Le silence

Prendre le temps de s’arrêter, d’écouter
Les pauses sont nécessaires même en musique

Exemple dans cette phrase Noussommesheureuxdevousaccompagnersur lecheminduyogalechemindelaliberté

Cette phrase est plus facile à dire si on met des pauses Nous sommes heureux de vous accompagner sur le chemin du yoga le chemin de la liberté

C’est dans le silence qu’on apprend la créativité
On a reçu un don : le corps donc le traiter avec douceur
Le matin avant de se lever, faire des rotations de poignets, bouger lentement
Se lever avec le sourire intérieur, en le sentant en-dedans, sentir le relâchement
Rendre grâce en se levant.
Le souffle nourri le corps
Prendre conscience de notre inspir et de notre expir, c’est la vie, c’est le moment présent.
Le silence nous amène à un état de méditation profonde.
La principale posture du yoga est shavasana, quand on se dépose tout peut se déposer, même nos inquiétudes.
Après les postures, prendre un temps d’arrêt pour laisser les effets se manifester.
Après une pratique de yoga, idéalement on devrait rester 15 minutes à ne rien faire

Le silence parfait n’existe pas, les sons sont là.
Nous pouvons vivre notre silence intérieur même avec des bruits extérieurs.

Namasté, je salue la lumière qui est en toi.

Etiennette et Alain

centre de yoga Alain et Etiennette
alainetetiennette@videotron.ca
418-862-9733

source : notes de cours avec Réjane