

# Vayu, l'Air mouvement et souffle de liberté

Nous pourrions vivre plusieurs semaines sans manger, plusieurs jours sans boire, mais seulement quelques minutes sans Air. Vayu, l'Air, selon l'Ayurveda, est le souffle de vie, la liberté de se mouvoir, de penser, de créer! Ce souffle est bien mis à mal depuis la crise sanitaire avec la Covid, qui cible principalement le système respiratoire. Les confinements ont entravé nos mouvements physiques et nos libertés. Retrouvons, malgré les pollutions de l'air, la qualité de notre souffle et son expansion, malgré nos corps physiques rigidifiés. Les sages indiens transmettent que nous naissons avec un capital déterminé de respirations et que, lorsque nous avons épuisé cette réserve, nous rendons notre dernier souffle. Quel gaspillage de voir nos respirations saccadées, bloquées par notre stress, notre posture... Faisons honneur à l'Air en lui rendant toute sa liberté de circulation! En nos cœurs, nos corps, nos pensées, Vayu offre une liberté inégalable! PAR ISABELLE HERNANDEZ

L'Air, à travers le *dosha vata*, se manifeste dans notre corps physique sous forme de mouvements, pulsations cardiaques, du souffle et des fonctions d'élimination... Sur le plan mental, il éveille les pensées, l'enthousiasme, l'âme, ou encore la créativité. Il est lié au système nerveux. L'Air gouverne le *prana* et il est en lien avec le sens du toucher. Il est changeant, par nature, mobile, parfois délicat

comme une légère brise, ou bouleversant comme un tourbillon.

La bonne compréhension et l'harmonisation de cet élément déploient un niveau élevé de *prana*, un système nerveux solide, ainsi que de l'aisance dans la mobilité. Intuition, joie et créativité seront inspirantes et lumineuses. Mais si *vayu* est déséquilibré, il peut créer l'anarchie : par rafales, il vient alors perturber nos corps, sur

tous les plans. Perturbés, les mouvements deviennent désordonnés, les fonctions du corps se font erratiques... et les pensées s'agitent, comme si une tempête traversait l'esprit.

Les *pranayama* permettent de donner au souffle toute sa potentialité. C'est pourquoi ils seront extrêmement bénéfiques pour *vayu*.

Comme pour chacun des 5 éléments, les affinités et tendances varient en fonction de la nature

ayurvédique de naissance.

## LES CONSTITUTIONS VATA – UN ÉQUILIBRE DÉLICAT

Les constitutions *vata* ont une prédominance *vayu*. C'est grâce à l'Air dans leur nature, qu'ils sont légers, créatifs, sensibles, qu'ils aiment le mouvement, la découverte, avec une bonne capacité d'adaptation. Cependant, l'air assèche, et ils seront facilement touchés par des problèmes de sécheresse, de la peau, des articulations, des yeux, des

### 1 OFFRIR UN ESPACE POUR HONORER NOTRE SOUFFLE

**Un espace physique.** Notre posture restreint souvent notre respiration. Lorsque nos épaules tombent en avant et que la cage thoracique se « rétrécit », il est difficile d'amplifier le souffle et de libérer le mouvement du diaphragme. Voici une posture qui permettra d'accueillir le souffle en offrant de l'espace, ainsi que l'ouverture des hanches, pour « accueillir » le *prana*.

**Un espace énergétique.** Dans cette posture, placer une respiration profonde, et intégrer toutes les phases respiratoires avec le souffle *ujjayi*, ce délicat frein au fond de la gorge.

Égaliser l'inspiration et l'expiration et placer des rétentions poumons pleins et poumons vides, deux fois moins longues. Exemple : Inspiration 8 secondes, Rétention 4 secondes, Expiration 8 secondes, Rétention 4 secondes.

**Visualisation.** Visualiser à l'inspiration le *prana* qui rentre par les narines comme une lumière blanche qui régénère. Rétention : visualiser cette lumière dans tout le corps. Expirer l'air vicié. Rétention poumons vide : relâcher toute tension. Vider les poumons pour mieux les remplir et laisser se faire l'expansion de l'avant du corps et des flancs.



### 2 HUILER, HUILER ET ENCORE HUILER !

**Face à l'Air qui assèche, l'apport d'onctuosité est bénéfique.**

Dans ce contexte, l'auto-massage est un soin incontournable. L'application d'huile de sésame chaude sur le corps entier sera excellente pour les *vata*. Le massage des pieds le soir au coucher pacifiera le mental. Insister également sur les articulations avec des mouvements doux et circulaires. Le massage du crâne à l'huile est particulièrement apaisant pour le mental.



muqueuses... La sécheresse du système digestif fragilise les muqueuses et perturbe le transit et l'assimilation. Les soins pour lubrifier et hydrater, comme *gandush* ou les auto-massages, seront donc essentiels. Les *vata* seront facilement sujets aux ballonnements. Dans ce cas, des épices comme la cardamome, le fenouil, le cumin ou encore la fêrule persique pourront être intégrées dans l'alimentation et seront excellentes pour éliminer l'air stagnant. Les turbulences du mental sont le résultat d'un excès de *vata*. Les *pranayama* agissent en profondeur. Comme un cheval sauvage et libre, le souffle est d'une grande puissance et il faut l'appivoiser. Les *vata* expérimenteront ce délicat équilibre.

### LES CONSTITUTIONS PITTA – UN VENT DE LIBERTÉ

Les *pitta* gagneront à développer la sensibilité, la joie et la créativité procurées par l'Air. Ces constitutions sont souvent focalisées sur des objectifs précis. Développer l'élément Air offrira, via de nouvelles expériences sensorielles, des moments de liberté et de légèreté, comme se baigner dans la mer, un soir de pleine lune, même en saison froide ! Les postures de yoga gagneront à être moins dans l'effort, et plus dans l'aisance du souffle et l'écoute du juste milieu.

Il est néanmoins important d'être vigi-

lant lorsqu'il y a un excès de feu, par exemple en cas de terrain inflammatoire ou encore d'une tendance à l'irritabilité. En effet, l'Air attise le Feu. Donc lorsque le mouvement est excessif, le vent peut accélérer l'embrassement sur un terrain inflammatoire existant. C'est ce qui arrive lorsqu'une personne *pitta* est trop dans le mouvement et l'activité.

### LES CONSTITUTIONS KAPHA UN SOUFFLE DE LÉGÈRETÉ

Ces constitutions comportent plus d'éléments « denses » en elles, tels que l'Eau et la Terre. L'Air devient alors un élément bénéfique qui apporte de l'élan à *kapha*. Le mouvement et la stimulation du souffle seront indispensables. Les mouvements dynamiques, le matin, en plein air, seront très bénéfiques, ou encore une marche matinale active mettra en route la mobilité du corps et fera prendre conscience de la respiration. Des séries de *bhastrika* ou *kapalabhati* seront les bienvenues le matin vers 6-7 heures.

*Dans le prochain numéro, nous poursuivrons l'exploration de vayu à travers les mudra, chakra, mantra...*

*Isabelle Hernandez, praticienne en Ayurveda, professeur de Yoga, formatrice « Yoga & Ayurveda » : [www.yogamrita.com](http://www.yogamrita.com) [www.institutayam.fr](http://www.institutayam.fr)*

### 3 GANDUSH, est une pratique d'hygiène de la bouche.

Garder en bouche une cuillère à soupe d'huile de sésame 5 à 10 minutes. Lorsque vous n'avez plus de sensation « huileuse » en bouche, vous pouvez cracher. Cette pratique, d'un côté draine les toxines, qui sont « aspirées » par l'huile, et de l'autre, nourrit les tissus buccaux. Excellent en cas de problèmes de sécheresse et de dents et gencives fragilisées.



### 4 PURIFIER SON ENVIRONNEMENT

Le matin, ouvrir grand la fenêtre pour aérer, laisser circuler l'Air frais et évacuer l'Air stagnant, chargé de « toxines ». Aérer votre environnement influera sur la qualité du *prana* que vous respirez. La pratique de Yoga sera plus bénéfique si l'air vivifiant du matin a « purifié » votre pièce de pratique