

Au fond, le hatha yoga est plus qu'une simple flexibilité ou force dans les postures; c'est la gestion du prana, la force vitale qui anime tous les niveaux de l'être.

Prana permet au corps de bouger et à l'esprit de penser. C'est l'intelligence qui coordonne nos sens et la manifestation perceptible de notre moi supérieur. Par devenir plus attentif au prana - et améliorer et diriger son flux à travers les pratiques du hatha yoga - nous pouvons revigorer le corps et l'esprit, développer une conscience intérieure élargie et ouvrir la porte à des états de conscience supérieurs.

La **tradition du yoga décrit cinq mouvements ou fonctions du prana connus sous le nom de vayus (littéralement « vents »)** : prana vayu = tête & buste (à ne pas confondre avec le prana maître indivis):

apana vayu = l'abdomen et bassin; samana vayu = nombril et plexus solaire, udana vayu = gorge; et vyana vayu = le corps globalement en tant qu'entité.

Ces cinq vayus régissent différentes zones du corps et différentes activités physiques et subtiles. Lorsqu'ils fonctionnent harmonieusement, ils *assurent la santé et la vitalité du corps et de l'esprit, nous permettant de profiter de nos talents uniques et de vivre la vie avec un sens et un but.*

Les pratiques de hatha yoga, y compris les asanas, le pranayama et les techniques de nettoyage traditionnelles (connues sous le nom de **shatkarmas ou bien shatkriyas** (traditionnellement il y en a six actions), peuvent profondément *affecter le prana sous ses cinq formes ou vayus**. En travaillant directement avec la vitalité intrinsèque du corps, ces pratiques équilibrent et améliorent le système physiologique et les fonctions de l'esprit. Les asanas créent une structure interne qui soutient le travail efficace d¹e tous les vayus. Le pranayama augmente et étend la force vitale et, avec les techniques de nettoyage du hatha yoga, il purifie les nadis, ou canaux de flux pranique.

* vayus = "vent" en Sanskrit

1

Un examen plus approfondi de chaque vayu individuellement peut nous aider à maximiser l'efficacité de notre pratique du hatha. Dans ce numéro, nous nous concentrerons sur **les 5 pratiques majeures du prana vayu**.

Parmi les *cinq vayus*, le *prana vayu* est la force énergisante fondamentale. C'est l'énergie vitale en mouvement vers l'intérieur qui régit la respiration et la réception, nous permettant de tout absorber, de l'air et de la nourriture aux impressions et aux idées. **Prana vayu est le plus actif dans la région des poumons et du cœur**. Il fournit de l'énergie propulsive, de la vitesse, de la motivation et de la vitalité. À un niveau plus subtil, ce vayu donne une sensibilité accrue à la fois aux sens externes et à la conscience intérieure. Cela nous permet de voir le monde dans toute sa luminosité - plein de possibilités - et d'ancrer notre concentration intérieure dans un lieu de repos et de contentement. Si, cependant, le prana vayu est dérangé, nous souffrons de fringales, devenons la proie de mauvaises habitudes et luttons avec un esprit agité et dissipé.

La mini-séquence suivante soutient l'apport de prana vayu - et aide à maximiser l'efficacité du pranayama - en créant de la force, de l'alignement et de l'activation à travers le haut du corps. Vous tirerez le meilleur parti de cette séquence lorsque vous la précéderez avec des poses debout et des virages assis vers l'avant, et que vous la suivrez avec des torsions, des poses inversées et une relaxation systématique.²

1. PARIVRITTA JANU SHIRSHASANA (REVOLVED HEAD-TO-KNEE POSE)

2. ADHO MUKHA SHVANASANA (DOWNWARD-FACING DOG POSE / chien, tête en bas)

3. DOWNWARD-FACING PLANK POSE (chatarunga dondasana)

2

4. URDHVA MUKHA SHVANASANA (UPWARD-FACING DOG POSE / chien tête en haut)

5. GOMUKHASANA (COW'S FACE POSE / assis, jambes croisées ;geule de vache)

PRANAYAMA FOR PRANA VAYU : **BHASTRIKA**

De toutes les pratiques de hatha yoga, le **pranayama** affecte le plus directement le prana (la force vitale principale) dans le corps. En particulier, *le pranayama vigoureux, dynamique et vitalisant connu sous le nom de bhasrika, ou souffle du soufflet*, est un outil puissant pour étendre le prana vayu. Bhasrika élimine les obstructions du système respiratoire, renforce le système nerveux, augmente la vitalité physique et améliore la clarté d'esprit. Au *niveau subtil, la bhasrika est chérie par la tradition du yoga pour éveiller la kundalini, supprimer les obstacles à l'entrée de brahma nadi (la porte d'entrée vers la conscience supérieure) et relâcher les forces qui nous lient à la conscience ordinaire.*

Les conditions préalables à la bhasrika comprennent la pratique régulière des asanas, **des muscles abdominaux forts et souples**, une **respiration diaphragmatique**, une posture stable; surtout, une *pratique régulière d'équilibrage* et de nettoyage du *nadi shodhanam*, ou respiration alternée par les narines.