

# Les 5 corps- Les 5 souffles- Les Mudras

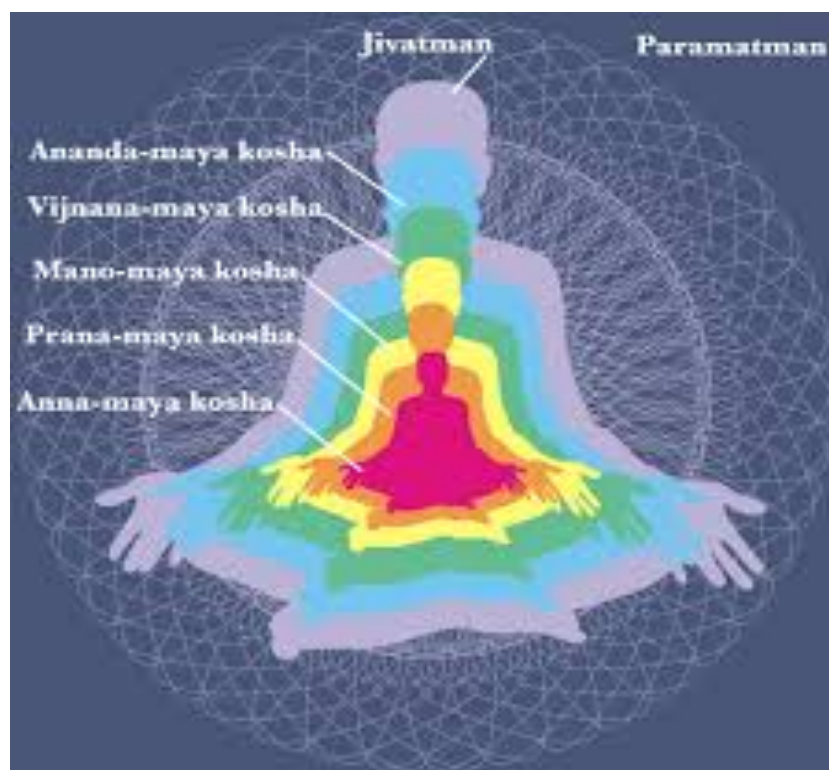
Depuis des millénaires les yogis affirment que l'existence de l'homme recouvre bien plus que ce que l'œil perçoit. Pour eux, il existe une structure énergétique sous jacente qui donne vie au corps physique. La pratique du Yoga est une voie d'évolution de la conscience ; de la matière vers des perceptions vibratoires plus subtiles.

## I - LES PANCHA (5) KOSHAS (ENVELOPPE, COUCHE)

Concept de 5 enveloppes qui nous définissent ; de l'aspect physique aux points plus subtils de notre personnalité.

Pratique du yoga=> exploration des différentes facettes de ces koshas.

Chaque kosha = une sphère d'existence particulière.



*Le plus « grossier » en sankrit est appelé :*

## 1) Annamaya kosha

**Anna** : nourriture, **Maya** : composé de, **Kosha** : enveloppe

### **=> L'enveloppe de nourriture**

Corps physique: fait de nourriture => aliments + l'air qu'on respire

Pas de doute sur ce kosha: identification.

On en prend soin, alimentation, habillage, exercice, santé....

### Pratiques de Yoga :

=>Entrer plus profondément dans le fonctionnement du corps, des organes entre eux...

=>Le garder en bonne santé.

=>Développer respect et connaissance du fonctionnement d'annamaya kosha

=>Véhicule de confiance pour notre « voyage terrestre ».

*Si ce premier véhicule nous lâche il devient difficile voire impossible de continuer une vie dans le yoga.*

*Imbibant et entourant Annamaya kosha est le 2<sup>nd</sup> kosha :*

## 2) Pranamaya kosha.

**Prana** : énergie vitale.

### **=> L'enveloppe d'énergie vitale**

Corps d'énergie.

## Pratiques de Yoga :

=> Pranayama, la plupart des pratiques de yoga

=> Accupuncture, homéopathie

=> Magnétisme, thérapie quantiques (Quantum touch, Reiki...) et autres science subtiles.

Beaucoup doutent de l'existence de ce kosha.

## **Plan scientifique :**

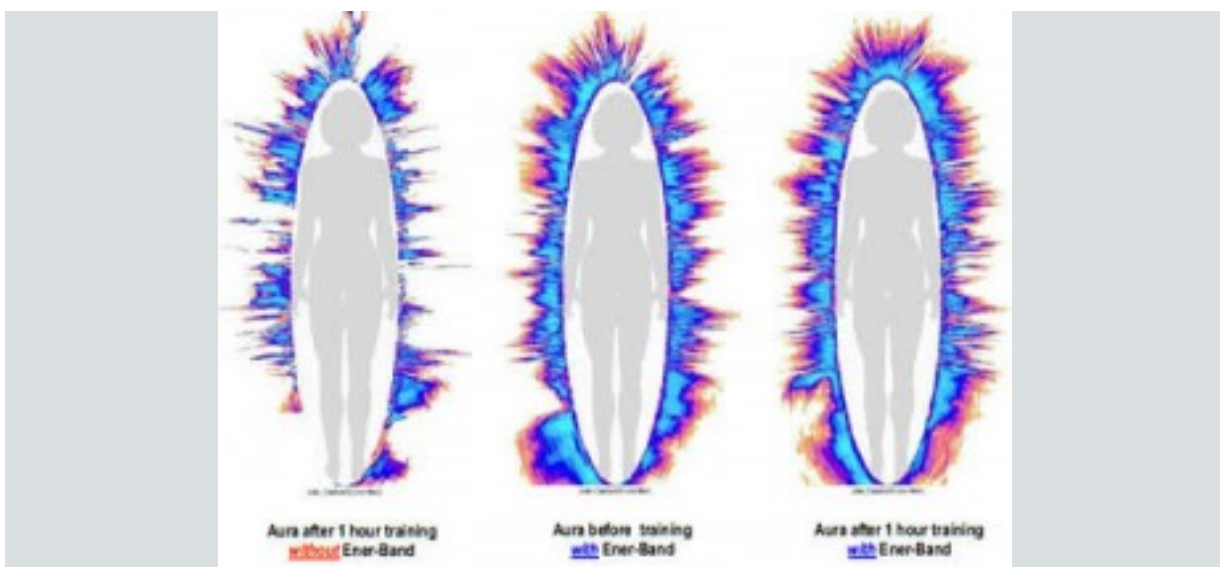
=>Harold Burr (1889-1973) Yale University « Caractéristiques électriques des organismes vivants » a mesuré l'existence d'un champ électrique autour du corps physique, des plantes, des objets...

## **« Le champ vital » = Pranamaya kosha**

=>Il constate des variations du champ vital : activité sportive, heure, lune, environnement, machines et + personne négative, modification immédiate # personne positive.

=>En Russie, ses travaux sont corroborés par kirlian

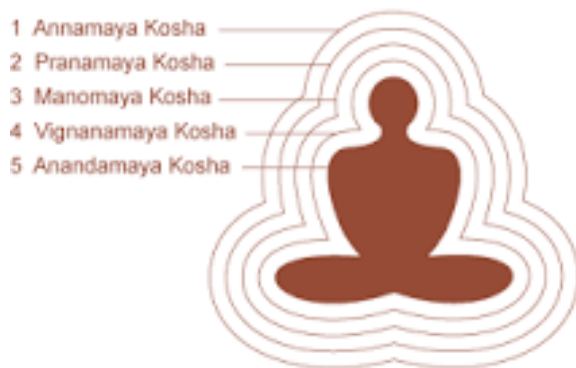
## **Photo Kirlian : photographie du corps bio plasmique=Pranamaya kosha**



*La photographie Kirlian, reflet de la santé bioélectrique*

Tout organisme vivant possède une aura, rayonnement de l'énergie de vie se manifestant autour du corps. Développé vers 1939 par **Semyon Kirlian**, la **photo Kirlian** est une technique pour imprimer sur du papier photo l'émission énergétique invisible irradiée par tout être vivant.

**Pranamaya kosha est le moyen par lequel le kosha suivant, Manomaya kosha agit, sur et à travers le corps physique.**



**Pratiques de yoga** : Pranayama, méditation, prana vidya...

=> Développe la sensibilité sensible à l'énergie de ce champ

=> Observation de son impact corps physique

=> S'harmoniser car pranamaya kosha résonne avec tous les champ d'énergie qui l'entourent.

Trajet des pensées, émotions et inspirations :

**MANOMAYA KOSHA → PRANAMAYA KOSHA → ANNAMAYA KOSHA**

*Le kosha suivant est appelé :*

### 3) Manomaya kosha

**man** : mental

#### **=> L'enveloppe du mental**

Corps mental. Séquences linéaires. Niveau des pensées, sentiments. Forte identification ; il est notre logique.

#### Pratiques de Yoga :

=> Méditation : comprendre le fonctionnement de manomaya kosha

=> Prendre de la distance, rester en arrière plan, devenir témoin

=> Observer sans jugement comment l'esprit fonctionne

=> Favoriser une compréhension plus profonde de comment ce niveau de notre personnalité évolue

**Dans notre culture manomaya kosha est placé au premier plan ; on considère que la logique peut donner toutes les réponses. Même les religions restent à ce niveau mental.**

**Niveau du dogme → On reste coincé à ce niveau de notre personnalité.**

**« Le mental est une partie nécessaire de notre être, mais si nous affirmons que c'est la plus importante de notre vie et de notre perception, alors elle bloque l'investigation et l'exploration dans les 2 koshas suivants plus subtils et plus profonds.**

**Dans le yoga sans rejeter l'intellect, nous devons réaliser pleinement que la logique est seulement un instrument, elle n'est pas la perception la plus profonde possible à atteindre pour un être humain » Swami Nishalananda**

Le 4<sup>e</sup> kosha est appelé :

#### 4) Vijnanamaya kosha

**Vijnana** : intuition, perpicacité

**=>L'enveloppe de l'intuition.**

Accès à la conscience collective, créativité, perception non logique.

Découvertes : scientifiques, artistiques, spirituelles...

Pratiques de Yoga :

=>Méditation : contact avec ce niveau de notre être.

=> Favorisant les découvertes intérieures... Réalisation de choses non réalisées auparavant.

=>Eveil de la conscience derrière les scènes= intuitions

=>Lâcher prise, obsessions, détachement de Manomaya kosha

=>On réalise que la pensée logique est limitée

**Tous les grands scientifiques, artistes, musiciens... sont en contact consciemment ou inconsciemment avec ce kosha. Ils ne le savent peut être pas, mais dans la terminologie yogique, c'est ce qu'ils sont. Ils sont à ce niveau de leur être.**

Plus profondément encore que vijnanamaya kosha, vient :

## 5) Ananda-maya kosha

**Ananda** : Béatitude ou bonheur extrême

### **=> Corps de béatitude ou corps causal**

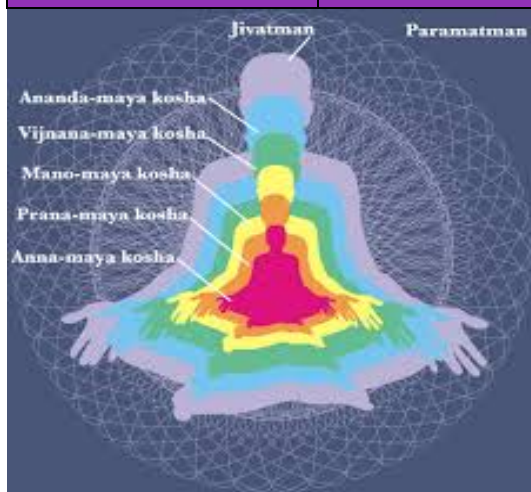
Bonheur profond, ne dépend de rien en particulier, inné. Notre vraie nature  
Accès spontané à ce qui est déjà là, en germe. La graine, le germe dont nous  
venons.

**MANOMAYA KOSHA stop bavardage intérieur → On traverse  
VIJNANAMAYA KOSHA → Accès direct à ANANDAMAYA KOSHA.**

Notre personnalité s'épanouit à partir de ce germe ou corps causal et grandit à  
travers les autres koshas. Il s'extériorise et se propage dans les procédés de  
naissance, croissance et développement. Il s'expand dans les autres koshas, dans  
un procédé progressif mais non linéaire car les koshas s'entremêlent. Quand on a  
atteint anandamaya kosha, il y a la joie, même si nous sommes malheureux, en  
dessous il y a la joie. Notre bonheur ne dépend de rien d'extérieur, parce qu'il  
vient de l'intérieur. Le yoga n'est pas la fin de l'histoire c'est juste un début pour casser  
les concepts. Comprendre et explorer notre nature au delà de anandamaya kosha.



| Kosha   | Psychique           | Plan                                    | Pratique                               |
|---|---------------------|---|--|
| Annamaya<br><i>Nourriture</i>                           | <i>Conscient</i>    | <i>Corps physique</i>                   | <i>Asana</i>                           |
| Pranamaya<br><i>Corps d'énergie</i>                     |                     |   | <i>Pranayama</i>                       |
| Manomaya<br><i>Mental</i>                               | <i>Subconscient</i> | <i>inférieur</i>                        | <i>Dharana</i><br><i>Concentration</i> |
| Vijnanamaya<br><i>Connaissance</i><br><i>intérieure</i> |                     | <i>Corps Astral</i><br><i>supérieur</i> | <i>Dyana</i><br><i>Méditation</i>      |
| Anandamaya<br><i>Béatitude</i>                          | <i>Inconscient</i>  | <i>Corps causal</i>                     | <i>Samadhi</i><br><i>Source</i>        |

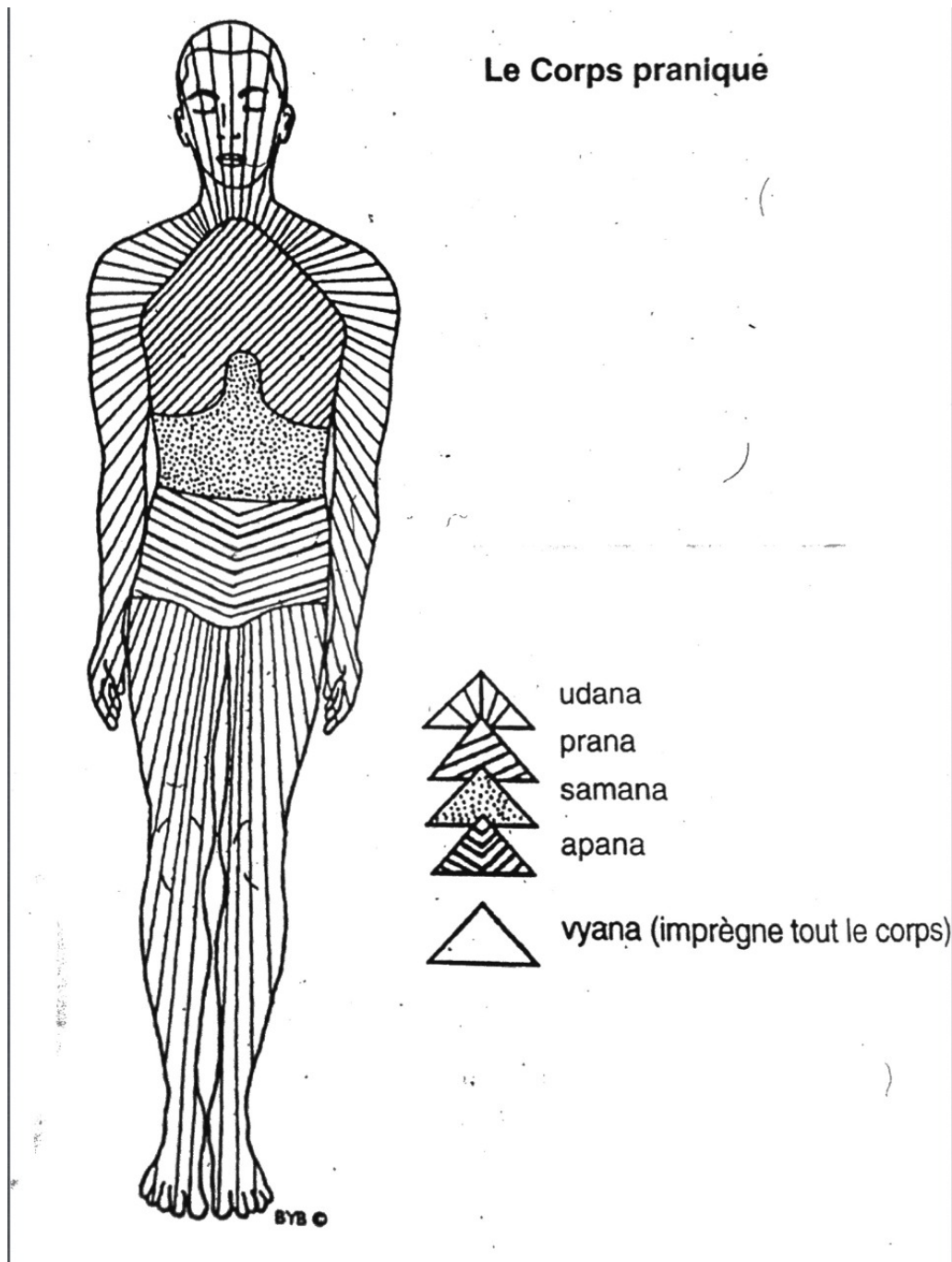




## II- Les Pancha (5) Vayu (souffles)

Ils proviennent du Prana unique.

Chaque vayu est localisé dans une région du corps, en fonction de la direction dans laquelle il s'écoule. Les plus puissants sont prana et apana.



## 1) Prana vayu

=>Thorax.

=>Inspiration

=>Stimulation : Absorption du Prana dans le thorax

=>Dominant le Jour

=>Dirigé vers le haut ↑

## 2) Apana vayu

=>Sous le nombril région pelvienne

=>Expiration

=>Stimulation : Expulsion intestions et système urinaire

=>Dominant nuit

=>Dirigé vers le bas ↓

Prana et apana sans cesse, font osciller de haut en bas le Jiva (l'âme individuelle).

Comparé à un oiseau attaché sur son perchoir, il s'envole et est aussitôt tiré vers l'arrière.

**Dhyana bindu Upanishad 60(b)-61(a).**

**« Il est un connaisseur du Yoga, celui qui sait que le prana s'extrait de l'apana et vice-versa, tout comme un oiseau pris au lacet se libère un peu, puis est tiré en arrière par le lacet qui le lie. »**

### 3) Samana vayu

=>Entre le cœur et le nombril

=>Insuffle la vitalité à l'appareil digestif

=>Assimile prana

=>Equilibre prana et apana.

=>La clé, **la libération** « Souffle médian »

=>Laps de temps situé entre l'inspir et l'expir ⇔ Relie les deux mouvements complémentaires.

**Brihadaranyaka Up : « La mort ne survient pas chez celui qui développe le souffle médian »**

KUMBAK : rétention → laps de temps = Union PRANA et APANA

### 4) Udana vayu

Le souffle d'en haut *ud*

=> gorge et le visage

**La Maitri Upanishad le décrit comme « Faisant monter et transportant vers le bas ce qui a été mangé »**

=>Action d'avaler

=>Expression du visage

=>La parole et du

=>Maintien de la force musculaire dans tout le corps

**Lorsque prana et apana s'unissent à samana, udana se déplace vers le haut pour finalement passer la 10<sup>ème</sup> porte (Sahasrara chakra) vers des mondes supérieurs**

## 5) Vyana vayu

=> Dans les membres

=> Maintient la cohésion entre les différentes parties du corps.

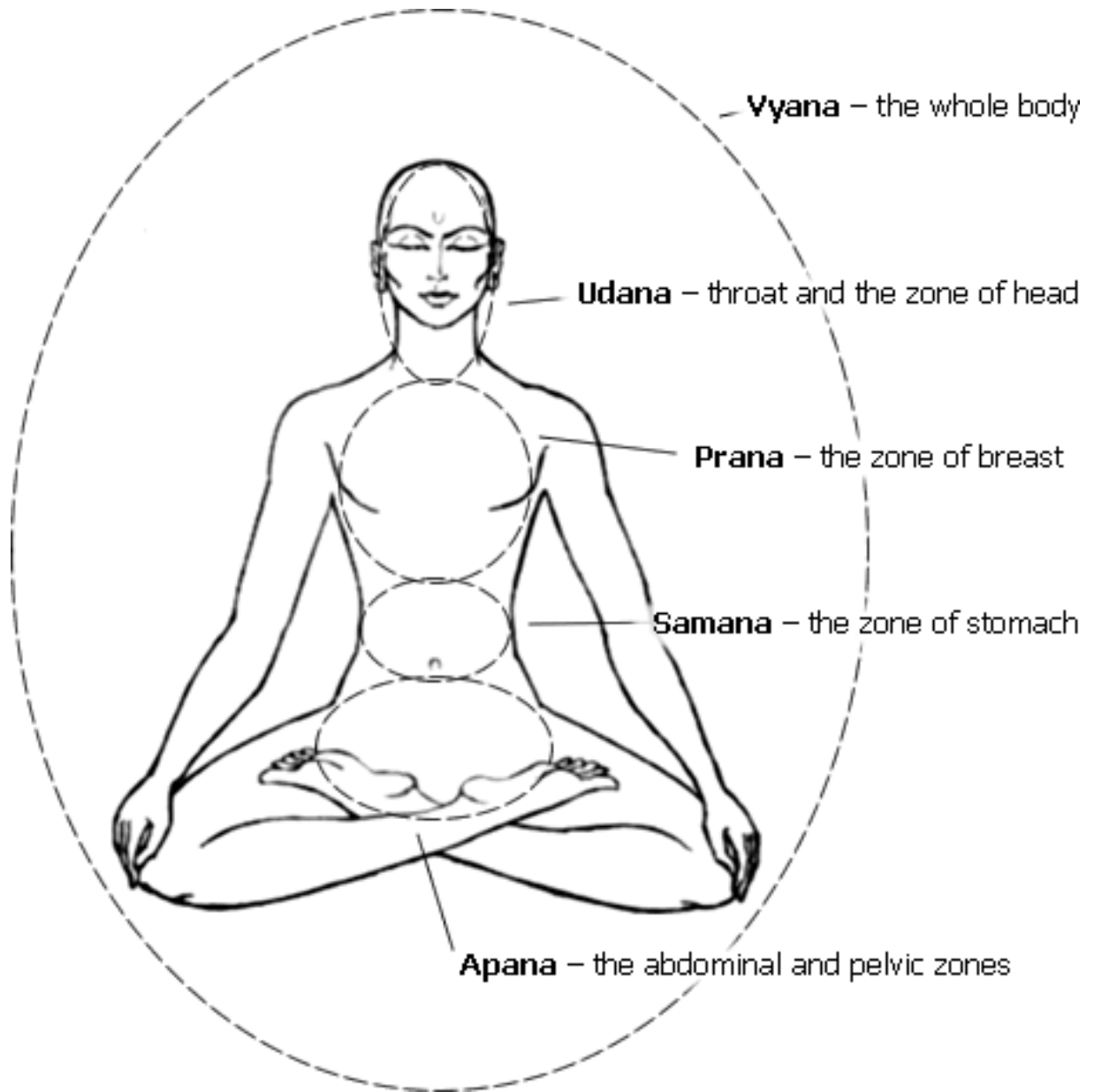
=> Les pranas agissent ensemble et sont indiscossiables ; tous sont unis en Vyana

**Conclusion : la prise de conscience du corps pranique marque un pas vers la réalité ultime**

**Kaushitaki Upanishad : c'est Prana seul en tant que Soi qui insuffle la vie à ce corps. Prana est l'essence du souffle de vie. Et qu'est ce que la conscience pure ? C'est le souffle de vie »**

*Postures favorisant :*





## III- Les Vayu Mudras



PRANA VAYU HAND MUDRA



yogicwayyofit.com

=> *Fatigue chronique, endurance, irritabilité, jalousie inflammations...*

APANA VAYU HAND MUDRA



yogicwayyofit.com

=> Intestins, vessie. Equilibre les sentiments- Joie renouveau printemps...

### UDANA VAYU HAND MUDRA



yogicwayoffline.com

=> Gorge. Asthma. Dépression, stress. Apporte calme, concentration mémoire => Elocution...

### SAMANA VAYU HAND MUDRA



yogicwayoffline.com

=> Feu gastrique équilibre => stimule fortement le flux énergétique => Tous les doigts (équilibre 5 éléments) effet immédiat => Clarté des pensées

### VYANA VAYU HAND MUDRA



yogicwayoffline.com

=> Circulation sanguine, tension artérielle, sommeil excessif, température excessive, soif, transpiration, diarrhée...

## IV- Pratique

Relaxation/méditation=>Intégration des koshas

Kumbhak : Union prana et apana=> observation du laps de temps qui suit l'expiration