

Ayurveda, Yoga et Kriya



- **Purifications**

Présentation de quelques **Pratiques de nettoyages corporels**

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 nettoyage, 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 ajustée 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
- **Ventre** : *Nauli Uddiyâna-bandha*, brassage
- **Intestins** : *Shank Prakshalana*, lavage
- **Foie** : foie et vésicule biliaire purge
- **Reins** : nettoyage fortification
- **Poumons** : *Kapalabhati, pranayama* exo respiratoire
- **Langue** : racler la langue (grattoir) raclage
- **Nez** : Jala Nêti, nettoyage
- **Yeux** : Trataka, concentration du regard
- **Oreilles** : bougies auriculaires (hopi)

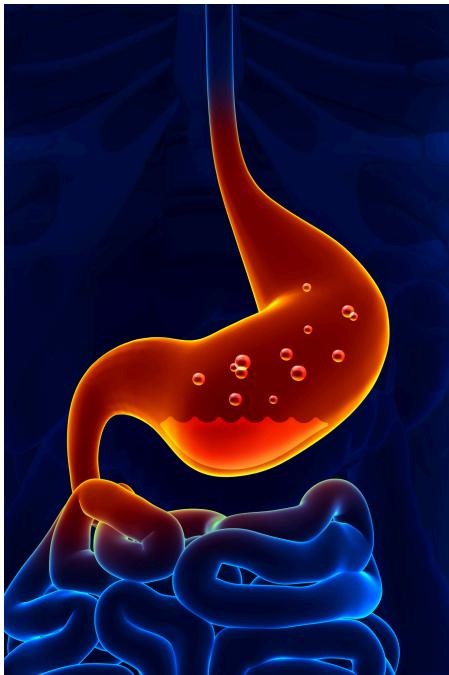
Pour certains de ces exercices, notamment le nettoyage des intestins, il est plus facile d'être accompagné la 1^{ère} fois. C'est une pratique efficace, voire intense, que je recommande à certaines personnes en général 1 à 2 fois par an, parfois plus en cas d'alimentation excessive, d'engrassement ou 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.

- Estomac

Vamana Dauthi : rinçage de l'estomac



En médecine traditionnelle chinoise, l'estomac est relié à la rate.

Celle-ci joue un rôle important dans la fabrication du sang et dans les défenses de l'organisme.

Ils sont associés à l'élément terre, à la chair, le système lymphatique, la bouche, le sucré, la compassion ou l'obsession. Ils craignent l'humidité et les climats pluvieux.

Le matin, à jeun, boire un verre d'eau tiède et se pencher aussitôt profondément en avant, idéalement 2 ou 3 fois.

La température de l'eau peut aller de froide à tiède, selon les personnes et selon le climat.

Par sa forme, l'estomac a tendance à garder une partie non totalement vidée.

L'objectif est de bien rincer l'estomac de tous les résidus des repas de la veille, voire plus anciens.

Commencer la journée avec un estomac propre permet de mieux digérer par la suite.

Cette pratique évite également les soucis d'haleine dus à la digestion.

Peu après, il est déjà possible de boire ou de manger normalement.

La température de l'eau peut aller de froide à tiède, selon les personnes et selon le climat.

Évitez l'eau glacée, qui augmente la transpiration, met plus de temps à descendre dans l'intestin grêle et perturbe l'appareil digestif.

L'eau chaude devrait également avoir atteint une température proche du corps pour pouvoir transiter vers l'intestin. Elle est aussi plus difficile à boire assez rapidement.

Certains yogis rejettent l'eau avant qu'elle ne circule vers l'intestin en se faisant vomir. C'est une pratique assez intense et désagréable que je ne préconise pas.

- Ventre

Uddiyâna-bandha, Nauli, brasser, masser le ventre

Le ralentissement important du transit intestinal est une source de pathologies, car les toxines des selles risquent davantage de diffuser et d'encrasser le sang.

D'où l'importance d'une part d'entretenir l'appareil digestif en le nettoyant et d'autre part de faciliter le transit par une alimentation équilibrée, voire par des mouvements du ventre.

Uddiyâna-bandha : Uddiyâna : vers le haut. Bandha : réunir, retenir.

Debout, les jambes écartées de la largeur du bassin, les genoux un peu pliés, le tronc légèrement penché en avant, appuyer les mains sur les genoux, doigts vers l'intérieur, les coudes en dehors, un peu pliés éventuellement.

Après une inspiration complète, expirer profondément, en plaquant le ventre vers la colonne vertébrale. Lors de l'expiration, le diaphragme remonte et provoque spontanément une succion.

À poumons vides, bloquer le souffle. Le diaphragme s'abaisse comme pour inspirer alors que la gorge ne laisse pas rentrer l'air. Cela revient à prendre une «fausse inspiration».

Il se produit alors un effet ventouse qui «aspire» l'appareil digestif vers l'arrière et le haut et provoque un massage profond, puis un apport sanguin considérable, avec nettoyage et régénération.

Nauli

C'est la suite d'Uddiyâna-bandha.

Pendant l'arrêt à poumons vides de l'uddiyâna, contracter et détendre successivement les muscles de l'abdomen, qui se situent d'un côté, de l'autre et au milieu.

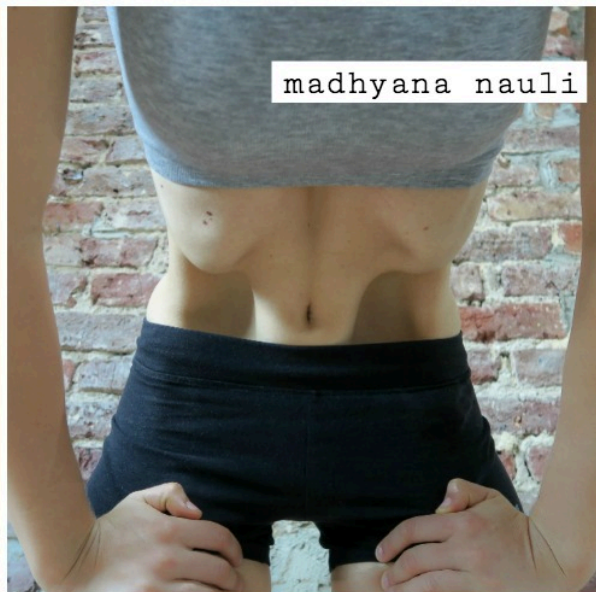
Pour cet exercice, pas besoin de connaître leur anatomie ni leur petits noms. Mieux vaut ressentir leur étirement ou leur contraction, en bougeant légèrement le bassin.

Cette pratique n'est pas toujours facilement accessible. Là aussi, il peut être nécessaire de recevoir des explications en direct ou de suivre un tutoriel.

«Il n'y a aucune explication à donner : on pense le mouvement et le muscle obéit. Nauli n'est rien d'autre !» – André Van Lysebeth (yogi du 20^{ème} siècle).
(Commentaire personnel : ben tiens ! 😊)

Vidéo Rémi sur le site (en moins spectaculaire !) : [réf. vidéo](#)

Voir les quelques illustrations ci-dessous et les références internet.



[Nauli kriya pas à pas – 3heures48minutes](#) – vidéo :  Nauli Kriya

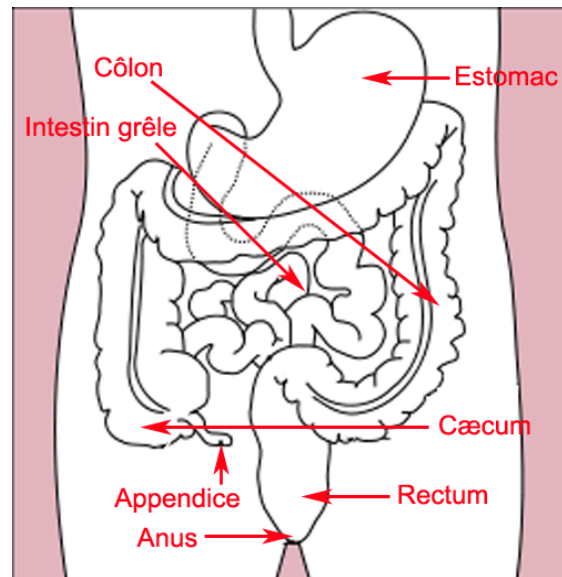
- Intestins

Shank Prakshalana, et cures de fruits.

Shank Prakshalana est un grand nettoyage des intestins.

Cette pratique ayurvédique consiste en une forme de douche intérieure. De l'eau salée est bue et rejetée peu après par en bas. Elle progresse assez rapidement grâce à une série d'exercices yogiques.

Elle parcourt les intestins comme une rivière purificatrice, sur tous les plans (physique, émotionnel, mental, et spirituel).



La médecine chinoise associe l'intestin grêle avec le cœur, les vaisseaux et la joie. Elle relie le gros intestin (le colon) avec les poumons, la peau et la tristesse.

Ce nettoyage est aussi appelé Shankha Prakshalana ou Varisara.

Shankha, comme le grec Konkhé : conque, coquillage, en référence à l'eau qui traverse le tube digestif comme un coquillage, parallèle entre la spirale de la conque et l'enroulement des intestins. Une fois nettoyée, l'intestin est propre comme la nacre d'un coquillage. Prakshalana : laver entièrement

Objectif

- Nettoyer tout le tube digestif. C'est un processus de purification qui harmonise et rééquilibre à plusieurs niveaux.
- D'un point de vue physiologique, les intestins contiennent énormément de bactéries. Alors que le corps est composé d'environ 1 milliards de cellules, le nombre de bactéries est de l'ordre de 10 milliards. Elles pèsent environ 1kg. Les intestins s'étendent sur 5 à 8 mètres et présentent une large surface, environ 32 m², pour laisser passer non seulement les nutriments, mais également les toxines. Certains aliments restent longtemps "coincés", en décomposition, dans les replis des intestins (= les villosités).
- Les 100 millions de neurones de l'intestin agissent comme un véritable laboratoire de chimie. Ils forment quasiment un 2^{ème} cerveau. Ils stimulent la production de sérotonine, de dopamine, d'opiacés contre la douleur...

L'intestin a ainsi une influence directe sur le cerveau et sur notre bonne humeur. Le nettoyage peut concerner également des mémoires engrammées dans le corps.

Les intestins ont un rôle émotionnel important. Ils comportent de nombreux muscles pour le transit. Ils peuvent se tendre avec le stress, les peurs et les colères et occasionner des douleurs intenses, d'où les expressions usuelles : avoir la peur au ventre, "ça fait chier"...

Les tensions au ventre perturbent le diaphragme et la respiration.

L'intestin reçoit la bile du foie et les enzymes du pancréas pour fragmenter les molécules qui serviront à construire le corps et lui fournir l'énergie nécessaire.

L'intention est de réviser le moteur, nettoyer les circuits, faire "reset", remettre à 0, à neuf.

Bienfaits

- Nettoyage physique, psychique, émotionnel et énergétique.
- Évacuation des pollutions dans tous les domaines, détoxification de l'organisme.
- Amélioration de la digestion. Recommandé également pour les maladies de peau, les allergies et les troubles respiratoires.
- Libération de mémoires, identifications, croyances limitantes...
- Au niveau émotionnel, purification des peurs et des colères.
- Intégration au niveau physique des évolutions réalisées sur les autres plans, valider les progrès accomplis et acter dans le corps les transformations et purifications des autres niveaux.

Quand faire Shank Prakshalana ?

- Généralement 1 fois ou 2 fois par an (jusqu'à 3-4 fois). Les changements de saison sont des moments propices, volontiers au printemps et à l'automne. L'abus pourrait nuire à la flore intestinale indispensable à une bonne digestion...
- Parfois, la nature déclenche spontanément un nettoyage complet, souvent indolore, des intestins. Certain-es le déclenche par une alimentation laxative, une diète, une purge... Ce n'est pas identique. Dans ces cas, Shank Prakshalana n'est peut-être plus aussi utile, ou sera réalisée plus rarement, pour un processus plus complet.

Préparation

- Prévoir un matin peu après l'heure du levé.
- Prendre rendez-vous avec quelqu'un d'expérimenté si c'est la 1^{ère} fois.
- Bien méditer la veille au soir, et encore le matin.
- Être à jeun de la nuit, après un repas, normal ou léger, la veille au soir.
Le matin, il est possible de boire de l'eau, une tisane ou un thé au réveil.
- Prévoir 1h à 2h30 pour le déroulement du processus actif.

Recommandations préparatoires

- Le processus peut continuer encore après, sans empêcher la reprise normale d'activité douce. Pour se faire, l'accès aux toilettes doit être possible pendant les 2h qui suivent le processus.
- Ne pas prévoir d'activité trop intense ce jour-là, mais plutôt se reposer, ou se promener pour intégrer.

Les lavements en clinique sont plus dispendieux, compliqués et ne permettent pas un nettoyage aussi complet, tant physique que sur les autres plans.

Matériel

- Carafe ou casserole d'eau tiède + du sel de table fin : 10 à 20g / litre (compter environ 2 petites cuillères rases par litre)
- Un verre ou une tasse dont on connaît la capacité (2 dl ou 2,5 par exemple)
- Prévoir un accès facile au WC, pour de fréquents allers-retours
- Un tapis ou un tapis de yoga, peuvent être plus confortables pour les exercices au sol.

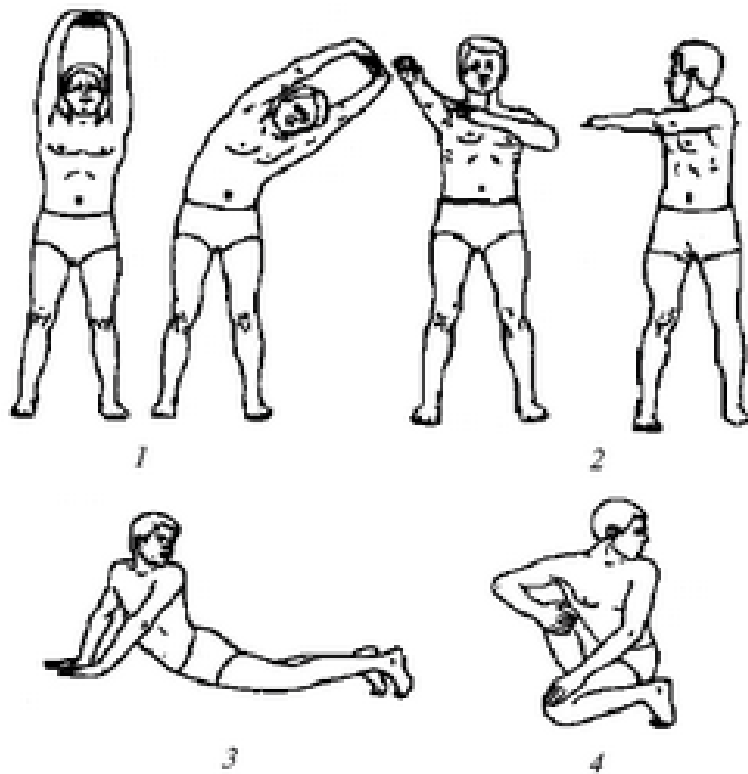
Explications

Le sel est indispensable pour éviter que l'eau ne passe directement la paroi intestinale. Elle va ainsi parcourir rapidement tout le tube digestif.

L'eau va progresser grâce aux mouvements du corps qui vont ouvrir le pyllore, la porte inférieure de l'estomac, puis comprimer successivement les différentes portions des intestins.

Que se passe-t-il si l'eau ne ressortait pas assez rapidement ? Elle serait simplement absorbée par les intestins. Le sel étant tonifiant, tonicardiaque, il faudrait alors boire suffisamment pour faciliter son élimination.

Il existe un exercice supplémentaire, au début, dont l'utilité est relative. Debout, lever les talons en inspirant, bras tendus vers le haut, et redescendre en expirant, plusieurs fois. La dernière fois, expirer en descendant les bras sur le côté.



Voir les vidéos des mouvements en ligne :

[Vidéo Exo 0](#) | [Vidéo Exo 1](#) | [Vidéo Exo 2](#) | [Vidéo Exo 3](#) | [Vidéo Exo 4](#)

Les exercices sont expliqués par Selvarajan Yesudian et Élisabeth Haich (Livre "Sport et Yoga")

Exercices

Tous ces mouvements sont réalisés à un **bon rythme**, sans traîner, bien à fond, sans forcer, dans le respect du corps.

1. Debout, les pieds parallèles, plus écartés que la largeur du bassin, tendre les bras vers le haut, mains jointes, et s'incliner sur le côté, revenir à la verticale, puis se pencher de l'autre côté... au moins 4 fois de chaque côté. Généralement, l'expiration se place naturellement pendant l'inclinaison, ou la torsion, tandis que l'inspiration se fait en revenant à la position neutre.

Ce mouvement ouvre l'estomac en bas, pour que l'eau se vide vers l'intestin grêle.

2. Toujours debout, pieds écartés de même, lever les bras à l'horizontale, et tourner les épaules d'un côté en expirant, puis revenir en inspirant, et continuer, au total au moins 4 fois de chaque côté. La position des bras n'est pas déterminante.

La rotation ample des épaules favorise la progression de l'eau dans le haut de l'intestin grêle.

3. Allongé cette fois, prendre appui uniquement sur les mains et sur les orteils, bras tendus, le buste est un peu redressé. Tourner les épaules d'un côté afin d'aller regarder le talon opposé, alterner au moins 4 fois de chaque côté.

Cette fois, c'est le bas de l'intestin grêle qui est essoré pour que l'eau y progresse.

4. Accroupis, les pieds écartés de la largeur du bassin environ, placer les mains sur les genoux, les coudes vers le ventre. Poser alternativement les genoux au sol, au moins 4 fois par côté.

La torsion du bassin sur l'abdomen essore le colon. Les coudes peuvent venir masser l'abdomen pour favoriser l'avancée de l'eau dans le côlon.

En cas de difficulté pour cet exercice, il est possible de réaliser une torsion assis au sol. Par exemple, assis jambes tendues devant soi, plier les deux jambes. Mettre le genou gauche au sol par exemple, poser le pied droit à plat à gauche du genou gauche. Avancer l'épaule gauche, la main gauche vers la hanche droite. Alternier au moins 4 fois également.

Il existe de nombreuses variantes.



Déroulement et mise en place :

- Prendre un petit temps de centrage pour conscientiser les émotions ou les situations que l'on souhaite nettoyer en même temps que les intestins.
- Préparer la carafe d'eau tiède. Le 1^{er} litre est souvent un peu plus salé que le 2^{ème}, pour bien amorcer le processus de chasse d'eau.
- Chaque exercice est répété plusieurs fois, traditionnellement 4 fois chacun complètement (les 2 côtés 4 fois).

Processus :

- Boire tranquillement un premier litre d'eau salé, en suivant ce rythme :
 - Boire un verre
 - Faire les exercices dans l'ordre, 1-2-3-4
 - Boire un nouveau verre, etc.

Recommandations techniques :

- Garder une certaine cadence. Sans que ce soit une course, le rythme est assez soutenu.
- Le 1^{er} exercice est beaucoup plus pratiqué, généralement par séries de 10 environ, lorsque l'eau s'accumule dans l'estomac et a du mal à se vider dans l'intestin.
- En cas de nausée, pratiquer principalement cet exercice et arrêter de boire de l'eau jusqu'à ce qu'elle passe. Éventuellement se rapprocher de l'évier ou d'une baignoire. Il faut éviter de vomir.
- Aller aux toilettes autant que nécessaire.
- Si l'évacuation ne se déclenche pas, il est utile de faire une amorce par un micro-lavement. Placer le tuyau de douche (sans la pomme) pour mettre un peu d'eau tiède dans le rectum.
- Astuce : plutôt que d'utiliser du papier toilette, se laver dans la douche ou sur le bord de la baignoire, évite de s'irriter la peau. (Certains restent sur les toilettes et se lavent à l'aide d'une carafe d'eau).

Quand toute l'eau salée est bue :

Si l'estomac est vide, continuer le cycles des exercices 2, 3 et 4 (le 1^{er} est devenu alors inutile). Aller aux toilettes chaque fois que c'est nécessaire. Boire de l'eau douce si envie, le sel dans les intestins pourrait appeler de l'eau.

Après les exercices

- Ne pas manger ni boire sucré pendant environ 1h après le dernier verre d'eau.
- Manger un repas léger et peu irritant. Par exemple un plat de féculents. Éviter pour ce repas, le piquant ou l'acide intense, les agrumes, les aliments très fibreux, et principalement tous les aliments laxatifs.

Certains auteurs recommandent de manger très gras. L'intérêt n'est pas prouvé, bien au contraire, cela risque de surcharger le foie inutilement.

- Après avoir mangé, il est possible de boire à nouveau, comme vous voulez.
- Pendant la journée, prévoir des activités modérées.

Après un tel nettoyage, il peut y avoir une certaine fatigue, ou au contraire un regain d'énergie. Les bienfaits se font sentir dans les jours suivants.

Cure de fruits

Il est possible de réaliser une cure de fruits à la place du nettoyage ci-dessus.

Certaines personnes ne se sentent pas de réaliser Shank Prakshalana, soit parce qu'elles sont trop fatiguées, qu'elles ont des limitations de mouvements, que leur diaphragme est tendu, qu'elles n'arrivent pas à boire l'eau salée...

Il existe de nombreuses variantes, consistant généralement en une diète de fruits, souvent à base de raisins ou de pommes en automne.

Il est préférable de prendre des produits bio si possible ou de bien laver les fruits, notamment si vous mangez la peau.

Certain-es ne prennent que des jus de fruits ou de légumes. Dans ce cas, ils peuvent également boire de la tisane si envie, car le sucre des fruits peut donner soif.

Les fruits peuvent aussi être cuits, notamment en hiver ou pour les personnes aux intestins très sensibles.

Pour les personnes maigres ou fragiles, il est possible d'ajouter quelques légumes cuits (mais aucunes céréales).

Dans tous ces cas, éviter de boire glacé et écouter le corps.

Un effet purgatif est bienvenu, afin justement de nettoyer les intestins. C'est pourquoi, la cure ne contient pas d'élément ralentissant le transit, bien au contraire.

Pour ceux-celles qui n'ont jamais essayé ou qui ont les intestins sensibles, il est prudent de commencer par une journée de cure :

- Choisir une journée sans activité physique trop intense.
- Prévoir éventuellement avec un accès facile aux toilettes l'après-midi et le lendemain.
- Être à jeun de la nuit, après un repas normal ou léger la veille au soir.
- Prendre un temps de centrage, méditation, pour poser l'intention de la cure : voir document : Purifications
- Commencer la matinée par une tisane, afin de bien nettoyer l'estomac.
- Les fruits (ou les légumes) peuvent être consommés (mangés ou bus) soit aux heures de repas, soit au moment où vous avez faim, ou quand ça vous arrange
- À vous de choisir la quantité qui vous convient, selon votre corpulence, votre objectif, votre ressenti, vos habitudes alimentaires...

L'objectif n'est pas de perdre du poids, mais de purger l'organisme.

Le lendemain matin reprendre progressivement une alimentation normale, en commençant par un petit déjeuner léger, doux pour les intestins : voir les informations ci-dessus.

- Foie

Nettoyage du foie et de la vésicule biliaire

Le foie a un rôle vital de filtre du sang et comme réserve d'énergie sous forme de sucre et de graisse. Il produit la base de la bile qui est collectée dans la vésicule.

La vésicule biliaire participe à l'élaboration de la bile, environ 600 à 800 ml par jour, déversée dans les intestins. Elle joue un rôle essentiel dans l'émulsion des graisses afin d'en faciliter la digestion et l'absorption. La bile est aussi une voie d'excrétion des toxines.

Les calculs biliaires sont des concrétions de déchets et de toxines.

En médecine chinoise, ils fonctionnent ensemble, associés à l'élément Bois, à la saveur amer, à la colère, à la dépression, aux yeux, à la circulation dans la tête (saignements de nez...), aux muscles, aux ongles... En cas de faiblesse du foie, le vent et la lumière intense sont moins bien supportés.

L'objectif ici est non seulement de détoxifier le foie et d'évacuer les éventuels calculs biliaires, de contribuer ainsi à la pureté du sang, mais aussi d'apaiser les colères et les rancunes.

Préalablement, il est important de prendre conscience de ce qui nous pollue, tant au niveau physique que émotionnel. Cette dernière s'accompagne alors nécessairement d'un processus de pardon.

Il existe de nombreuses «recettes» et de nombreux produits prêts à l'emploi.

À chacun son dosage, son rythme, son organisme. Il faut écouter son corps.

Un des principes actifs est l'acide malique, apparenté à l'acide citrique (la vitamine C). Il a un effet antioxydant, antibactérien, régénérant musculaire. Il fixe les métaux lourds accumulés au niveau du foie et aide à leur élimination. Il ramollit les calculs biliaires.

Il se trouve dans les pommes, poires, rhubarbes, raisins, pastèques, cerises, mûres...

Entretien général et pour aider après une alimentation trop grasse (crème fraîche, chocolat, œufs...), une période d'alcool, d'excès... :

- Tous les aliments amers, par exemple : endives, artichauts, roquette, poivrons, choux, céleri, sésame, pamplemousse, grenade, citron...

- Infusions d'artichauts, de thym, chicorée, camomille, certains thés, la saveur grillée-torréfiée ... (à boire de préférence non sucrés).
- Diète légère avec une alimentation modérée, notamment les soirs.

Cure de nettoyage du foie et de la vésicule biliaire.

Une possibilité :

Avant, préparation, chaque jour pendant 5 jours :

- Boire un demi-litre de tisane d'artichauts et 1/4 de litre de jus de pommes.
- Manger assez maigre, et plutôt chaud. Limiter les graisses et les crudités.

1^{er} jour :

- Jeûner dès l'après-midi.
- Boire du sulfate de magnésium (=sel d'Epsom) dans de l'eau (1 cuillère à café environ).
- Prendre également de l'huile d'olives avec du pamplemousse.

2^{ème} jour, le lendemain matin :

- Boire à nouveau du sulfate de magnésium dans de l'eau (1 cuillère à café environ).
- Éliminer normalement à la selle.

Certains préconisent 1 litre de jus de pommes ou de raisins par jour. Si vos intestins ne le supportent pas, vous pouvez diminuer la quantité, quitte à faire plus de jours, ou compenser l'effet laxatif de ces fruits par du riz blanc et des bananes.

À chacun-e de trouver une méthode et des proportions qui lui conviennent.

Ne pas désespérer si vous ne voyez pas les calculs dans vos selles.

Le principal est d'être en forme, libre de rancune, colère et reproches et d'avoir l'esprit en paix.

- Reins

Nettoyage des reins

Les reins sont situés vers le dos, assez haut dans l'abdomen. Ils filtrent le sang.

En médecine chinoise traditionnelle, le sang est le véhicule de l'âme.

Les reins et la vessie sont associés à la peur et à la volonté, aux cheveux, aux os, aux oreilles, et à la saveur salée. Ils sont affectés par le froid.

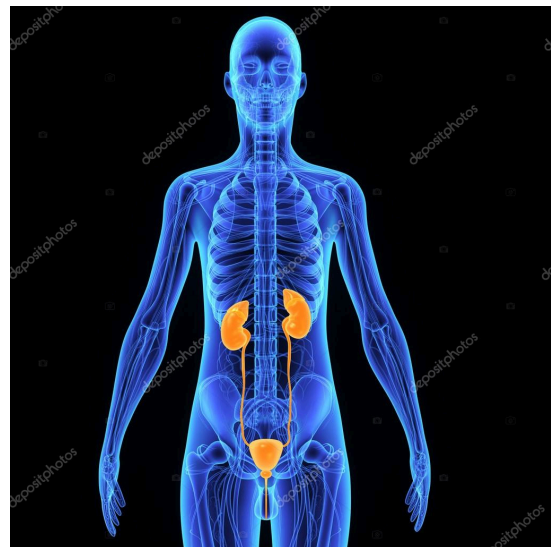
Boire beaucoup d'eau, simplement. Généralement, de l'eau tiède ou un peu chaude. Éviter les boissons glacées qui bloquent la digestion, font transpirer et détraquent les intestins.

Voici l'occasion d'une méditation : visualisez de la lumière ou une couleur ou un parfum... quelque chose de positif dans l'eau que vous allez boire, qui va nettoyer vos reins et votre sang tout entier, ainsi que vos émotions, vos peurs en particulier.

Une bouillotte sur les lombaires hautes, peut permettre d'augmenter la vascularisation des reins, pour mieux les régénérer. Certain-es portent un tissu supplémentaire à cette hauteur, pour garder au chaud les reins et les muscles du dos.

Percussion

Tapoter doucement, avec les doigts détendus ou les mains légèrement fermées et les poignets souples.



La percussion se fait ici spécifiquement sur le haut de la zone lombaire pour les reins, mais elle peut aussi s'étendre sur tout le corps, notamment selon le sens des méridiens pour ceux qui connaissent.

Il existe plusieurs exercices en Do-in, et différentes positions, pour faire vibrer les reins.

Alléger l'alimentation dans une diète périodique, voire choisir une cure de détox de temps en temps.

L'acide oxalique se combine volontiers avec le calcium, le magnésium ou le fer. Il empêche ainsi leur assimilation. Il forme avec eux des sels insolubles, les oxalates, qui sont éliminés par les urines. Lorsqu'ils s'agglutinent, ils constituent des calculs dans les reins ou la vésicule biliaire. Il peut provoquer des carences également en vitamine B9 ou en vitamine D.

Les aliments riches en acide oxalique sont les épinards, l'oseille, la rhubarbe, et dans une moindre mesure le café, le thé, la betterave, les blettes, les asperges, l'aubergine, les poireaux, le chou... et certains fruits et certaines céréales.

Préconiser les tisanes bien infusées d'ortie et/ou de persil. Il est possible de prendre également un peu d'huile d'olive avec du citron, voire en plus du vinaigre de cidre. La guimauve et le céleri ont aussi des propriétés détoxifiantes et diurétiques.

Poumons

Kapalabhati, nettoyer les poumons

Il existe de très nombreux exercices de Pranayama, le yoga du souffle.

Kapalabhati consiste à expirer profondément et fortement, rapidement, plusieurs fois de suite. L'inspiration est passive, alors que l'expiration est active, c'est l'opposé de la respiration habituelle.

L'objectif est de bien renouveler l'air dans les poumons en vidant ce qui pourrait stagner au fond.

Cet exercice est puissant. S'il est trop prolongé, il peut entraîner un vertige, auquel cas il vaut mieux prévoir de s'asseoir.

Il est possible d'obtenir des rythmes respiratoires amples dans différents sports, notamment la course d'endurance. La natation avec une longue expiration dans l'eau est particulièrement relaxante (langhana en yoga : l'expiration est plus longue que l'inspiration).

Là encore, le nettoyage est plus vaste. L'oxygénation du sang va bénéficier aux muscles et à tous les organes, en particulier le cerveau.

Le pranayama recentre vers le torse et le ventre. Il apaise les pensées et les émotions.

Par ailleurs, en médecine chinoise les poumons sont associés à la tristesse, au colon, à la peau, à la saveur piquante.

Purifier l'énergie des poumons avec ... du Tabac

Par ailleurs, pour purifier les poumons énergétiquement et émotionnellement, il existe des rituels amérindiens utilisant le tabac. Cet usage peut sembler paradoxal.

D'un point de vue physiologique, le fait que la pratique soit occasionnelle, pour garder son aspect spirituel, rend négligeables les effets indésirables et encrassant du tabac sur les poumons. Bien évidemment, si possible, le tabac est choisi bio, sans additifs ni produits chimiques.

Ce rituel est volontiers pratiqué aux solstices ou aux équinoxes. Il existe de nombreuses variantes dans la manière de faire ou l'approche. J'invite à respecter sa propre liberté, indépendamment des jugements, ce qui n'exclut pas de se référer à des traditions ou à des personnes expérimentées.

De mon point de vue, la sincérité et l'intention sont primordiales, la présence à ce qui se vit et la conscience de la connexion aux éléments. L'attitude est déterminante. Le positionnement juste est d'offrir le tabac à la vie et non de seulement chercher à recevoir ses bienfaits.

Il est traditionnellement brûlé dans une pipe dédiée à ce rituel, mais certain-es le roulent ou utilisent des cigarettes ou des cigares.

D'un point de vue pratique, le tabac étant tonicardiaque, il va être tonifiant. Pour ceux qui ont un sommeil sensible, il est préférable de ne pas l'expérimenter en fin de soirée.

Le tabac a été nourri par la terre, couvé par le soleil, bercé par le vent, abreuvé par la pluie. Il vient dans notre torse pour se connecter à l'amour, le 5^{ème} élément. En se laissant consumer, il s'offre dans une ultime expérience, pour nous aider à libérer ce qui reste émotionnellement dans notre torse, ce qui nous pèse sur le cœur.

Il contribue à une purification de l'âme, dans l'intention de pardonner, d'accepter ce que la Vie a permis, de reconnaître ce que la Vie a offert.

La chaleur du tabac et son parfum aident à l'ouverture du cœur et de l'esprit, vers la *sérénité, l'émerveillement, la gratitude et la conscience de l'unité*.

Après cette purification intérieure, la fumée est offerte avec reconnaissance, en guise de bénédiction. Il est préférable de ne pas avaler la fumée. Elle est orientée vers des sujets de gratitude, vers des personnes, des situations vécues, vers la nature...

Le tabac est offert au feu, la fumée est offerte à l'air. Lorsqu'on a assez fumé, le restant du tabac et la cendre sont offerts à l'eau et à la terre. Éventuellement, un peu de tabac frais est versé dans l'eau (voire dans l'évier avec l'eau du robinet s'il n'y a pas de rivière), et un peu dans la terre.



Tabac en fleurs

- Langue

Racler, nettoyer, brosser

Dans un contexte d'hygiène et d'haleine fraîche, il est conseillé de se nettoyer quotidiennement la langue, soit en la brossant avec la brosse à des dents ou une brosse spécifique, soit en la raclant avec un petit instrument en forme du U. Cet instrument peut être en acier, en cuivre, en plastique... Ceux qui ont la langue chargée peuvent pratiquer les deux manières.

Pour une haleine chargée, il est utile de passer le fil dentaire et de se laver l'estomac (voir doc.)

Le nettoyage complet inclut l'arrière de la langue, inaccessible avec les dents. C'est une pratique ayurvédique, de la médecine traditionnelle indienne.

L'avantage de gratter l'arrière de la langue le matin à jeun, est de provoquer une petite contraction réflexe de l'estomac, pour le «mettre en route» et faciliter son nettoyage (voir ce chapitre).

Cette pratique peut avoir non seulement un intérêt esthétique, mais aussi bénéfique à la santé, en limitant la prolifération bactérienne buccale.

La langue est une zone réflexe du corps, au même titre que les pieds et les oreilles. Elle cartographie en particulier les organes de la digestion.

Elle est en contact avec les méridiens du milieu, devant et derrière le corps (Ren mai et Do mai). Énergétiquement, elle est directement reliée au cœur.

Symboliquement, elle représente notre aptitude à entrer en communication, à nous exprimer, à trouver notre place.



- Nez

Jala Néli : laver les sinus

L'intention est de nettoyer complètement les sinus. L'intérêt ne s'arrête pas à faciliter la respiration.

La pratique aide aussi pour l'odorat, les allergies, les rhumes, rhinites, sinusites...

Au niveau émotionnel, le nettoyage concerne principalement la tristesse, l'amertume, le regret et la rancune.

Technique :

Utiliser un petit pot avec un bec verseur, une petite théière, ou équivalent. Il en existe en différents matériaux, sous le nom de *Neti pot*, ou *Lota*.

Remplir avec de l'eau tiède et salée.

S'installer au-dessus du lavabo ou dans la douche.

Faire couler l'eau par une narine ; elle ressortira par l'autre narine. Alternier.

Certains utilisent une poire avec un tuyau pour propulser l'eau dans les sinus.

Bien se moucher ensuite et essuyer.

L'eau peut picoter un peu, surtout si elle manque de sel.



- Yeux

Trataka, fortifier les yeux



La beauté nourrit l'âme. Elle est nécessaire à l'harmonie intérieure et au bien-être. Ces pratiques, en plus d'être agréables, sont très bénéfiques !

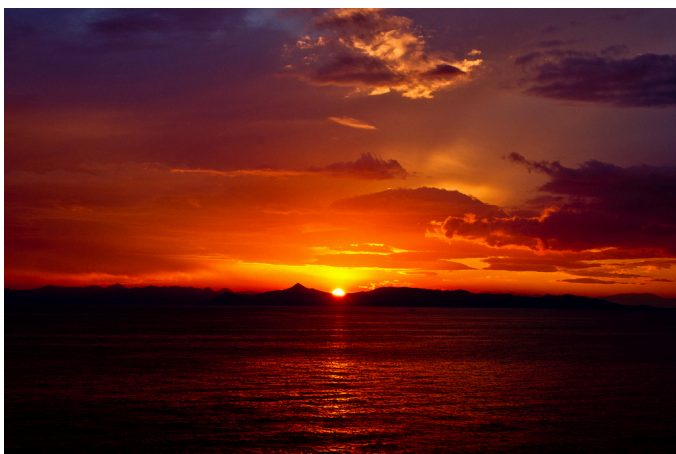
En médecine chinoise, les yeux sont les fenêtres de l'âme. Ils sont reliés au foie.

En sanskrit, Trataka signifie : regard immobile. Cette méditation très classique fortifie les muscles oculaires et développe la volonté. Elle ralentit l'agitation et apaise le mental. Elle augmente la capacité de concentration et de mémorisation.

L'objet de concentration est facilement un élément relativement proche : une flamme (la bougie est très usuelle), une fleur, un mandala, une gemme, une sculpture, une représentation inspirante, un symbole...

Mais la pratique peut porter sur une observation plus lointaine, par exemple une partie de paysage, une montagne, la mer, un lac, une rivière, un arbre, un couché ou levé de soleil...

La contemplation immobile amène à se laisser absorber par l'objet, dans la dissolution de l'égo, pour que l'illusion s'évapore et pour vivre au-delà. Souvent, un ancrage corporel préliminaire est nécessaire et facilitant.



En plus de la stabilité du regard, il est d'usage de garder une immobilité de tout le corps. Cette pratique relie l'intérieur et l'extérieur, aide à prendre conscience de la non-séparation, c'est-à-dire de la reliance à toutes choses. Elle purifie notre regard en conduisant à accueillir la réalité telle qu'elle est et à voir au-delà des apparences.

Pour s'amuser et développer son équilibre, la posture de l'arbre (Vrikshasana) favorise la stabilité du regard et de l'esprit. En cas de distraction, la posture vacille et indique la perte de concentration. Il existe de nombreuses postures de yoga sur un pied, et d'autres postures d'équilibre.

Par ailleurs, il existe un *yoga des yeux*, constitué de nombreux exercices pour fortifier les muscles oculaires, voire même pour améliorer la vue.

Lire sur papier peut aussi constituer un exercice pour les yeux.



- Oreilles

Bougies auriculaires, nettoyer les oreilles

En plus de l'aspect acoustique physique, nettoyer les oreilles s'apparente à s'ouvrir à l'écoute, désirer entendre l'autre, comprendre, apprendre, jusqu'à s'ouvrir au monde.

L'oreille droite est associée à ce qui est proche, car elle correspond directement à l'aire auditive du cerveau, tandis que l'oreille gauche permet d'entendre les bruits de fond périphériques. Écouter quelqu'un avec l'oreille gauche correspond habituellement à l'entendre de loin. Entendons-nous bien !



La tribu amérindienne Hopi, a laissé son nom aux bougies auriculaires. La technique était aussi pratiquée dans toute l'Amérique du nord et du centre, ainsi qu'en Indonésie et en Chine.

Les bougies sont constituées de tissus (souvent du coton) et de cire, pour former un tube combustible.

La chaleur dégagée par la flamme est doucement conduite vers le conduit auditif. Le cérumen et les impuretés qui s'y trouvent sont alors amollis et aspirés dans le tube par la différence de température.

Préparer : du feu, un petit verre d'eau, des ciseaux, une soucoupe, des cotons-tiges (France) ou cutips (Suisse), et des mouchoirs.

La 1^{ère} fois au moins, il est plus facile de se faire aider avant de réaliser le processus seul (éventuellement avec un miroir à main).

Allongé ou assis près d'une table, poser la tête sur un coussin, tournée sur un côté.
S'installer confortablement pour bien se relaxer en même temps.
Allumer la bougie si on est seul, sinon elle sera allumée une fois en place.

Placer la bougie bien jointive dans le conduit auditif pour l'étanchéité. Appuyer suffisamment sans écraser le tuyau.
Elle va se consumer tranquillement pendant environ 5 à 10 minutes.

Quand la flamme approche de l'oreille, retirer la bougie tranquillement et la plonger dans l'eau.

Nettoyer alors l'intérieur de l'oreille pour sortir ce qui resterait de cérumen avec une petite curette (voir ci-dessous). Il est plus facile d'être aidé pour cette tâche. Les cutips (cotons-tiges) peuvent servir pour les bords de l'oreille. Ils risqueraient de pousser le cérumen dans le conduit auditif s'ils étaient utilisés à la place de la curette.

Puis découper ou dérouler longitudinalement la bougie pour en découvrir le contenu : du cérumen blanc, jaune ou orange, en plus ou moins grande quantité.

Un papier aluminium à la partie basse de la bougie, favorise la remontée du cérumen.

Recommencer pour l'autre oreille, soit à la suite, soit ultérieurement.

Une faible quantité à la 1^{ère} bougie ne signifie pas forcément qu'il n'y a rien, mais parfois au contraire qu'il faut persévérer pour déboucher en profondeur.

Parfois, une série de bougies est nécessaire sur une courte période. Une oreille peut nécessiter plus que l'autre.

