

Pratiques de nettoyage corporel

Purifications

L'intérieur, c'est-à-dire le logement, reflète l'intérieur de la personne, dans toutes ses dimensions : mentale, énergétique, émotionnelle... Le désordre contribue à la confusion mentale 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 pratiques 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.

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)

