

## **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).

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**

### **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'exclue 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 nourrit 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.

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