

Coucou les Yogis et Yoginis !

Nous entrons dans la deuxième semaine de ton programme " Une Routine du Matin ».

Après avoir découvert quelques ingrédients de ta routine de Yoga matinale, cette semaine je te propose de te pencher sur la notion d'aisance, sur ce qui va faire que ta pratique te convienne, jour après jour, de mieux en mieux pour t'accompagner durant toute ta vie.

L'aisance est d'ailleurs une partie intégrante du résultat d'une pratique. Tu pratiques tes gammes au piano pour pouvoir trouver l'aisance dans les notes et ainsi avancer dans la réalisation de morceaux avec dextérité, harmonie dans le respect de l'instrument.

Ici, ton corps est ton instrument et ta pratique ce qui va te permettre de jouer les asanas et la méditation avec dextérité, harmonie, aisance sans stresser ton corps ni ton esprit.

1. Cette semaine avec la pratique guidée, tu continues dans ton exploration des salutations du Soleil en explorant comment trouver de l'aisance dans la colonne vertébrale.



*L'aisance ne vient pas de ce que tu connais déjà, être à l'aise.
L'aisance, c'est devenir à l'aise avec ce qui change, ce que tu ne
connais pas encore. C'est l'écoute d'une révélation spontanée du
chemin correct, pour toi, dans l'instant présent, unique à cet
instant ...*

Avec le cours particulier, je te propose de pratiquer un bout des salutations du soleil où trouver l'aisance dans la colonne vertébrale te permet de libérer ton cou, ta respiration et ainsi de rentrer correctement dans l'Asana, une posture stable et aisée.

Le secret, ici, est de débloquer le bas de la colonne vertébrale au niveau du coccyx pour laisser passer l'énergie qui elle, allège et libère le haut de la colonne vertébrale. Ainsi, tes tensions laissent place à une sensation délicieuse où facilité et vitalité font paire.

Ton focus ici est :

1. Tu te détends dans le sol pour trouver ton équilibre, sans tension.
2. Tu crées de la douceur autour et le long de la colonne vertébrale en te détendant encore plus. Les muscles lâchent la colonne vertébrale.
3. Tu libères tes hanches, dans la relâche, horizontalement pour laisser passer le coccyx et surtout pour laisser passer l'énergie à l'intérieur du coccyx vers le bas du coccyx.
4. Ainsi, l'énergie peut remonter, si tu la laisses, le long de la colonne vertébrale, à l'intérieur de la colonne vertébrale, pour t'offrir une Inspiration libre et une aisance dans le cou.
5. De là, tu avances dans l'Asana.

Maintenant, viens pratiquer avec la vidéo.

Il y a une action correcte pour tout. Celle-ci ne peut être connue que dans la réalisation de l'instant présent. Ta routine de Yoga te montre comment être présent.e, connecté.e et

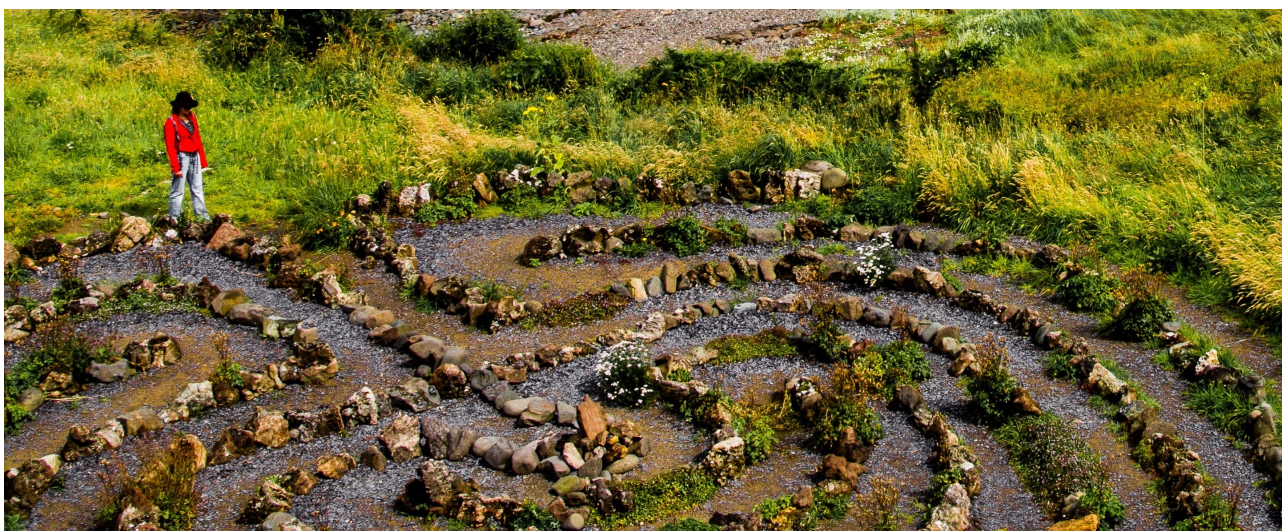
clair.e avec cet instant . Ainsi, tu accèdes librement à ton action correcte. Pratique quotidiennement et devient clair.e sur ce qui est bon pour toi, pour les gens que tu aimes, pour la planète !

Puis, viens partager avec nous ton expérience & poser tes questions dans notre communauté, sur le groupe privé.

Je suis toujours là pour toi !

Amuse-toi bien !

2. **Avec la méditation**, tu pratiques l'une des caractéristiques essentielle de l'aisance.



La répétition est la mère de toutes les compétences et certainement celle de l'aisance.

Par répétition, je ne parle pas de refaire les choses à l'identique. Tu sais mieux que tout, que rien ne peut se répéter à l'identique si tu veux rester libre et en harmonie avec l'instant présent puisque tout change tout le temps : toi, ton corps, ton environnement.

Ici, je parle de venir et revenir encore et encore sur ton coussin de méditation, re-regarder la vidéo sur les salutations au soleil pour

voir comment ton regard à changer après une semaine de pratique ...

Donc, cette semaine vient trouver aisance et plaisir:

1. **En pratiquant la méditation audio 3 fois cette semaine**, soit en début de pratique, soit en fin de pratique. Planifie-le dès maintenant. Puis, assied-toi confortablement dans un endroit où tu ne seras pas dérangé et médite avec l'audio du mois.
2. En devenant plus à l'aise avec la vidéo sur les salutations au Soleil. Cette vidéo te donne tout le contexte dont tu as besoin pour approfondir la pratique guidée.

Belle pratique !

Il n'y a pas de Yoga sans pratique personnelle !

Om Shanti

Florence