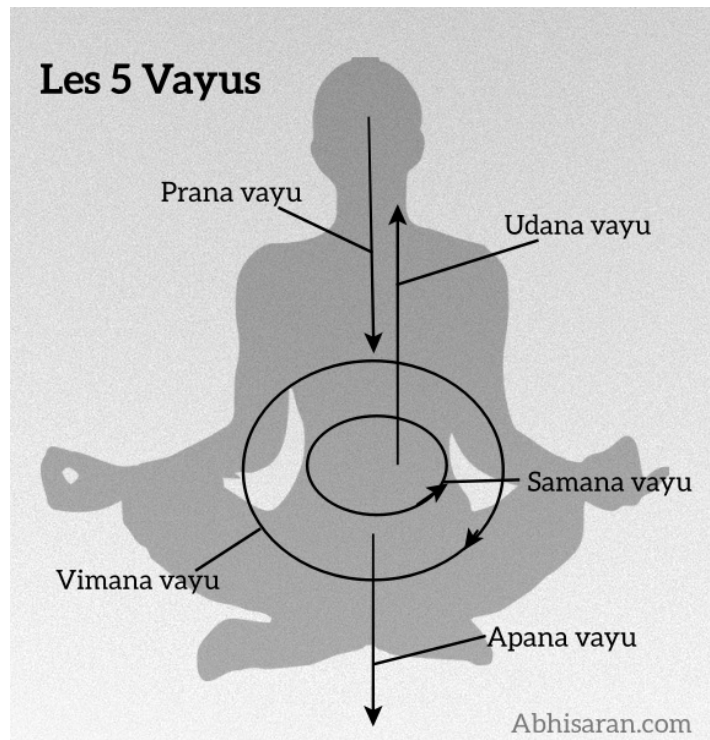


YOGA Les 5 vayus -



Ce qui donne la vie, c'est le premier souffle. Le Yoga considère que nous respirons avec une énergie dynamique qui circule en nous, le prana. A travers un système de nadi, les canaux énergétiques, selon 5 "vents" différents, qui gèrent nos systèmes corporels. En comprenant ces vents, les vayus, on comprend comment cette énergie agit sur notre qualité de vie et santé et régit les diverses fonctions du corps et de l'esprit.

Prana Vayu

Prana Vayu c'est la manière dont l'énergie entre dans notre corps. Cette énergie bouge du haut vers le bas. Les organes liés à Prana Vayus sont : la bouche, les yeux, les oreilles et le nez. Ce vayu réside dans la région de notre front et d'**Ajna chakra (le troisième œil)**. L'absorption de Prana vayu c'est ce qui amène la vie dans nos corps. Il régit la « réception » d'énergie, que ce soit la nourriture physique solide et liquide, l'air de la respiration (inspiration) et les impressions sensorielles. **"souffle qui va vers l'intérieur" lié au coeur.**

Samana Vayu

Une fois que l'énergie rentre dans le corps, notre corps doit pouvoir la digérer afin de pouvoir l'utiliser. En conjonction avec *agni* (le feu digestif), c'est Samana vayu qui gère ce processus de digestion : découpant le prana vayu dans les constituants qui peuvent être absorbés par les différentes parties de notre corps. Cette énergie bouge d'une manière circulaire de l'extérieur vers l'intérieur. Les organes liés à Samana vayu sont : l'estomac, les poumons et notre cerveau. Ce vayu réside dans notre **Manipura chakra (chakra de nombril)**. Il est responsable de l'assimilation à tous les niveaux: digestion des aliments, absorption de l'oxygène, assimilation intellectuelle, émotionnelle, sensorielle, ... **"Le souffle qui équilibre"**

Vyana Vayu

La digestion faite, l'énergie doit être envoyée aux diverses parties de notre corps. C'est Vyana vayu qui gère cette fonction. Vyana bouge d'une manière circulaire de l'intérieur vers l'extérieur. Les parties de corps liées à Vyana vayu sont notre **sang et notre système nerveux**. Ce vayu réside au niveau de nos poumons et d'**Anahata chakra (chakra du cœur)**. « le souffle qui se répand ou sort », Il gouverne la circulation à tous les niveaux: aliments, eau, oxygène, circulation des émotions et des pensées, ... Vyana transmet la force et le mouvement. En cela, il assiste les autres Vayus dans leurs fonctions.

Udana Vayu

Nous n'utilisons pas l'énergie que pour survivre. Nous agissons. Nous réfléchissons et nous parlons. Ces **fonctions de notre conscience** sont gérées par Udana Vayu. C'est ce vayu qui donne le contrôle de notre corps à notre esprit. Il bouge de bas vers le haut et réside au niveau de notre gorge, dans le **Vishuddha chakra (chakra de la gorge)**. **Diaphragme, respiration, énergie créatrice. croissance physique**, station debout, parole, expression, enthousiasme, énergie positive, volonté et évolution de la conscience. **“le souffle qui monte”**.

>>>> note sur le souffle dans la tête : si toujours dirigé vers l'extérieur, l'égo (ahamkara) qui régit le “je”, est un facteur limitant. Si le prana de la tête est dirigé vers l'intérieur, alors c'est l'expérience de buddhi, l'intelligence. Notre identification au corps et aux pensées génère le flux externe de citta nadi (prana de l'esprit), nécessaire et souvent dominant / Reconnaître le Soi en tant que conscience pure génère le flux interne de citta nadi.

Apana Vayu

Nous n'utilisons pas l'intégralité de l'énergie que nous absorbons. Pareillement, le processus de digestion ainsi que les réactions de nos cellules à l'énergie génèrent diverses énergies qui doivent être évacuées. Cette évacuation est la fonction d'Apana vayu, qui bouge vers le bas et vers l'extérieur. L'organe lié à cette énergie sont nos intestins. Les selles, l'urine, l'éjaculation mais également donner naissance à un enfant sont tous des fonctions d'Apana. Cette énergie réside dans notre **Muladhara chakra** (chakra racine), même si *Svaddhishthana* chakra (chakra sacré) est également utilisé. Sur le plan psychique, il régit l'élimination des expériences négatives. **“le souffle qui se dissipe”**

Un déséquilibre ou un blocage dans un de ces 5 vayus causent les problèmes de santé dans notre corps. Un début de Yoga est d'assurer que ces 5 vayus fonctionnent comme il faut.

Pratique de Yoga : ces savoirs sont théoriques et relativement conceptuels, ne pouvant se substituer à la pratique, au ressenti et l'appropriation personnelle. Utilisez l'exploration des vayus comme trame d'observation des sensations dans votre pratique physique et méditative.