

Bonjour Yogis et Yoginis,



Le succès vient de la constance dans ta pratique.

Plus tu pratiques quelque chose de précis, plus tu as de chance de l'intégrer et de le faire marcher pour toi.

Donc, aujourd'hui, *Jour 1* de ce programme, ensemble, nous allons repenser l'anatomie et je vais t'introduire le 1er pilier du Anuka Yoga, afin que tu puisses avancer vers un mouvement qui fonctionne naturellement avec ton corps.

Et, quand ton mouvement suit la logique naturelle du corps, celui-ci n'a plus besoin de te faire mal !

Suis- moi dans cette première vidéo et crée de l'aisance dans ton corps en sortant de ses habitude de contracter les muscles pour bouger...

Premier principe : Je détends mes muscles pour activer la mobilité de mon corps

Dans ma tentative de découvrir l'Aïkido, je me rappelle d'une expérience incroyable.

En binôme, l'instructeur me demande de plier le bras et de contracter les muscles de manière à ce que l'autre personne ne puisse pas le tendre. Bien sûr, l'instructeur m'avait mise en binôme avec Musclor !

En 2 secondes, mon muscle tremblait, je ressentais des tensions dans le bas du dos et le cou et l'homme n'eut aucun mal pour me tendre le bras en un battement de cœur. Évident, c'était Musclor. !

Par contre ce qui m'a bluffé c'est que j'ai fait pareil avec Musclor. Je lui ai tendu le bras, il m'a juste fallu un peu plus de temps. J'étais fière de moi !!!

Puis, l'instructeur me demande de refaire l'exercice mais cette fois-ci, il me demande de garder le bras toujours plié mais détendu. Il me demande aussi, en même temps de me détendre dans tout le corps pour reposer mon poids dans le sol tout en imaginant que l'énergie remontait du centre de la terre à travers mes jambes, ma colonne vertébrale et mon bras, loin au-delà de ma main.

Et là, tu ne vas pas le croire, moi j'étais éblouie par ma force, Musclor ne réussit pas à tendre mon bras.

Bien sûr que j'ai fait la belle !!!

Qu'est-ce qui s'est passé de différent ?

En me concentrant sur rester détendue, je prenais la force de la terre, la Gravité qui, arrivée au centre de la terre, crée une anti-force, comme un rebond, que j'appelle, la Lévité. C'est celle qui fait exploser les volcans. Elle utilise aussi en passant la force de « Musclor » et la retourne contre lui. Ainsi, il lui devient impossible de contrecarrer cette force indestructible. En me détendant, je démultipliais ma force.

C'est la magie d'un muscle qui reçoit, un muscle qui permet à l'énergie de passer. À l'opposé d'un muscle qui se contracte et se fatigue par manque d'oxygène.

L'idée ici est pour toi, de créer de l'aisance dans ton corps, de sortir de ton habitude de premièrement contracter les muscles.

En te détendant, tu permets à l'énergie de passer à travers toi, t'offrant ainsi la possibilité de te mettre en mouvement. Les muscles, détendus, permettent à l'énergie de passer à

travers eux-même en se laissant activer, nourrir. À l'opposé d'un muscle qui se contracte et se fatigue par manque d'oxygène.

Sans cela, tu ne fais que forcer ton corps dans une boîte, dans une posture au lieu de laisser le mouvement prendre sa place en intégrité avec ton corps

Pour te guider et te soutenir dans cette nouvelle pratique, j'ai enregistré une vidéo que tu peux suivre pas à pas et pratiquer ce nouvel ajustement.

N'hésite pas à aller à ton rythme, à arrêter la vidéo pour refaire certaines choses si tu as besoin. L'important, c'est que tu sentes bien ce qui se passe et les bienfaits que cet ajustement t'amène.

Ce n'est pas à propos de réussir l'exercice mais de challenger certaines habitudes qui créent les douleurs dans ton corps ou t'empêche à accéder à certains mouvements.

Belle pratique

Om Shanti

Florence