

# *Prana, la force vitale*

## *Versets des Upanishads*

Dans les Écritures indiennes, le terme sanskrit *prana*, que l'on traduit souvent par « souffle », désigne l'énergie vitale du Soi Suprême qui rend toutes choses manifestes dans l'univers et imprègne toutes les choses créées. C'est cette énergie vitale qui donne naissance au va-et-vient rythmique de notre respiration physique et l'entretient. Les grands sages des *Upanishads* enseignent qu'en observant attentivement notre souffle, particulièrement grâce à une pratique régulière de la méditation, nous nous relierons au *prana*. Cette énergie vitale conduit à son tour notre esprit dans l'espace lumineux du Soi, qui est le Cœur et l'essence de notre être.