

# Le Prana et les vayus

**Vayu** (avec un V majuscule) est le Dieu du vent dans l'Hindouisme. C'est aussi le fil qui relie ce monde de l'autre monde et tous les êtres de la création.

Dans notre corps, les vayus sont les fils qui relient les corps subtils de l'homme à son corps grossier (annamaya kosha). Dans le yoga, **les vayus** (avec v minuscule) **sont les différents souffles vitaux du corps**. Ils représentent l'ensemble des énergies vitales animant notre corps et notre esprit et permettant leurs différentes fonctions. Ils font partie de notre corps d'énergie (pranayama kosha). Ce corps pranique, pour se nourrir, doit s'approprier et absorber du Prana venant du monde extérieur.

**Le Prana** (avec un P majuscule) **est l'Energie Universelle présente partout dans l'univers** (ou énergie cosmique). La force vitale ou l'énergie vitale ou plus simplement « la Vie » en est une manifestation. Grâce au Prana le vent souffle, la terre tremble, la hache s'abat, l'avion décolle, l'étoile explose et le philosophe pense. Le Prana est universel. Nous existons dans un océan de Prana dont chaque être vivant est un tourbillon. Les yogis affirment que ce qui caractérise la vie, c'est sa capacité d'attirer du prana en soi, de l'y accumuler et de le transformer pour agir dans le milieu intérieur et dans le monde extérieur. Le prana peut être stocké et accumulé dans les nadis (canaux énergétiques ou nerfs), plus particulièrement dans le plexus solaire.

**Le yoga nous donne le pouvoir de diriger à volonté ce courant par la pensée.** Il donne ainsi un accès conscient et volontaire aux sources même de la vie. Lorsque nous mourons la conscience et le prana quittent notre corps. Ils vont de pairs. Certains yogis affirment que le Prana **est** la Conscience universelle.

Tout comme l'Eau se spécialise sur terre (c'est toujours la même eau mais elle prend la forme de glace, d'océans, de nuages, de ruisseaux, de sang, de lymphe, etc.), **le Prana se spécialise est devient le prana (avec un p minuscule), l'énergie qui nous anime et ce prana se diversifie dans le corps pranique et change de nom selon sa localisation. Ce sont les vayus. Ils sont au nombre de 49 mais il y en a 5 principaux : prana vayu, udana vayu, samana vayu, vyana vayu et apana vayu.** Chacun de ces vayus contrôle une partie visible et invisible de notre être. Ensemble, ils régulent et contrôlent toutes les fonctions physiques, mentales, émotionnelles et énergétiques. Ils circulent dans les nadis et sont associés à un chakra et à un Elément.

**PRANA VAYU**            Le souffle de l'absorbation ou souffle qui va vers l'intérieur et qui descend

Ce vayu permet la réception de l'énergie que le corps va recevoir en respirant, en mangeant, en buvant et aussi par les impressions sensorielles et le mental. Ce souffle est primordial car il donne la force de vie à tous les organes vitaux.

Il est relié au chakra du coeur et à l'Air.

**UDANA VAYU**            Le souffle de l'expression ou souffle qui sort du corps et qui monte

Ce vayu permet le fonctionnement des sens : odorat, vue, ouïe et goût. Bien utilisé, il purifie le 3ème oeil. Il donne le contrôle du corps à l'esprit. Il est source de croissance. Il est responsable de notre capacité à se tenir debout, à évoluer, à grandir mais aussi de l'expression et de la parole. Il gère l'effort, l'enthousiasme, la volonté et l'évolution de la conscience.

Il est relié au chakra de la gorge, au 3ème oeil et à l'Ether (l'espace).

**SAMANA VAYU**            Le souffle de l'assimilation et de l'équilibre qui va de la périphérie vers le centre

Ce vayu gère la digestion tant physique qu'émotionnelle. Il permet l'assimilation des nutriments, de l'oxygène, des émotions, des expériences vécues, de l'intellect et de l'énergie. Il attise le feu intérieur. Il permet aussi la coordination entre prana et apana.

Il est relié au plexus solaire et au Feu

**VYANA VAYU**            Le souffle de l'unité ou souffle qui se répand (du centre vers la périphérie)

Ce vayu est le chef d'orchestre des différents systèmes. Il permet leur coordination et leur harmonisation. Il est responsable de la bonne circulation dans l'organisme. Sang, lymphe, eau, oxygène, aliments, mais aussi la circulation des émotions, des pensées et de l'énergie à travers les nerfs. Il donne cohésion, force et mouvement et permet aux autres vayus de fonctionner et de se coordonner. Il imbibe tout le corps.

Il est relié au chakra sacré et à l'Eau

## **APANA VAYU**

Le souffle d'élimination qui va vers l'extérieur et vers le bas

Ce vayu permet l'évacuation. Il débarasse le corps et l'esprit de ce dont il n'ont plus besoin. Il siège dans les reins, le colon et le rectum. Il gère aussi l'élimination du CO2, des gaz intestinaux, la défécation, les menstrues et aussi l'évacuation des expériences négatives. C'est lui aussi qui donne la force d'accouchement et qui permet l'éjaculation.

Il est relié au chakra racine et à la Terre

\* \* \*

**Le pranayama** (travail sur le souffle ou contrôle du prana) **est l'outil pour agir sur les vayus**. Respirer c'est faire circuler l'énergie, le prana dans le corps et alimenter les 49 vayus. Pour bien ventiler les vayus et les équilibrer, il faut apprendre à bien respirer même si le prana n'est pas que dans l'air mais aussi dans l'eau pure et et les aliments sains et vivants car le mouvement de la respiration stimule aussi les organes digestifs qui assimilent le prana venant de la nourriture.

**Les asanas** (postures) sont une étape préalable nécessaire car elles permettent au corps de devenir plus perméable au prana.

Pour être en bonne santé, il est nécessaire que prana vayu et apana vayu soient équilibrés. L'équilibre de ces deux vayus entraîne naturellement l'équilibre des autres vayus. **C'est en régulant les inspirations et les expirations que nous équilibrons prana et apana.**

**Les kumbhakas** (suspensions du souffle) permettent d'augmenter notre niveau d'énergie en favorisant l'absorption du prana et en le concentrant dans le plexus solaire et dans le nadi central (sushumna nadi).

Les yogis et yoginis purifiés cherchent à inverser le sens de « apana », de le faire monter pour qu'il rejoigne « prana » ce qui crée des conditions favorables à l'éveil spirituel.

**La pensée** (ou l'intention) **permet de diriger le prana** car là où la pensée va, la