

## Pratiques de nettoyages corporels

### Purifications

L'intérieur désigne également notre logement. Prendre soin de son intérieur, de son appartement. Il reflète l'intérieur de la personne, dans toutes ses dimensions. Le désordre et la saleté contribuent à la confusion mentale, à l'excès émotionnel et à l'obstruction de la circulation énergétique.

La propreté à tous les niveaux permet une vie épanouissante et légère. Cela inclut la propreté physique de son logement, de ses vêtements et de tout son corps. Cela va depuis mettre du talc dans ses chaussures, gérer ses odeurs corporelles, en passant par faire son lit, décorer et parfumer sa maison, jusqu'à nettoyer derrière les meubles et activer des ondes de forme...

Le yoga a développé des techniques de nettoyages, afin de purifier le corps et l'esprit de leurs toxines, tensions, crispations... L'intention est à la fois une bonne santé physique, une circulation énergétique harmonieuse, un bien être psychique, et une facilitation spirituelle pour méditer et s'épanouir.

À chacun-e de trouver sa sadhana : ensemble de pratiques, méditation et rituels quotidiens, pour un cheminement spirituel, un accomplissement, avec la notion de discipline, de persévérance et de sobriété.

La sadhana inclut des pratiques de purification (kriyas) destinés aux 5 sens et qui vont agir sur les 4 corps : physique, émotionnel, mental et spirituel. Elle est à ajuster en fonction de ses besoins, de sa culture, de la période de vie. Il est judicieux d'en parler régulièrement avec quelqu'un-e de référence.

Les Sat-Karmas, ou Kriyas, sont des exercices de nettoyage interne. Ils font partie du Hatha Yoga au même titre que les Asanas (postures) et le Pranayama (exercices respiratoires). Il existe de nombreux ouvrages pour des informations plus détaillées.

Traditionnellement, il y a six Kriyas, dont trois pour nettoyer l'appareil digestif, et trois pour le nez, les yeux, et les poumons. J'ajouterai deux chapitres pour les oreilles et la langue.

Quelques pratiques :

- **Estomac** : *Vamana dauthi*, rinçage
- **Intestins** : *Shank Prakshalana*, lavage
- **Ventre** : *Nauli Uddiyâna-bandha*, brassage
- **Nez** : Jala Nêti, nettoyage
- **Yeux** : Trataka, concentration du regard
- **Poumons** : *Kapalabhati*, exercice respiratoire (*pranayama*)
- **Oreilles** : bougies auriculaires (hopi)
- **Langue** : racler la langue (grattoir)

Pour certains de ces exercices, notamment le nettoyage des intestins, il est plus facile d'être accompagné la 1<sup>ère</sup> fois. C'est une pratique efficace, voire intense, que je recommande à certaines personnes en général 1 à 2 fois par an, parfois plus en cas d'alimentation excessive, d'engrassement ou de besoin de purification des émotions et des mémoires.

Certaines pratiques peuvent être quotidiennes, comme pour l'estomac, le ventre, la langue, les poumons, les yeux, voire le nez.

L'approche proposée ici inclut donc tous les niveaux, corporel, émotionnel, mental et spirituel, y compris les mémoires engrammées dans le corps. L'invitation est donc de réaliser ces pratiques en pleine conscience, comme un cadeau à soi-même, avec plaisir et tendresse.

