

# Vayu et Anahata

## L'air et le *cakra* du son non frappé

L'Air est composé de gaz mobiles. Il est partout et pourtant, invisible, sans substance, ni forme... Nous n'avons pas toujours conscience de sa présence vitale... sauf lorsqu'il vient à manquer ou lorsqu'il se met à souffler fort. Si l'Air gouverne le mouvement et sous-tend rythmes et transferts d'énergie, c'est aussi lui qui se déséquilibre le plus souvent, car il a tendance à se disperser. PAR MICHÈLE LEFÈVRE



L'élément Air relie à la sensibilité, au toucher, tant physique que psychique, et

donc émotionnel (on dit d'ailleurs « être touché »); ceci explique en partie son instabilité. Enfin, l'Air relie au Soi. La tradition indienne dit que le Soi réside dans la grotte du cœur : « Cet espace dans le cœur est aussi vaste que celui qui nous entoure. Tout ce qu'un être incarné possède en ce monde, ainsi que tout ce qui lui fait défaut, tout cela est contenu dans cet espace du cœur. » Chandogya Upanishad VIII-i-3

L'élément Air est en relation avec *anahata*, le *cakra* du son « non frappé » ou spontané. Les qualités d'*anahata* sont amour, générosité, empathie, ou encore créativité, enthousiasme et énergie. En lui, se dissolvent peur et anxiété.

C'est au niveau d'*anahata*, le cœur, que se situe le Vishnu *granthi*, nœud de l'attachement émotionnel ou égotique. Si *anahata* est le siège du « je » et du Soi, il est aussi à mi-chemin entre les *cakra* inférieurs (domaine physique) et les *cakra* supérieurs (domaine spirituel). *Anahata* est, à la fois, le point de transformation de l'énergie des *cakra* du bas en énergie sublimée, altruiste, et le lieu où commence l'incarnation de l'énergie spirituelle (*cakra* du haut) dans la matière.

Le *yantra* d'*anahata*, l'hexagramme ou étoile à six branches, exprime cette double fonction. Le triangle pointant vers le haut symbolise la conscience spirituelle, l'aspiration à l'élévation, avec Shiva, pôle masculin et solaire. Le triangle pointant vers le bas symbolise les aspirations terrestres et matérielles, le désir d'incarnation dans le mouvement vers le bas, avec Shakti, pôle féminin et lunaire. Les deux triangles superposés expriment l'équilibre parfait, entre ces deux forces clés, en *anahata cakra*, carrefour des aspirations spirituelles et matérielles. On dit que cette étoile a la couleur grise et aérienne d'une fumée claire...

### PRATIQUE POUR VAYU ET ANAHATA

*Anahata cakra* gouverne les systèmes respiratoire et circulatoire. Il

est en lien avec : cage thoracique, cœur, poumons, diaphragme, bras et mains. Il est aussi associé au thymus et à l'immunité. Nous allons travailler les zones dorsale et thoracique, les bras, et orienter conscience et souffle vers *anahata*. Le *pranayama* est bien évidemment une pratique-clé pour *anahata*. Il est intéressant d'alterner des pratiques en mouvement, qui stimulent *prana* et *vyana vayu*, avec des pratiques immobiles pour stabiliser *prana*. Les postures pour *anahata* sont les ouvertures thoraciques, les postures impliquant les bras, les étirements latéraux, et tout ce qui assouplit le diaphragme. Méditation sur l'espace du cœur, contentement, pleine conscience, Yoga Nidra, chant, dévotion, pardon et bienveillance, complètent ces actions. Le *bija* du cœur est « *Yam* ».



1



2



3 IN

3 EX

3



4



5



6

### 1 PARIGHASANA

*verrou de porte ou barrière*

- Étirer le bras droit contre l'oreille.

Incliner le bassin dans l'axe du tronc, vers la gauche.

- Placer la main gauche sur la jambe gauche. Le tronc reste de face.
- Respirer profondément et lentement plusieurs fois. Changer de côté.

### 2 GOMUKHASANA

*tête de vache*

À quatre pattes, passer le genou droit devant le genou gauche.

- S'asseoir entre les talons, en superposant les genoux (si besoin placer un coussin sous les fessiers). Placer les pieds symétriquement.

- Monter le bras gauche contre l'oreille, plier le coude. Placer le bras droit dans le dos, coude plié. Joindre les mains (ou utiliser une sangle).
- Apprivoiser le souffle dans l'espace tranquille du cœur. Puis changer de côté.

### 3 USTRASANA *chameau*

- À genou, orteils retroussés. Genoux écartés de la largeur du bassin, cuisses et fessiers contractés, de sorte à immobiliser le bassin, les mains sont posées sur le bassin.

• IN : monter le visage et rapprocher les coudes pour ouvrir la région thoracique.

- EX : ramener le menton vers la fourchette sternale.
- Puis, si possible, placer les mains sur les talons, ouvrir l'espace thoracique. Pousser le bassin vers l'avant, cuisses à la verticale (bien étirer l'avant des cuisses).

### 4 BALASANA *enfant*

**ET PUSHPANJALI MUDRA**

*geste de l'offrande de fleurs*

Se reposer en posture de l'Enfant, avant-bras joints, paumes tournées vers le haut.

### 5 SARVANGASANA

*posture de tous les membres*

- Sur le dos, bras le long du corps, monter les jambes et le bassin.
- Soutenir le dos avec les mains, en cherchant à verticaliser la posture, en dégageant la poitrine et en rapprochant les coudes.
- Rester dans la posture selon ses

possibilités, puis quitter la posture en appuyant les bras au sol pour freiner la descente.

### 6 MATSYASANA - *Poisson*

- Sur le dos, placer les bras sous le bassin, paumes des mains au sol, coudes proches l'un de l'autre, poitrine dégagée, omoplates rapprochées.
- Sur l'inspir, soulever le tronc et la tête. Sur l'expir, poser le sommet de la tête au sol, sans y mettre de poids.
- Repousser le sol avec les coudes.
- Respirer plusieurs fois lentement. Pour quitter la posture, soulever la tête, rentrer le menton, dégager les bras. Repos en *savasana*.

### 7 DIRGHA SVARA MUDRA

*geste de la respiration allongée*

- Mains face à face, devant la poitrine, doigts dirigés vers le haut. Plier les majeurs et presser leurs ongles l'un contre l'autre.
- Étirer les autres doigts vers le haut, paumes des mains parallèles. Épaules légèrement reculées, dos détendu.
- Respiration yogique complète lente, regard intérieur tourné vers l'espace du cœur.



### 8 ANAHATA CHAKRA MUDRA

*geste du lotus du cœur*  
et BIJA « YAM »

- Poser le bout de l'annulaire droit à la jonction entre l'index et le majeur gauches. Poser le bout de l'annulaire gauche à la jonction entre l'index et le majeur droits. Plier les majeurs sur chacun des annulaires.



Puis joindre les extrémités : des 2 auriculaires, des 2 index et des 2 pouces. Mudra devant la poitrine, chanter, puis murmurer, puis répéter mentalement « yam », regard psychique dirigé vers le cœur.



**Bonne pratique !**

Michèle Lefèvre, professeur et formatrice « Yoga & Ayurveda », école Yogamrita. [www.yogamrita.com](http://www.yogamrita.com), [www.yogamritayogachezsoi.fr](http://www.yogamritayogachezsoi.fr)