

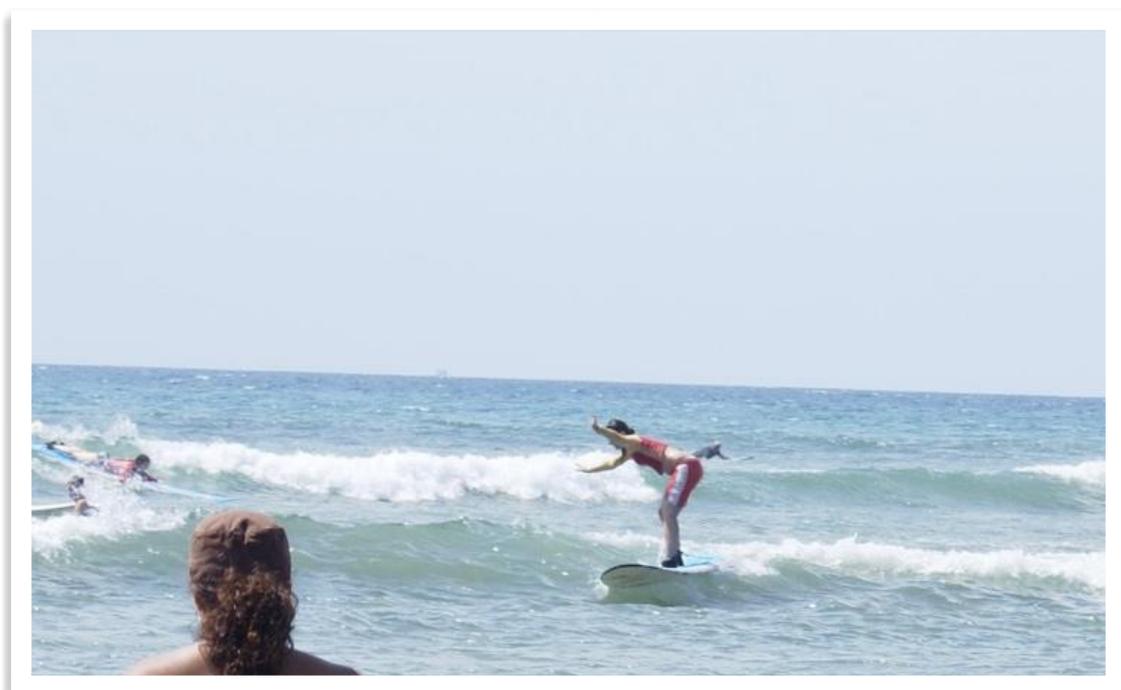
Coucou Yogis et Yoginis,

Jour 3 déjà !!! Quel plaisir d'être ensemble.

La première fois que je suis montée sur un Surf, à Hawaï, Maui, voilà ce que j'avais dans la tête...



... et voilà où j'étais réellement. Oui, j'étais à Maui mais pas sur la même vague !!!



J'étais super fière de moi car je suis montée sur la toute première vague que j'ai essayé de prendre. (Photo Live de ma première vague !)

Par contre, regarde comme tu peux facilement anticiper ce qui va m'arriver.

Et, oui, 2 secondes j'étais dans l'eau !!!

Que s'est-il passé ?

Regarde comment le poids de mon corps se pose sur mes orteils et qu'il n'y a aucun poids sur le talon. Tant que tu y es, regarde comme je suis tendue dans mon cou et sur mes épaules.

Je n'avais ici aucune chance d'adhérer à la planche ...

Et hop ! je me déséquilibre vers l'avant.

En fait, tu es sur ton surf, exactement comme tu es sur terre quand tu marches, que tu montes les escaliers ou que tu t'assoies ou tu te lèves...

Ce qui fait que tu restes en équilibre avec fluidité et aisance, c'est le passage libre de l'énergie de la terre vers le ciel et du ciel vers la terre, à travers toi et plus précisément, c'est que nous allons voir aujourd'hui, de ta colonne vertébrale.

C'est cette liberté de circulation qui crée l'adhérence sur le sol et la légèreté dans le haut du corps. C'est ce qui initie le mouvement stable, libre et léger.

Jour 1 & 2, nous avons introduit l'idée que quand tu relâches tes muscles et que tu fais de l'espace dans les articulations, l'énergie commence à passer dans ton corps et initie le mouvement.

Aujourd'hui, nous allons apprendre comment utiliser cette énergie et ces 2 directions pour activer et mouvoir le corps entier sans le stresser.

Et pour cela nous faisons appel à une énergie remarquable, la Gravité.

C'est aussi en te détendant, que dirigeons notre poids le long du flux de cette gravité, qui va vers le bas que nous ancrons notre corps à la terre.

Mais, c'est grâce au rebond qui se fait, dans le centre de la terre (pour imaginer et simplifier l'explication) que nous avons accès à une anti-force, un anti-réflexe, qui amène une légèreté qui te permet de te tenir debout avec aisance, surtout dans les bras et la tête.

Grâce à la légèreté et la mobilité qui existent dans le haut de ton corps, tu accèdes au mouvement libre.

C'est sur quoi nous allons nous pencher aujourd'hui !

Troisième pilier : je travaille efficacement avec la force descendante de la Gravité et son anti-force remontante, le Lévité !



Pour être sûre de ne pas te faire mal et en même temps avoir un mouvement tonique, tu veux utiliser la colonne vertébrale dans sa dualité, vers le bas pour créer la stabilité, les racines et vers le haut pour initier la légèreté et la mobilité des bras et des jambes.

Plus tu te détends, sans t'avachir, juste en détendant tes muscles, plus cette énergie remonte et plus elle amène de légèreté dans le haut du corps.

Ainsi, le mouvement est plus fluide et donc, sans douleur.

C'est même elle qui guérit les douleurs. En effet, quand le passage est libre et que tu te mets à suivre cette légèreté, le corps n'a plus de raison de faire mal !

Les douleurs ne sont que des signaux que tu ne prends pas le bon chemin. Et, plus tu t'entêtes, plus tu auras mal.

Le langage du corps est très simple et très clair. Il n'y a rien de plus à comprendre !

Pour rendre tout ceci plus claire et t'aider à pratiquer tout cela efficacement et sûrement, je t'ai fait une petite vidéo



Belle pratique

Om Shanti

Florence