Présentation

Vayudanasana - Viparita Karani - Comment délier les noeuds qui dorment en vous: Granthis

Scéance d'asanas pour balancer Udana Vayu

Qu'est-ce qu'un Vayu

Le mot vayu se traduit par **vent - (respiration)**. Le sens du mot vayu va dans la direction du *tout présent mouvement*. La racine du mot "va" veut dire "ce qui coule". Ainsi, un vayu peut être vue comme un véhicule d'activité et d'expérience dans le cours ou **une force** qui bouge dans tout le système qui contrôle les fonctions de notre corps. tel les pulsions du système nerveux, la digestion, la respiration (bien tentndu). Tout acte de mouvement. L'air, le principe du mouvement du prana, de sa circulation s'étend et se contracte dans notre corps et se présente dans les sens (goûté, toucher, etc.) comme un état gazéifié. On dit qu'il y a 49 prana vayu dont cinq principalement utilisés dans la pratique du hatha yogo.

Qu'est-ce que Udana

Il y cinq principaux vayus.

- Prana Vayu
- Apana Vayu
- Samana Vayu
- Udana Vayu
- Vyana Vayu

Le prana dans la région de la tête

Udana, c'est le prana situé au niveau de la tête.

Séquences

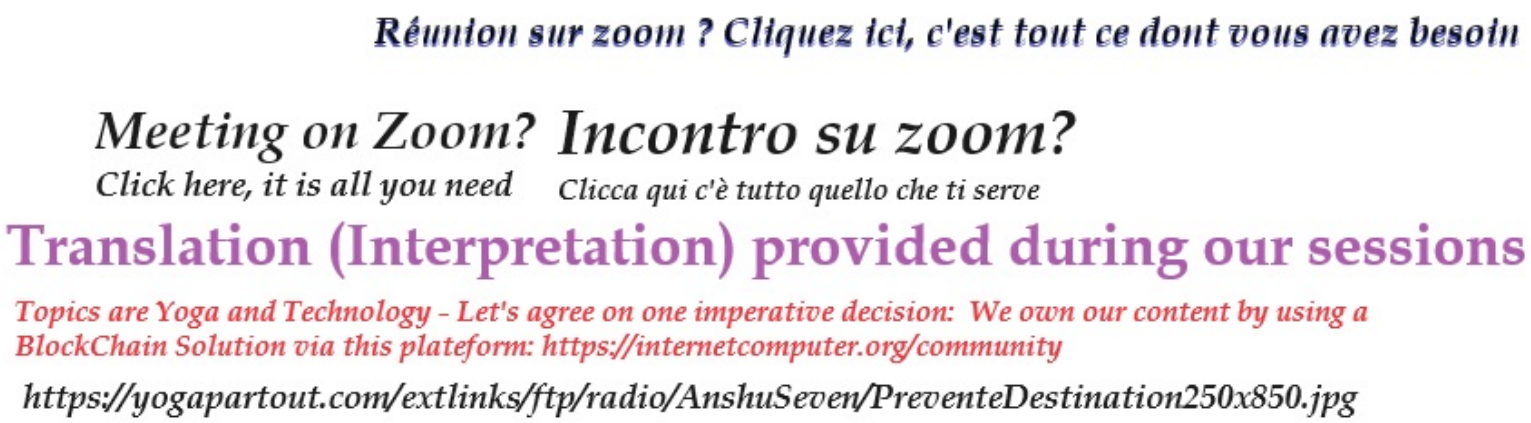
Au lieu de vous présenter toute le kriya, voici les postures charnières qui vous permettront d'expérimenter (de ressentir même) l'espace au niveau d'Udana Vayu.

Une image vaut mille mots

Liens intéressants

- À propos de Chidakasa Dharana
- Certains textes qui retracent les origines du yoga depuis l'Égypte ancienne et parlent des Zoroastes dont une de leur divinité se nomme Vayu-Vata. De la le lien avec le dieu du vent en Hindouhisme
- À propos des pranas et kochas en yoga sur le site du grand Swami Satyadharma Saraswati
- Dictionnaire (en anglais) et textes fiables
- Engin de recherche sur le site d'Aurobindo

Vayudanasana



Bienvenue
Voyez ce que ce commanditaire nous offre
Satoshi Yoga
Pourquoi m'inscrire
Liens intéressants
YogaPartout peut vous aider
Voici les plans qui sont offerts
YogaPartout, un partenaire en média social vraiment adapté à vos besoins
YogaPartout en huit langues - Cliquez sur les signes + pour de plus d'info

Nous vous invitons à vous enregistrer, vous inscrire (c'est gratuit). Si vous avez déjà votre accès, veuillez vous connecter pour découvrir la communauté yogapartout et le Magazine numérique du Yoga - Satoshi.Yoga