Coucou les Yogis et Yoginis !

Ta routine de Yoga du matin est une opportunité de pratiquer comment avancer dans les Asanas, dans la vie tout en te découvrant.

Elle te montre comment "avancer","grandir" ne dépendent pas de ta réussite à faire plus de choses ni à voyager plus ou à gagner plus d'argent. Elle t'enseigne que te rapprocher de la réalisation de ton essence intérieure divine est le but ultime !

1. **Durant cette semaine 3 et avec la pratique guidée,** tu continues ton exploration des Salutations du Soleil qui regroupent 6 enchainements de 12 Asanas.

Ces salutations sont souvent pratiquées en début de séance en remerciement au Dieu Soleil "Gayatri" qui permet la vie sur terre.

Les salutations sont donc une offrande pour remercier d'être en vie. Cette offrande à Gayatri est aussi une offrande à ton soleil intérieur, à ta lumière divine, celle qui te permet de briller et de vivre la vie

Copyright Florence Krol 2022

que tu t'es rêvée. (Trouve plus de détails dans la vidéo sur ces salutations.)

Il y a une logique dans tout et comprendre ses enchainements est un art, celui de ne pas se laisser engloutir pour le tout, de rester présent avec chacune des parties qui composent ce tout, au moment où elles jouent leur partie, sans anticiper la prochaine.

Enchainer des Asanas, ou enchainer des Vinyasas t'apprends a avancer sans mettre la charrue avant les boeufs.

Rappelle-toi que le Yoga, c'est vivre en union avec l'instant présent et non dans l'anticipation d'un futur peu probable !

Le piège avec les salutations du Soleil c'est de penser à la prochaine posture pendant que tu en réalises une autre.

Pourquoi un piège ?

Tout simplement car, quand tu penses à ce que tu dois faire après, tu te trouves dans un espace de performance et non d'appréciation de ce que tu es en train de vivre avec l'Asana que tu explores, là, maintenant.
Tu mets la charrue avant les boeufs !

En fait, une salutation au soleil n'est pas un enchainement de postures mais une succession de Vinyasas, c'est à dire une succession de "bien rentrer" et de "bien sortir" d'une Asana.
En dans l'aisance et la stabilité (Sthira et Sukha), les 2 conditions d'une Asana, tu pratiques le Yoga selon les Yoga Sutras de Patajali.

Si tu te concentres sur la réalisation de l'enchainement, c'est de la gymnastique et tu n'es plus au centre de la pratique, tu perds l'essence de la pratique du Yoga qui est de te découvrir.

Donc :

Copyright Florence Krol 2022

1. Tu choisis une Asana.
2. Tu explores son Vinyasa d'entrée, la manière correcte d'y rentrer en te ramenant aux 3 piliers du Anuka Yoga:
   - Gravité/Lévité -
   - Activation de la colonne vertébrale -
   - Liberté de respirer.
3. Tu explores son Vinyasa de sortie
4. Maintenant, tu penses à l'Asana suivante sans l'enchainer
5. Tu trouves son Vinyasa d'entrée...

L'action correcte est celle qui suit ton labyrinthe intérieur dans l'instant présent. Tu découvres et redécouvres ce chemin, à chaque fois.

Fait le lien entre le Vinyasa sortant de la première Asana et le Vinyasa entrant de la deuxième Asana.

Pour voir les salutations du Soleil en entier, regarde le début de la deuxième partie de la pratique guidée de cette semaine.

Ne te presse pas.

C'est facile de faire ces salutations en force dans la performance.

Maintenant va voir la vidéo et pratique !

Étudier pour t'étudier est un chemin de vie et la vie mérite que tu lui donnes ton temps. « La vie mérite d'être vécue lentement »(proverbe arabe). Ta pratique du Yoga te guide dans la richesse de cette lenteur et te fait ainsi, découvrir sa profondeur, Ta profondeur !

Copyright Florence Krol 2022

2. **Avec la méditation** tu élèves tes standards !

"Avancer" ce n'est pas forcement faire plus. Cela peut aussi être faire mieux, s'améliorer, aller plus profondément, maitriser, atteindre des standards plus élevés...

Cette semaine, tu te concentres sur ta pratique de méditation.
La semaine dernière tu t'es concentré.e à pratiquer 3 fois la méditation audio.

Cette semaine, tu continue à pratiquer 3 fois et trouves 3 manières pour amener ta pratique à un autre niveau, vers plus de profondeur et de silence et peut-être 4 fois cette semaine.

Voici quelques exemples :

- Planifie les jours où tu vas pratiquer cette méditation pour pouvoir t'organiser mieux.
- Mets une alarme dans ton téléphone pour ne pas oublier.
- Choisis un moment où tu es sure de ne pas être dérangée même si cela veut dire te lever avant les enfants ou avant l'heure d'aller promener ton chien...

Copyright Florence Krol 2022

- Prépare ton espace de méditation le soir, avant d'aller te coucher.
- Organise ton espace de médiation avec des objets qui te font penser à la méditation : bougies, encens, statues ...
- Définie en avance le bon coussin, la bonne chaise où tu peux rester assis.e pendant tout la durée de la méditation sans bouger le plus possible.
- Avant de méditer, écris tout ce que tu as dans la tête, pour te vider la tête et te donner plus de chance de pouvoir te poser avec la méditation.
- A toi de finir la liste !!!

Belle pratique !

Il n'y a pas de Yoga sans pratique personnelle alors commençons par la pratique guidée …

Om Shanti
Florence

Copyright Florence Krol 2022