

# *Coucou les Yogis et Yoginis !*

Je me donne l'espace d'exister entre deux points.

Tu es le tout. Tu es le Yoga. Tu es le point de départ, le point d'arriver et tout le chemin qui existe entre.

Exister, c'est embrasser ta totalité. Empresse toi de partir mais pas d'arriver. Laisse-toi apprécier autant le départ que l'arrivée que le chemin de l'un vers l'autre. Voilà l'objet de ta pratique cette semaine.

**Pour cette quatrième semaine avec la pratique guidée,** tu pratiques que chaque asanas quelqu'une soit, simple ou compliquée, est là pour te libérer et non prendre ton énergie ...



**Dans le cours particulier,** tu pratiques une posture très connue et considérée comme très facile, Balasana ou la posture de l'enfant.

Ici, tu amènes cette posture à un autre niveau, celui de l'Asana. Souvent pratiquée de manière molle et sans attention car facile, cette Asana est bien plus riche et intéressante que seulement

détendre son dos. Cette Asana a le potentiel t'amener une énergie incroyable le long de ta colonne vertébrale et et donc de réellement réveiller l'enfant en toi !

**Le secret c'est de changer ton point d'attention.**

1. Tu ne commences pas par la fin, c'est-à-dire t'asseoir sur tes pieds mais tu commences par l'intention d'activer ta colonne vertébrale.
2. A quatre pattes, sens ta connexion entre les mains et le sol.
3. Des mains, l'énergie remonte le long des bras pour te ramener dans ta colonne vertébrale entre les omoplates.
4. De la colonne vertébrale, tu fais descendre l'énergie le long du centre de celle-ci jusque dans le coccyx qui, lui veut s'asseoir entre tes pieds.
5. Tu commences à t'asseoir mais pas trop.
6. Tu ne veux pas perdre ta connexion entre les mains et le sol.
7. Tu pars dans les deux sens, vers la tête et les bras et vers le coccyx et les jambes à l'intérieur de ta colonne vertébrale.

Tu l'as bien compris tout se passe au centre de la colonne vertébrale, encore et toujours !!!

Le mouvement est donc permis grâce à l'espace que tu crées dans ta taille. Ainsi, l'énergie circule dans ton corps entier et le mouvement te donne autant de douceur et d'aisance que de tonicité musculaire et d'intensité physique.

*L'énergie permet à ton corps de faire l'expérience de la vie. Ta pratique est le maillon essentiel pour sentir, activer et augmenter cette énergie, en toi !*

*Viens poser tes questions dans notre communauté, sur le groupe privé. Je suis toujours là pour toi ! Amuse-toi bien !*



**Avec cette quatrième semaine à pratiquer cette méditation assise**, tu ancras ta pratique de méditation dans l'aisance et la profondeur...

Tu continues à mettre en place tout ce qui peut t'aider à t'asseoir sur ton coussin de méditation avec aisance et profondeur.

Continue avec l'idée de la semaine dernière.

**Tu pratiques au moins 3 fois cette méditation avec ou sans l'audio et tu choisis 3 idées pour amener ta pratique à un autre niveau, vers plus de profondeur et de silence.**

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 sûre de ne pas être dérangée même si cela veut dire te lever avant les enfants ou avant d'aller promener ton chien...

- Prépare ton espace de méditation la veille au soir, avant d'aller te coucher.
- Organise ton espace de méditation 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 toute 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 !!!

*Il n'y a pas de Yoga sans pratique personnelle.*

Belle pratique !

Om Shanti  
Florence