

## Nettoyer les poumons

### Kapalabhati

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).

## Purifier l'énergie des poumons

### 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 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. Certain-es détiennent la «vraie» manière de procéder et ont reçu *La* recette, de *La* bonne personne habilitée...

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. De mon point de vue, la sincérité et l'intention sont primordiales, la présence à ce qui se vit et la connexion aux éléments.

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<sup>ème</sup> 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.

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