nous ne percevons le stress que lorsque notre conscience se tourne vers l'extérieur, lorsque notre esprit, nos sens et nos émotions sont reliés au monde extérieur, à l'environnement et aux événements de la vie. Mais lorsque la conscience se tourne vers l'intérieur, lorsque les sens, les pensées et les émotions s'harmonisent avec la conscience, nous faisons l'expérience de "l'état de conscience pure" dans lequel il n'y a pas de stress et on ne perçoit que de la joie.

Il faut souligner que la connaissance de cet état de pure conscience au niveau intellectuel n'est pas suffisante. Chacun doit expérimenter/réaliser cet état, afin que celui-ci provoque un changement au niveau de notre psyché, de nos pensées, de nos émotions et de notre corps.

Témoignages subjectifs sur le SK&P

Ceux qui pratiquent le SK&P de façon régulière, affirment, que leurs émotions négatives se transforment peu à peu en émotions positives, que les pensées superflues commencent à disparaître de l'esprit et que le corps se sent et apparaît au fil des jours plus jeune et en meilleure santé. Cependant, en tant que médecins et scientifiques, nous n'étions pas disposés à accepter ces déclarations au pied de la lettre. Et pour cette raison, une série de recherches ont été lancées dans 7 départements à l'AIIMS, au NIMHANS, et aussi à l'institut de Médecine de Bangalore.

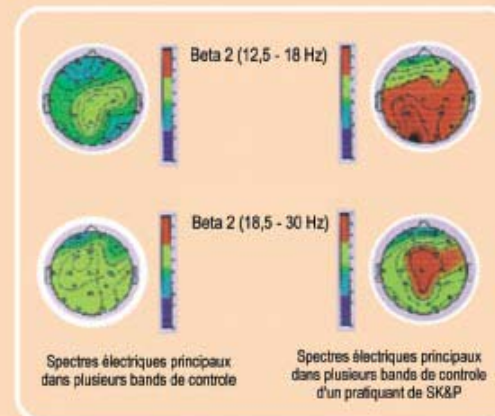
Recherches menées à l'AIIMS

Nous sommes partis du fait que si réellement deux états de conscience coexistent, l'un tourné vers le monde extérieur, et l'autre tourné vers l'intérieur, harmonisant les pensées et les émotions, alors la physiologie du corps associée à ces deux états devrait alors être différente. Par conséquent, nous avons étudié des paramètres physiologiques et biochimiques en rapport avec le cerveau, le système endocrinien, le système immunitaire et les autres mécanismes de défense du corps, avant et après le SK&P, afin de constater, non seulement les changements immédiats, mais aussi les effets à long terme sur le corps et l'esprit.

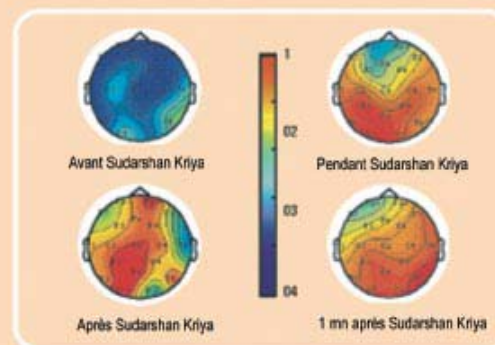
Electro-encéphalogramme (EEG)

Les modifications de l'EEG furent enregistrées sur 19 pratiquants du Sudarshan Kriya et comparées avec celles de 15 témoins (médecins et chercheurs appartenant à l'AIIMS, ne pratiquant ni SK&P, ni Yoga, ni méditation), afin d'étudier les effets à long terme du SK&P.

On observa une augmentation significative de l'activité bêta dans la partie gauche des régions frontale, occipitale et médiane chez les pratiquants du Sudarshan Kriya en comparaison avec les personnes témoins ($p < 0,05$). Les neurologues interprétèrent ces découvertes comme des indicateurs d'une vigilance accrue.

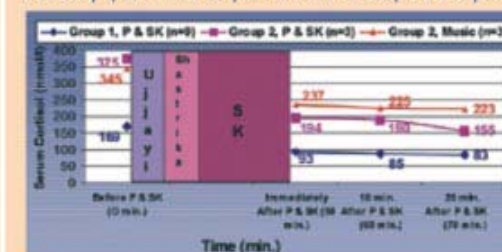


L'EEG de 5 femmes, pratiquantes de l'Art de Vivre, âgées entre 35 et 45 ans appartenant à des catégories socioprofessionnelles et culturelles similaires fut étudié pendant la pratique du SK&P. L'EEG démontra une augmentation de l'activité alpha dans les deux hémisphères et la persistance d'une activité bêta grandissante. Ces résultats traduisaient un état de vigilance au repos.



Effets sur l'hormone du stress - le cortisol

Le fait que la pratique SK&P conduise à un état de relaxation a été confirmé ultérieurement par la mesure du cortisol sanguin (hormone connue comme l'hormone du stress), chez 21 individus en bonne santé entre 35 et 50 ans. On compara les résultats sur des pratiquants réguliers de l'AdV et des débutants, mais aussi entre des débutants au cours des SK&P et pendant l'écoute de musique classique. Les pratiquants réguliers des programmes de l'AdV avaient des taux de cortisol sanguin inférieur à la norme, ce qui prouvait un stress moindre à celui des débutants. D'autre part, la chute plus accentuée au cours du SK indiquait qu'une pratique régulière du SK est nécessaire pour maintenir un état d'esprit détendu. Parmi les débutants, la baisse du taux se révélait plus importante pendant le SK&P que lors de l'écoute de musique classique ; ce qui confirme que la pratique de SK&P était beaucoup plus relaxante que l'écoute de musique classique.



Lactate sanguin

Le lactate sanguin est une autre substance chimique dont le taux augmente en état de stress. Les individus suivant un entraînement policier sont un groupe stressé dans la mesure où ils vivent quotidiennement un entraînement physique intense. Le lactate sanguin fut mesuré chez 10 de ces personnes avant et après le SK&P. On constata une chute notable du taux confirmant que la pratique du SK&P conduit bien à un état de relaxation très profond.



Effets sur le système immunitaire

Les effets du SK&P ont été étudiés sur notre système immunitaire.