

Coucou les Yogis et Yoginis !

Cette semaine cinq, je te propose de continuer la mise en place de ta routine du matin et surtout de la compléter.

Tu continues à approfondir les Salutations du Soleil et tu y rajoutes une pratique de Pranayama, tout en continuant la méditation assise des semaines précédentes.

Avec la pratique guidée, tu approfondis la pratique de 45 minutes



des Salutations du Soleil.

Pose-toi, prends le temps de commencer. Sans un départ posé, ton arrivée ne peut être épanouissante !

N'hésites pas à retourner aux programmes précédentes pour y retrouver les cours individuels sur certaines Asanas.

La répétition est la mère de toutes les compétences !

Ici, tu approfondis, tu te laisses guidées sans te laisser emporter par l'enchaînement des Asanas. Ne laisse pas la vidéo te dicter ton rythme. Pause si nécessaire. La vidéo c'est mon rythme et peut-être le tien aussi mais pas forcément.

Rappelle-toi bien que tu es à la recherche de Ton Yoga, celui qui existe en toi. La vidéo n'est qu'une guide, une accompagnatrice. C'est toi qui est en contrôle et qui sais mieux.

C'est cela que tu pratiques cette semaine, garder le contrôle de ton rythme au niveau le plus subtil, celui de la colonne vertébrale en relation avec la gravité et sa contre-force, la Lévité. Deux directions dans une colonne vertébrale.

Regarde la vidéo pour commencer ta pratique !

Tu te réveilles, c'est un miracle ! La vie te donne encore une journée pour te délecter dans ton corps. Prends et remercie la vie en lui offrant les Salutations au soleil.

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

Le pranayama



La pratique d'Asanas se suit traditionnellement toujours par une pratique de Pranayama.

Dans cette vidéo, tu découvres ou approfondis ta compréhension du Pranayama et tu commences à la pratiquer.

Le Pranayama ou souffle de la vie est, à mon avis, la pratique la plus importante. Comprendre son importance est essentielle pour instaurer une connection claire avec Soi-même.

Je te propose ensuite de te concentrer sur deux Pranayamas ou respirations : Kapalabhati and Nadi Shodana.

Cette semaine :

1. Regarde la vidéo avec attention pour bien prendre la mesure du pourquoi tu vas pratiquer le Pranayama. C'est le pourquoi qui te donnera l'inspiration de pratiquer chaque jour, pour les années à venir.
2. Commence à pratiquer le Kapalabhati. Tu peux aussi trouver cette pratique à la fin dans la pratique guidée.

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