

VYANA

Localisation – se répand dans le corps entier – il agit sur le système nerveux périphérique.

Mouvement – vers l'extérieur, avec un mouvement circulaire et de pulsations.

Fonction – régit la circulation, les mouvements dans le corps, le système nerveux et les muscles.

Aide à étendre le champ de prāna en recevant l'information de samana (qui assimile) avant de le répandre dans le corps entier. L'action de ce « principal – maître » vayu est de distribuer et faire circuler les autres vayus.

Cultiver son énergie permet de déployer sa personnalité permettant de naviguer plus facilement à travers nos différents « rôles ». Il est également considéré comme ayant des effets antidépressifs. Et lorsqu'il fonctionne bien, il offre plus d'ouverture d'esprit et étend l'aura.

Vyana vayu en déséquilibre

- Lorsque vyana vayu est en déséquilibre, le corps et tous les autres vayus le subissent également et on devient plus sujet à la maladie.
- Mauvaise circulation sanguine et engourdissement.

Stimuler vyana vayu

- Mettre l'accent sur les inspirations et l'expansion, et également sur les rétentions à poumons pleins.
- Mains placées au centre cœur ---- inspirer en étirant les bras sur les côtés tout en sentant le mouvement d'expansion du centre vers la périphérie ---- retenir le souffle quelques secondes ---- expirer en ramenant les mains sur le cœur tout en sentant le mouvement de la périphérie vers le centre.
- Pratiquer les asanas de manière générale.
- Toutes les activités qui apportent de la joie.

° Les quatre pratiques

° Toutes les postures

° Svadhisthana chakra – élément eau

° Accent sur les inspirations et les rétentions à poumons pleins

Prāna

Prāna c'est l'énergie du vivant – la force qui met la vie en mouvement.

On traduit habituellement prāna par « énergie vitale » ou « souffle de vie ».

Prāna pénètre l'univers à tous les niveaux, anime la matière inerte, lui donne vie.

Chez l'être humain, prāna régit tous les processus vitaux, la santé et la vitalité du corps et de l'esprit. Sans prāna, il n'y a tout simplement pas de vie.

Les cinq vāyus

Dans notre corps, prāna prend cinq formes – comme cinq courants d'énergie qui agissent chacun dans une certaine zone du corps et qui précèdent des fonctions spécifiques de notre corps-âme-esprit.

Du point de vue védique, c'est le subtil qui est le principe actif du matériel. C'est le subtil qui donne naissance au grossier – l'impulsion énergétique qui donne naissance aux phénomènes physiques.

Le jeu entre prāna et apana vāyu

Apana est relié à l'élément terre et à la force de la gravité. Sa force va vers le bas – dans la matière. Il nous permet de garder les pieds sur terre et nous offre la stabilité mais il en résulte aussi une diminution de la conscience.

Prāna qui est en lien avec l'élément air, nous rend réceptif et nous connecte aux sphères du haut. De ce fait, il a aussi tendance à nous déconnecter de la matière et à nous faire perdre la coordination corps-esprit.

Unir ces deux énergies, ces deux vāyus permet de renforcer notre énergie et notre ancrage, en même temps que nous éveillons nos facultés supérieures.

Beaucoup de pratiques yogiques visent à unir ces deux énergies. D'où l'importance d'harmoniser inspiration et expiration. En effet, l'inspiration est le souffle de prāna vāyu et l'expiration le souffle d'apana vāyu.



APANA

Localisation – entre nombril et fond du bassin – il agit donc au niveau du bas ventre, bassin et rectum.

Mouvement – descendant. Vers le bas et hors du corps.

Fonction – responsable de l'élimination et de la détoxification (physique, mentale et émotionnelle).

Physiquement, il est l'énergie derrière l'urination, la transpiration, la menstruation, la défécation, l'accouchement et même la reproduction.

Mentalement et émotionnellement, il accompagne le pardon, le lâcher-prise, la capacité à se détacher, l'évacuation des vieilles idées, des vieilles croyances, des vieux schémas et des vieilles habitudes.

Apana vāyu en déséquilibre

- Constipation // diarrhée
- Syndrome de l'intestin irritable.
- Problèmes menstruels.
- Problème de densité osseuse.
- Lorsqu'apana est faible, et que l'élimination ne se fait pas correctement, il en résulte plus de fatigue et un manque de vitalité.

Stimuler Apana vāyu

- Mettre l'accent sur les expirations et les rétentions à poumons vides.
- Inspirer en tirant l'énergie dans le bas ventre --- expirer en dirigeant l'énergie du ventre à travers le bassin, les jambes, les pieds, jusque dans la terre ---- retenir un petit instant à poumon vide tout en maintenant l'attention entre contact avec la terre et zone du périnée.
- Mula bandha (contraction de la zone du périnée).
- Mieux s'alimenter (moins de malbouffe).

- ° Pratique 1
- ° Flexions avant
- ° Muladhara chakra – élément terre
- ° Accent sur les expirations et les rétentions à poumons vides

UDANA

Localisation – de la gorge jusqu'au sommet de la tête – avec un focus principal au niveau du larynx.

Mouvement – vers le haut.

Fonction – il est responsable de la déglutition et la parole. De ce fait, il gouverne également la capacité à faire face et à exprimer sa vérité.

Udana vāyu régit la croissance et l'évolution. Il donne l'énergie de l'aspiration et de l'enthousiasme.

C'est le vāyu qui nous connecte au corps astral et qui nous permet donc de définir nos buts, de savoir plus clairement ce que nous sommes et la direction dans laquelle nous souhaitons aller. C'est grâce à udana vāyu que nous expérimentons des états de méditation plus profonds.

Finalement, ce sera cette force, cette énergie qui permettra à la kundalini de monter une fois que les quatre autres vāyus fonctionneront harmonieusement.

Udana vāyu en déséquilibre

- Manque de créativité.
- Difficulté à s'exprimer.
- La sensation de manquer de projets, de motivations et de buts.

Stimuler udana vāyu

- Mettre l'accent sur égaliser inspire et expire.
- Inspirer en amenant l'attention au niveau de la gorge – expirer en chantant OM et en laissant l'attention monter jusqu'à ajna (3^{ème} œil).
- Jalandhara Bandha
- Travailler avec les quatre autres vāyus.
- Chanter

- ° Pratique 4
- ° Inversions
- ° Vishuddhi et ajna – élément éther
- ° Ujjayi

SAMANA

Localisation – entre diaphragme et nombril – il agit donc au niveau du centre du corps, dans le ventre.

Mouvement – dans le centre du corps avec un mouvement circulaire.

Fonction – responsable de l'assimilation, de l'absorption, de l'intégration que ce soit sur un plan physique (nourriture) ou sur un plan mental et émotionnel (nos expériences).

Samana vāyu est aussi responsable de la digestion et du métabolisme.

C'est également l'énergie qui favorise la discrimination.

Finalement, c'est l'énergie équilibrante qui mène à l'homéostasie (tendance d'un système à préserver un équilibre interne). Cette énergie aide à équilibrer prāna vāyu et apana vāyu.

Samana vāyu en déséquilibre

- Mauvaise digestion.
- Perte d'appétit.
- Problèmes liés au métabolisme.
- Difficulté à extraire la vitalité de ce que nous consommons (nourriture, nutriments) pour le transformer en énergie. Mauvaise assimilation.
- Difficulté à extraire la sagesse de nos expériences de vie pour évoluer vers le prochain stade de notre cheminement. Donc une tendance à répéter les mêmes erreurs.

Stimuler samana vāyu

- Plus d'accent sur les expirations avec un focus sur la contraction abdominale.
- Inspirer en tirant l'énergie vers le centre du corps (nombril) --- expirer en ressentant l'énergie devenir plus dense, plus concentrée dans le centre du corps --- retenir cette contraction un petit moment.
- Uddiyana bandha
- Kapalabhati
- Stimuler le feu digestif (agni).
- Absorber une nourriture de bonne qualité.

° Pratique 2

° Torsions

° Manipura chakra – élément feu

° Kapalabhati

PRANA

Localisation – entre larynx et diaphragme – plus précisément dans la région du cœur (mais régit également poumons et tête).

Mouvement – va vers l'intérieur mais avec une sensation d'expansion.

Fonction – responsable de tout ce qui entre dans le corps (air, nourriture, expériences, impressions sensorielles, informations reçues, etc.).

Prāna vāyu est donc responsable de l'inspiration et fournit l'énergie de base essentielle à la vie. C'est la force qui nous tire en avant, la force dynamisante, énergisante, revitalisante.

Il régule aussi le cœur et la respiration.

Prāna vāyu en déséquilibre

- Difficulté à retenir ou même saisir les informations.
- Le sentiment d'être très fatigué et ne plus réussir à retenir quelque information est dû à un prāna vāyu vide, faible. Donc tout particulièrement à notre époque où on s'épuise, où on reçoit beaucoup trop d'informations, nous voulons soutenir prāna vāyu – il joue un rôle très important.
- Problèmes et maladies en lien avec le cœur et les poumons (respiration).
- Léthargie.
- Peur et anxiété.

Stimuler prāna vāyu

- Mettre l'accent sur les inspirations et les rétentions à poumons pleins.
- Inspirer en sentant l'air entrer par les organes sensoriels (nez, yeux, les oreilles, la peau, la gorge et même le 3^{ème} œil) --- retenir le souffle à poumons pleins un court instant ---- expirer en relâchant l'énergie à travers le 3^{ème} œil).
- Cultiver des impressions positives.
- Créer de l'espace et du calme afin que prāna vāyu puisse fluidement circuler.

° Pratique 3

° Flexions arrière

° Anahata chakra – élément air

° Accent sur les inspirations et les rétentions à poumons pleins