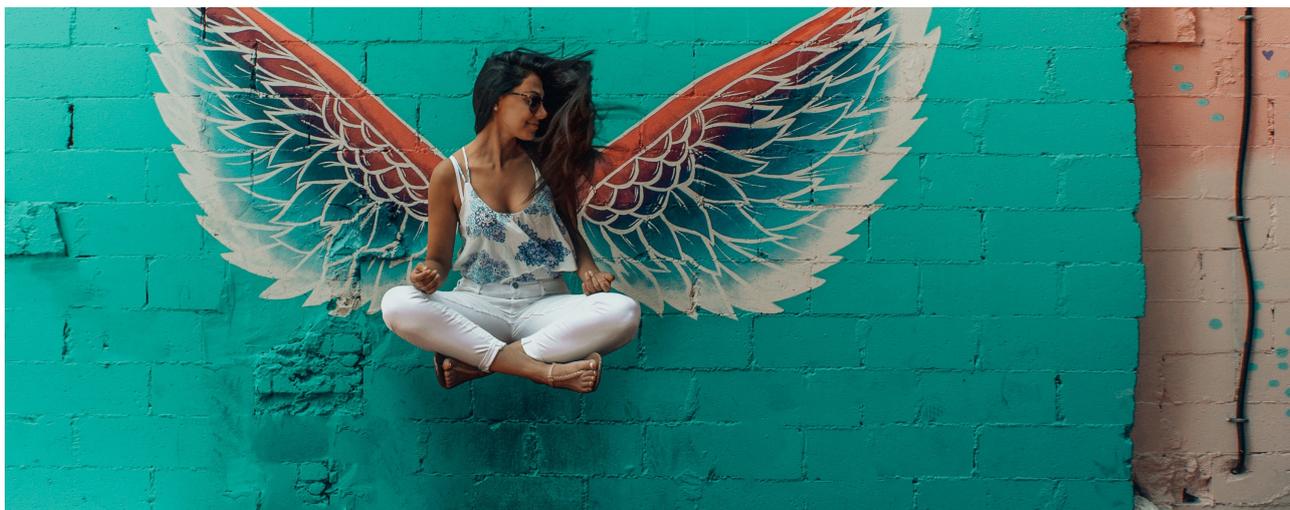


## Coucou Yogis et Yoginis,

Jour 4, tu t'immisces encore un peu plus loin dans l'exploration de la colonne vertébrale et de ses deux directions et surtout tu y amènes l'importance de la respiration comme l'indicateur de réussite d'un mouvement libre et finis.



Aujourd'hui, tu pratiques comment utiliser davantage cette anti-force de la Lévité, cette énergie montante, pour bouger sans douleur et respirer mieux.



Il ya pas si longtemps, 3 ans environ, j'ai eu un élan de m'essayer à l'escalade et la plupart du temps quand tu commences l'escalade, tu as des courbatures, tes bras se pétrifient en 2 minutes.

Pourtant l'instructeur te le dit: « Ne tire pas sur les bras, mais pousse sur les pieds ». Mais bon , c'est la peur du débutant, on tire quand même sur les bras et on je pétrifie en 2 minutes !!!

Je me rappelle le deuxième cours ou tout le monde se plaignait d'avoir eu de grosses courbatures. La vérité c'est que moi, je n'ai jamais eu une seule courbature et bien sûre aucun mal de dos !!!

### Pourquoi ?

Tout simplement car je pratique cette approche du mouvement.

C'est-à -dire que oui, quand j'escale, j'agrippe la prise avec mes mains mais je fais attention aussi de ramener le poids, l'énergie du bras vers son origine, la colonne vertébrale et donc d'utiliser cette énergie pour faire monter la colonne vertébrale et non tirer sur mes bras !

Ainsi, je n'utilise pas la contraction musculaire et mes bras restent libres. Bien sûr, ils fatiguent et je ne suis pas très endurante mais cela n'est dû qu'à la nouveauté de l'activité.

En faisant pareil avec les jambes, tu peux te mouvoir avec aisance, dextérité, virtuosité et bien sûr sans douleur.

*Donc, comment utiliser davantage cette force anti-reflexe, la Lévité, cette énergie montante, pour bouger mieux et sans douleur ?*

Nous allons nous pencher sur 3 idées qui je le pense vont challenger tout ce que tu connais sur le corps alors, garde bien ton esprit ouvert et accueillant.

Nous allons les pratiquer l'une après l'autre pour te donner de temps d'en faire l'expérience. En les imbriquant tu comprendras alors la dynamique d'un mouvement tonique mais aussi libre et évident :

1. *J'active ma colonne vertébrale* - Le mouvement dual de la colonne vertébrale.
2. *Je reconnais la relation entre l'aisance du mouvement et la respiration* comme source de force et aisance.
3. *Les jambes et les bras partent de la colonne vertébrale.*

Prenons l'exemple de la balle qui utilise la force anti-reflexe pour rebondir. Le joueur de tennis va utiliser sa raquette pour canaliser l'énergie et pouvoir l'utiliser selon ses intentions, vers la droite, la gauche, le haut le bas, en diagonale.



C'est pareil pour le corps: étirement avant, arrière, torsion, équilibres, inversions ...

Une fois, que tu sens la Lévitité remonter le long des jambes, tu la canalises à l'intérieur de la colonne vertébrale, le long de la colonne vertébrale jusque dans le haut du corps.

Tu tonifies et tu actives la colonne vertébrale et ainsi elle peut redistribuer cette énergie dans les jambes et les bras qui viennent naturellement se brancher dans la colonne vertébrale.

De là, tu trouves l'aisance d'un mouvement sans douleur qui suit l'intelligence naturelle du corps.

*Aujourd'hui nous allons faire l'aigle!*

Nous allons utiliser la grâce de l'aigle pour illustrer ce 4ème ajustement.

Regarde comment l'aigle dans son mouvement utilise autant ses pattes vers la cible, le tronc vers le bas, que la légèreté dans ses ailes, vers le haut pour libérer la colonne

vertébrale et atterrir avec force et pourtant toute en douceur et sans se faire mal.



Nous bougeons exactement de la même manière.

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.

*Mais, au fait, où est le haut et où est le bas de la colonne vertébrale ?*

Commençons par le commencement :

1. J'active ma colonne vertébrale - Le mouvement dual de la colonne vertébrale.
2. La relation entre l'aisance du mouvement et la respiration comme source de force et aisance. Depuis, le 1er jour, nous avons fait l'expérience que dans la

détente musculaire, la mobilité, le mouvement devient possible.

Ce que tu n'as pas encore vu c'est que la fluidité de ta respiration, source de force, de tonicité, d'aisance mais aussi la plénitude mentale en dépend.

Dans la contraction musculaire, la respiration s'arrête et donc ta source de tonicité, force et plénitude s'envole. Tu restes dans l'effort.

Sur le long terme des douleurs et des tensions vont te restreindre dans tes mouvements et peuvent même t'handicaper.

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

Dans cette vidéo, tu pratiques la relation entre libérer la colonne vertébrale et libérer la respiration.

Dès que l'inspiration rentre par elle même dans tes poumons, tu sais que ton mouvement était libre et qu'il t'a vraiment offert l'énergie physique et la plénitude mentale attendue.

Après un tel mouvement, prends toujours le temps d'observer cette intensité physique et ta résiliation mentale, cette combinaison qui amène bien-être et satisfaction de l'instant présent.

Les poumons étant liés à la colonne vertébrale par l'intermédiaire de la cage thoracique, dès que tu laisses la colonne vertébrale prendre son espace, tu offres l'espace et donc l'occasion à l'inspiration d'entrer.

L'expiration, elle, sera stimulée par un changement de direction demandée pour avancer plus loin dans le mouvement. Le mouvement étant une succession de petits ajustement te berçant d'une direction vers une autre.

Donc, au lieu d'inspirer, laisse-toi inspirer en utilisant mieux ta colonne vertébrale, en faisant de l'espace dans ta taille. En utilisant ta colonne vertébrale dans ses deux directions et donc en faisant de l'espace dans ta taille, tu donnes l'opportunité à tes poumons de prendre l'espace, de s'ouvrir et d'accueillir l'air.

L'inspiration passe ainsi, d'une action qui te prend de l'énergie à un accueil qui t'en donne. La seule chose que tu as à faire c'est d'ouvrir les narines !

*Va dès maintenant regarder la vidéo pour que toutes ces indications prennent tout leur sens...*

Il est facile de se laisser prendre dans les méandres de la pensée et de croire que l'on sait faire les choses. La pratique du Anuka Yoga te libère de ce poids du savoir et te connecte avec la liberté de la découverte à travers le ressenti du corps. Viens sur ton tapis et laisse-toi guidée par

les sensations du corps. Le corps ne ment jamais et il te guidera toujours vers un apaisement plus grand et une sensation de joie. Vers plus de Toi !

Petit rappel :

L'important ici est de commencer là où tu es et de surtout ne pas vouloir courir avant de marcher.

Sans les piliers, la maison s'écroule.

L'objectif ici est de bouger sans créer de douleurs, pas faire des postures!

Belle pratique

Om Shanti

*Florence*