

Coucou les Yogis et Yoginis !

En combinant, les salutations au soleil avec le Pranayama et la méditation du matin, ta pratique de Yoga, en cette sixième semaine du programme, devient un véritable moteur de purification quotidien.

Ta pratique purifie non seulement ton corps mais aussi ton esprit. Elle te permet de faire un reset chaque jour pour que tu puisses appréhender la vie avec de nouveaux yeux, comme un enfant qui se délecte de chaque instant nouveau.

Cette semaine avec le nouvel épisode de la pratique guidée, tu prends vraiment ton temps. Cette pratique que je te propose est moins poussée mais tout autant efficace.



L'eau te purifie, la respiration te vivifie. L'énergie qui passe dans ta colonne vertébrale, elle, garde tes

cellules jeunes et en bonne santé!

Je ne te redirais jamais assez que ce n'est pas de réussir la posture qui va te donner l'énergie et te libérer de tes tensions et douleurs, c'est l'énergie de la Gravité qui passe dans ta colonne vertébrale dès le départ !

Cette semaine, tu cherches, tu fais de tous petits ajustements, en bougeant un peu vers la droite, vers la gauche, en faisant plus de place dans ta taille pour trouver la légèreté dans le haut du corps. Tu fais remonter l'énergie du bas de la colonne vertébrale, le long de la colonne vertébrale, vers le haut de la colonne vertébrale.

C'est toi qui, par ton attention et ton intention, collectes l'énergie, la fais passer par l'intérieur du bas de la colonne vertébrale et la fais remonter jusque dans les cervicales et le long des bras.

Ta présence est requise tout au long du processus.

Regarde la vidéo pour commencer ta pratique !

Quand l'énergie passe par l'intérieur de la colonne vertébrale, elle se transforme en feu, le feu de la purification. Donne toute ton attention à cela et tu recevras le don de renaître avec chaque respiration, celle que le mouvement naturel libère. Chaque matin, sur ton tapis, embrasse cette intention et trouve la libération finale.



Le pranayama,

Avec la vidéo, tu approfondis ta compréhension du Pranayama et de Kapalbhathi. Tu commences à pratiquer Nadi Shodana.

Cette semaine :

1. Regarde la vidéo avec attention pour bien prendre la mesure du pourquoi tu pratiques le Pranayama. C'est le pourquoi qui te donnera l'inspiration de pratiquer chaque jour, pour les années à venir.
2. Continue à pratiquer le Kapalbhathi. Ce Pranayama participe à la purification de tes cellules.
3. En alternance avec Kapalbhathi, découvre Nadi Shodana ou la respiration des narines alternées.

Belle pratique !

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

