

Coucou les Yogis et Yoginis !

Semaine 7, le puzzle de la routine du matin est maintenant bien avancée!

Avec le nouvel épisode de la pratique guidée, tu pratiques le Cobra en cours individuel pour pouvoir l'inclure dans tes salutations au soleil



Si tu sens une barre sans le bas du dos, tu n'es pas sur le bon chemin. Le chemin vers le Cobra est un chemin sinueux qui suit les méandres de la colonne vertébrale. Écoute et suit !

Cette semaine je te propose de te pencher sur un élément clé des salutations au soleil, le Cobra.

C'est aussi, à mon avis, la posture idéale pour comprendre les deux directions qui passent dans la colonne vertébrale.

Regarde la vidéo pour commencer ta pratique !

La colonne vertébrale est un serpent qui ne demande qu'à rester libre pour t'offrir toute sa puissance. Sur ton tapis, ta pratique est celle de libérer la colonne vertébrale pour libérer la puissance qui existe en toi. Pratique régulièrement et sens-toi forte !



Avec le Pranayama

1. Continue à pratiquer le Kapalabhati. Ce Pranayama participe à la purification de tes cellules.
2. En alternance avec Kapalabhati, tu découvres Nadi Shodana ou la respiration des narines alternées.



Avec le Chant

Dans la pratique du Yoga, le chant de mantra est un outil traditionnel utilisé dans les Ashrams comme méditation et dévotion.

Le mantra est un aphorisme qui représente des énergies bien précises comme la transformation, la clarté d'esprit, la réjuvenation, le

féminin, le masculin...

Cette pratique te permet de poser le mental sur ton intention du moment et ainsi de t'amener en union avec tes actions, dans l'état de Yoga.

Cette semaine, regarde la vidéo d'introduction au Gayatri Mantra, le Mantra du Soleil, parfait pour accueillir ce jour nouveau!

La semaine prochaine, tu commenceras à apprendre le mantra.

Belle pratique !

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