

Pratiquer régulièrement des activités de bien-être tel le yoga - par excellence - est essentiel au maintien de la santé. Ce fait est confirmé par la loi de Wolff. C'est déjà une victoire sur le plan développement de soi et on peut passer sa vie à pratiquer le yoga ainsi avec des résultats certes.

Cependant, basé sur mon expérience personnelle, notre pratique du yoga peut atteindre une autre dimension une profondeur plus élevée et un impact sur le corps beaucoup plus bénéfique et en peu de temps. Comment est-ce atteignable ?

Par la discipline personnelle et de la volonté de pratiquer le yoga en y incorporant le principe du souffle synchronisé avec l'effort musculaire et la mise en pratique des postures étape par étape.

Dès le début d'un cours et pour le restant de sa vie en tant que aspirant-pratiquant de yoga, on peut se fixer l'objectif à mettre en pratique le souffle synchronisé avec postures puis observer le principe que l'énergie et l'information dans l'univers est basé sur le principe d'expansion-contraction (voir document attribué à ce sujet). Ce principe s'applique à la pratique également. Car notre pratique est en fait un microcosme d'énergie et de mouvement tel que l'on trouve dans le macrocosme de l'univers.

Sauf quelques exceptions (quelques postures) tout le mouvement d'étirement, d'élévation, développé ou extension de membre, est un moment d'expansion.

Tout mouvement de contraction d'un centre musculaire ou de retour au point de base, ou de relâchement est considéré comme moment de ... contraction.

Entre ces deux extrémités se situe les moments de suspension de souffle et de mouvement ou on donne le temps au métabolisme du corps d'en profiter de l'énergie produite.

Il y a certes de l'énergie physique qu'on ressent dans le corps immédiatement. Il y a aussi de l'énergie subtile nommé, "prana" dans la pratique et les textes du yoga qu'on ressent pas sur le coup mais qui est bel et bien générée lors de la pratique des postures et des exercices de respiration.

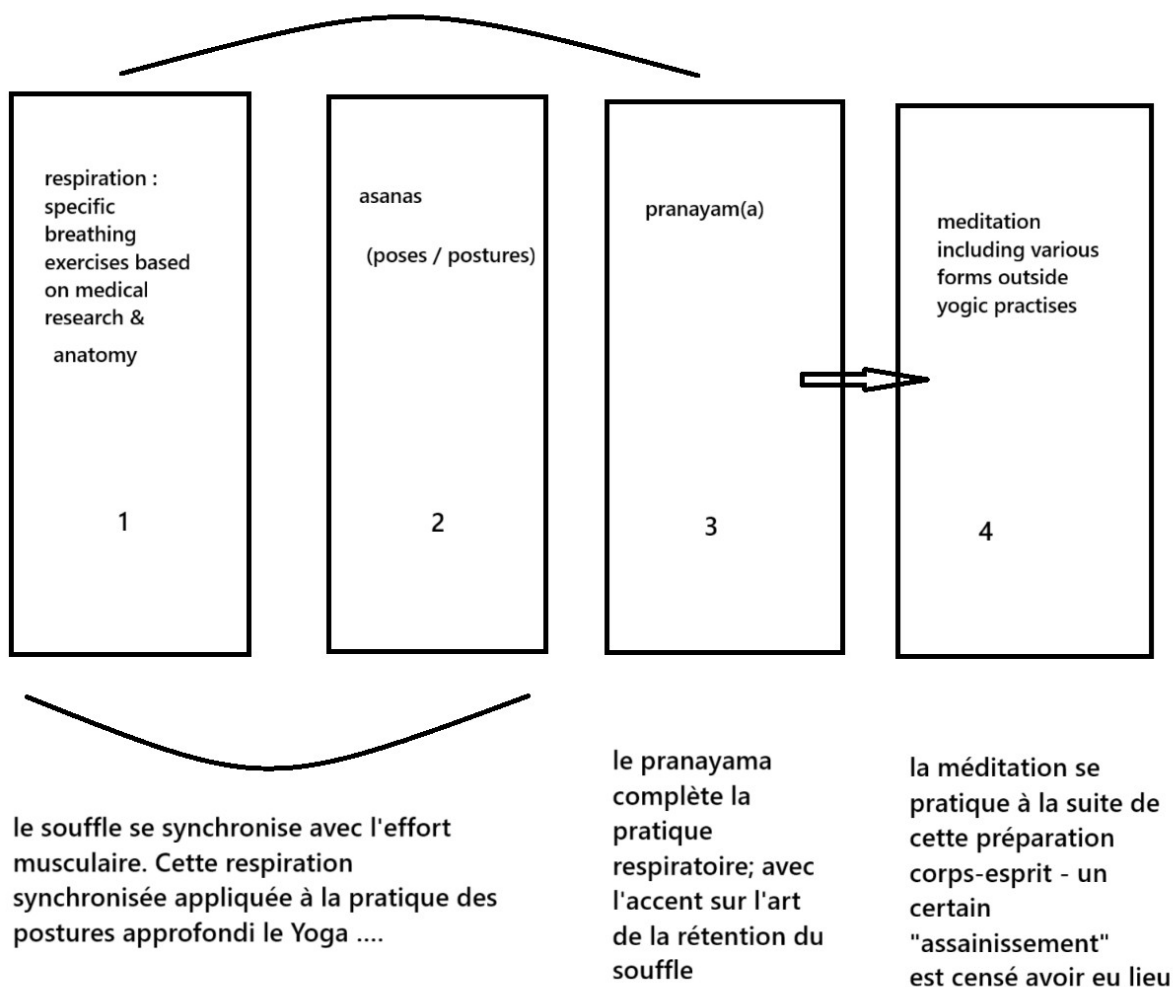
Une fois acquis, une fois maîtrisé, la synchronisation du souffle - cette valeur ajoutée à la pratique du yoga - s'installe dans la pratique de manière inconsciente, comme le système nerveux autonome. On arrive à pratiquer notre programme d'asanas d'une manière très fluide et même rapide en ayant incorporé cette pratique. Et quand on en sort d'une séance de pratique, courte qu'elle soit Quel impact sur notre état de bien-être.

Malheureusement, à mon expérience, trop trop peu, sinon aucun enseignant de yoga avec qui j'ai travaillé ou bien j'ai découvert par mes recherches semble être conscient de cette

simple réalité. Les cours de yoga que je prends à l'extérieur donc, manque tout simplement mais cruellement cette dimension.

Grâce au moment de prise de conscience que j'ai eu de l'inspiration on peut dire ou une voix pourtant un message du "champs akashique" j'ai pu étudier, rechercher et développer une méthodologie de la pratique du souffle synchronisé avec la pratique des asana. C'est la base, la fondation de mon enseignement aujourd'hui.

Les 4 Pilliers de l'enseignement chez Yoga Therapeutic



fondation : tout mouvement d'étirement d'extension, de développé est EXPANSION. Tout mouvement de contraction ou relâchement est considéré CONTRACTION. Entre les deux extrémités se trouve un moment de SUSPENSION le souffle y compris