

Coucou Yogis et Yoginis,

Jour 2 , avançons avec cette pratique harmonieuse du mouvement !

Je me rappelle encore le jour après mon séjour aux urgences pour un blocage du dos. Je n'arrivais pas encore à marcher bien mais je pouvais faire le grand écart !



Pourquoi ?

Parce que je suis restée bien consciente à garder mes muscles détendus mais aussi et c'est ce que nous allons découvrir ensemble aujourd'hui, car j'ai su pendant tout ce

temps préserver l'espace dans mes articulations. Et par articulations, j'inclus les vertèbres.

Oui, mes muscles étaient encore faibles pour marcher pleinement mais mes articulations pouvaient accueillir le mouvement sans douleur.

C'était incroyable et fou tout ce que ce mal de dos m'a appris sur la dynamique du corps !

La douleur a été pour moi le véhicule le plus efficace pour comprendre mon corps et sa dynamique naturelle en relation au mouvement.

Je ne souhaite à personne de faire les découvertes que je t'amène aujourd'hui dans la douleur mais pour moi cela m'a fait grandir d'un coup !

Revenons un peu sur Jour 1 ...

As-tu pratiqué la vidéo ?

As-tu joué à fond ?

Tes résultats en dépendent.

Nous avons vu que la souplesse ne se perd pas mais qu'elle est toujours là à ta disposition, si tu sais comment utiliser ton corps.

Nous avons aussi vu hier que tout commence avec détendre tes muscles. Aujourd'hui je te présente le 2ème pilier, celui qui va tout changer, surtout si tu as des douleurs dans les articulations !

Deuxième pilier : Préserver l'espace dans tes articulations.



Aujourd'hui, nous introduisons l'idée que tes articulations peuvent accueillir le mouvement sans douleur si tu laisses les muscles être activés et non contractés et si tu ne t'appuies plus sur tes articulations.

Ici, tu apprends que l'articulation, en général, a besoin de rester spacieuse pour laisser passer le mouvement.

Donc, tu enlèves ton poids de l'articulation puis tu fais passer l'énergie à travers l'articulation sans l'écraser !

Tu fais comme si tu avais un ballon 🎈 bien dans le centre de l'articulation et même quand tu t'appuies sur un bras ou sur une jambe, ton ballon 🎈 n'éclate pas, surtout pas !

Ainsi, l'énergie ⚡ passe librement du bas de ta colonne vertébrale jusqu'au centre de la terre sans obstacle dans les articulations. Il y a ainsi, une qualité différente de la jambe

ou du bras. Chacun paraient forts et actifs de l'extérieur et pourtant libres et spacieux de l'intérieur.

Et si tu te détends bien, tu verras que ton équilibre est bien meilleur !!!

Pour t'aider à pratiquer tout cela efficacement et sûrement, je t'ai fait une petite vidéo .

Belle pratique

Om Shanti

Florence