

Initiation de Yoga de l'Énergie

« Là où la Conscience va, l'Énergie va, ainsi pourrait se définir le Yoga de l'Énergie.

Au cours d'une séance nous travaillons les ASANA (postures), le PRANAYAMA (les respirations), DHARANA (la concentration), en développant la conscience de PRANA l'Énergie de Vie.

Détendre son corps tout en l'écouter. Prendre conscience de la respiration, en suivre le rythme, l'amplitude, la cadence. Accueillir le geste sans se laisser emporter par son mental. Être présent à ce qui se vit en nous le Yoga de l'Énergie s'adresse à toutes les personnes, quel que soit leur âge ou leurs difficultés physiques car il n'y a ni compétition avec les autres, ni avec soi-même. Chacun prenant le temps de répéter le geste avec attention et douceur.

Parfois nous gardons la posture, en respectant notre corps, car c'est dans notre corps que se vit l'expérience. A une époque où rentabilité et performance sont devenues des valeurs de base, le Yoga est une fenêtre ouverte sur la liberté intérieure. Nous apprenons à créer de l'espace en nous, nous posons nos soucis, notre stress, nous nous désencombrons de tout ce qui est inutile. Le Yoga est une école de patience et de persévérance mais il nous place en homme debout entre terre et ciel, centré, présent, ouvert à soi et aux autres. Seul le vécu à un sens. Aucun livre ni conférence ne remplaceront l'expérience et cette expérience vaut la peine d'être vécue.

*Nicole Pirat,
Professeure de Yoga et yogathérapeute*