

PRANA, L'ÉNERGIE SUBTILE DE VATA



LE DOSHA VATA

C'est la combinaison de l'Air et l'Ether.
Il est associé au mouvement
Sa divinité associée est Brahma.
C'est le principe du mouvement, qui gouverne
notre souffle, l'élimination, l'expression de nos
ressentis et de nos émotions.

C'est la force « active » de notre organisme.

SES FONCTIONS

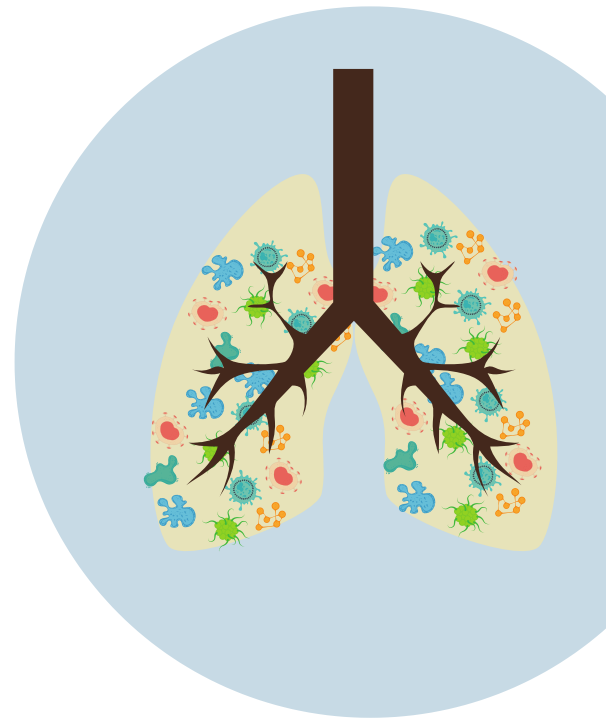
Prana est derrière le souffle, le mouvement et la circulation de l'énergie.

C'est l'énergie vitale qui fait fonctionner la respiration, l'oxygénation des cellules et la circulation du sang.

Prana contrôle les fonctions les plus élevées telles que l'esprit, la mémoire, la pensée et les émotions.

Il emplit d'enthousiasme.

C'est le principe d'expansion, la force qui souffle sur les blocages.



SES POSSIBILITÉS

C'est la force qui guide tout ce qui est vie en nous : les mouvements et la respiration.

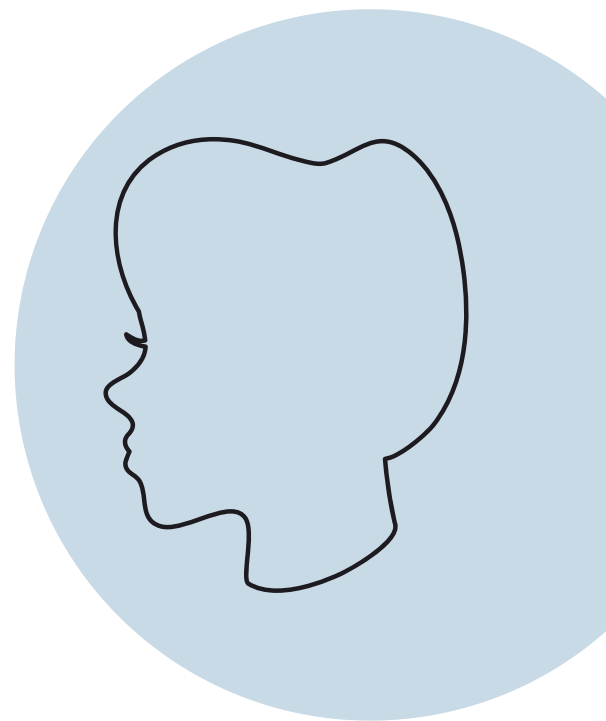
Lorsque des pensées circulent en boucles, c'est le Prana qui souffle une nouvelle énergie pour débloquer les tensions et les choses stagnantes.

LA TÊTE : LE SIÈGE DE PRANA

Elle est également responsable de toutes les fonctions motrices et sensorielles.

Le fonctionnement physiologique du cœur est également sous son contrôle.

C'est par le cœur qu'il pénètre dans le sang pour contrôler l'oxygénation des tissus (dhatus) et des organes vitaux.



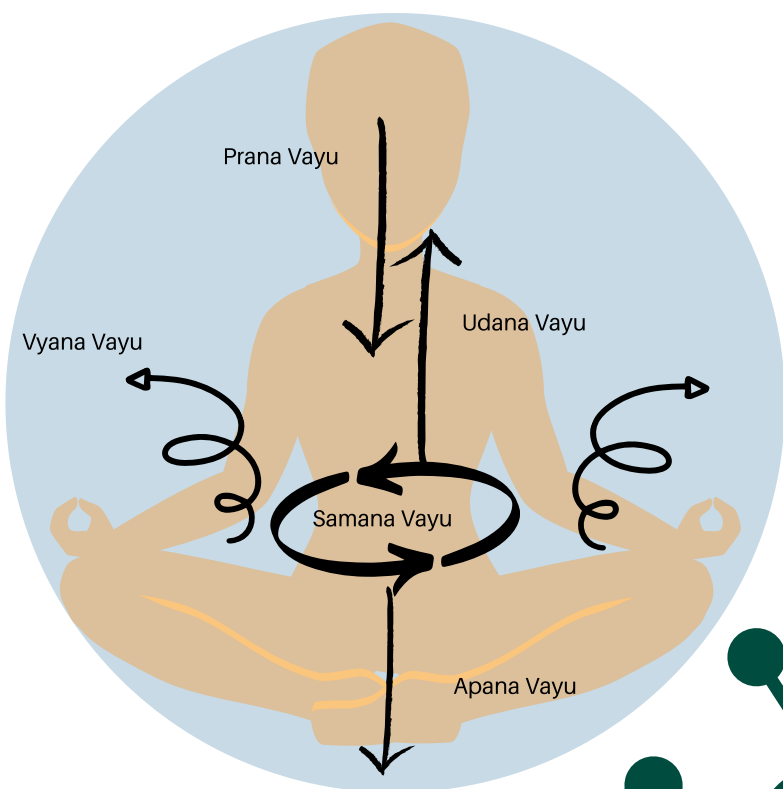
LE NOURRIR

Le pranayama, la danse, respirer profondément, un yoga dynamique, un lever de soleil, une pluie fine et vivifiante, une promenade au bord de mer, s'accorder des temps de pause, écouter un témoignage poignant...



LES CINQ SOUS-DOSHAS

Il existe 30 différents prāna dans notre corps, dont les 5 principaux sont les suivants :



MANIFESTATIONS D'UN PRANA ÉQUILIBRÉ

Un corps qui bouge avec grâce, de la légèreté dans ses mouvements, de la souplesse dans ses pensées, de la fluidité dans sa vie

