



LE YOGA ET VOUS

PAR ALPHA CONCEPT

Bienvenue dans votre cours de yoga interactif !

Rendre accessible au plus grand nombre les principes de base du yoga est mon voeu le plus cher !

Ensemble, je vous invite à créer une pratique saine et à développer, progressivement, votre plein potentiel.

Commençons !

ETES-VOUS YOGA ?

SOMMAIRE

Intention : Créer des liens

Nettoyage : pureté de
l'énergie

Microcosme et
Macrocosme

Yoga et santé



Aujourd'hui, le yoga se décline en tellement de formes différentes qu'on pourrait penser que chacun peut y trouver son compte, n'est-ce pas ? Oui, mais cette variété comporte une difficulté majeure : celle de segmenter la pratique et de rendre obscure la véritable essence du yoga. Il y a ceux qui font du yoga pour décompresser, se reconnecter à soi, trouver la paix intérieure et ceux qui souhaitent devenir plus tonique ou plus

souple, ou les deux. Se créer des défis, chercher à dépasser ses limites, maigrir ou se vider l'esprit, etc... La liste est longue et toutes ces orientations ont leur raison d'être. Elles ne sont cependant pas spécifiques au yoga : les arts martiaux, la méditation, la relaxation, le stretching, toutes les formes d'activités physiques peuvent tendre vers cela.

QUEL YOGI ETES-VOUS ?

Quelle que soit la raison qui a fait naître en vous l'envie de pratiquer le yoga, cette attirance témoigne d'un besoin de retrouver ou de conserver une certaine vitalité, de vous sentir plus authentique, incarné.

Peut-être avez-vous le sentiment d'être de moins en moins à l'aise dans vos mouvements. Vous commencez alors à penser en terme de plus ou de moins : plus de difficultés à plier les



genoux, à ramasser des objets, à courir sans vous essouffler, moins d'énergie, moins d'équilibre, moins de spontanéité dans vos mouvements.

Peut-être encore votre rythme de vie ou d'étude ne vous laisse que peu de temps pour entretenir votre potentiel physique. Vous êtes conscient que ce manque de mouvements peut créer une fatigue vous rendant moins performant tout en mettant à mal votre capital santé.

Et vous avez raison, sans mouvement, le corps ne peut rester en pleine santé, et limite notre champ de pensée. Ce véhicule qu'est notre corps physique a besoin d'un entretien régulier pour maintenir par le mouvement intérieur, la fluidité des énergies physiologiques, mentales et psychologiques.

Créer des liens



Le but ultime du yoga est **d'atteindre un état d'unité**, un état d'harmonie avec soi-même et avec le monde. Cette unité peut être vue comme une connexion profonde avec la nature, avec les autres êtres humains et avec l'univers dans son ensemble.

Le corps représente le véhicule de l'âme ou énergie spirituelle. **La pratique consiste avant toute chose de recréer des liens entre les niveaux physique, énergétique, et mental de l'existence.**

Mise en pratique - L'arrêt dans l'instant

En voici un exemple avec l'exercice de l'arrêt dans l'instant ; cliquez sur



et prenez quelques minutes pour le pratiquer. Il vous permettra de mieux comprendre ce que signifie la recherche d'une harmonie entre le corps et l'esprit.

Pureté de l'énergie

Si le quotidien nous fatigue, c'est bien souvent parce que nous accumulons des tensions que nous ne prenons pas le temps de relâcher. Plutôt que de partager notre énergie et notre rayonnement, nous interagissons le plus souvent dans des flux d'énergies pollués et non renouvelés. Il est donc important de prendre le temps de se connecter à soi-même et de se recentrer pour évacuer les tensions accumulées. L'harmonie de nos interactions avec l'environnement et les autres dépend de notre capacité à nous connecter à nous-mêmes et à évacuer les tensions qui nous empêchent de rayonner.



« Porter en soi le recul nécessaire qui donne à la lumière qui vous habite le pouvoir de rayonner à l'extérieur »

LA BONNE DISTANCE

Alpha attitude

Mise en pratique - Respiration inversée

L'exercice est simple : il s'agit pendant quelques minutes, d'inverser notre façon de respirer au quotidien. Habituellement nous inspirons en faisant un effort pour gonfler nos poumons. Nous sommes actif à l'inspiration et passif à l'expiration. Essayez de faire l'inverse. Commencez, dos droit, pieds parallèles : Expirer par la bouche ; dans un premier temps laisser l'air sortir passivement, puis poursuivez l'expiration pour vider complètement vos poumons.

une fois vos poumons vidés, attendez l'inspiration et lorsque le besoin d'inspirer à nouveau se fait sentir, laissez l'air entrer et occuper spontanément tout l'espace du ventre, de la poitrine, de la gorge.

Faites une dizaine de cycles respiratoires dans l'intention, à l'expiration, de vous vider des énergies usées et à l'inspiration, de vous remplir d'une énergie nouvelle.

Vous pouvez également observer vos pensées avant et après la pratique.

Observerez-vous peut-être un lien entre la qualité de votre respiration et celles de vos pensées.

Connaissance de soi - conscience et curiosité.

La respiration est un outil précieux pour favoriser la connaissance de soi et la prise de conscience de son corps et de son esprit. **En pratiquant la respiration consciente**, vous pouvez vous connecter à votre intuition et observer vos réactions émotionnelles. En vous concentrant sur votre respiration, vous pouvez cultiver une plus grande curiosité envers vous-même et apprendre à mieux vous connaître. **C'est une pratique simple mais puissante** qui peut vous aider à gérer le stress et à améliorer votre bien-être mental et physique. Alors, **prenez quelques minutes chaque jour** pour vous concentrer sur votre respiration et découvrez les bénéfices que cela peut apporter à votre vie.

Macrocosme et microcosme

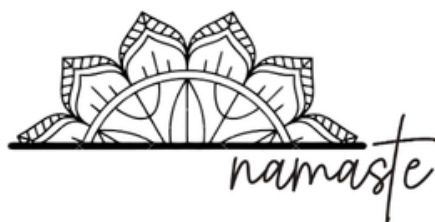
Dans cette pratique, **le macrocosme** est considéré comme une représentation de l'univers tout entier, tandis que **le microcosme** représente l'individu et tout ce qui est contenu en lui. **L'objectif** est de comprendre que ces deux aspects sont étroitement liés et sont en réalité une seule et même chose.

Les pratiquants cherchent à atteindre un état d'harmonie et d'équilibre entre leur corps, leur esprit et leur environnement.

Cette idée de correspondance entre les différents niveaux de réalité peut être très utile pour **mieux comprendre** notre place dans l'univers et notre relation avec les autres êtres vivants qui nous entourent.

Elle nous rappelle que nous sommes tous **interconnectés** et que chaque action que nous posons a un impact sur l'ensemble de l'univers. Nous pouvons, chacun à notre niveau, **contribuer à un avenir plus prometteur** pour nous et pour les générations à venir : Nettoyer ses tensions physiques, clarifier ses pensées, laisser s'exprimer notre ressenti nous rend simplement plus humain, prêt à **développer une énergie plus pure** ou empathie, compassion et bienveillance ne sont pas de vains mots mais une façon de s'interconnecter au monde du vivant.

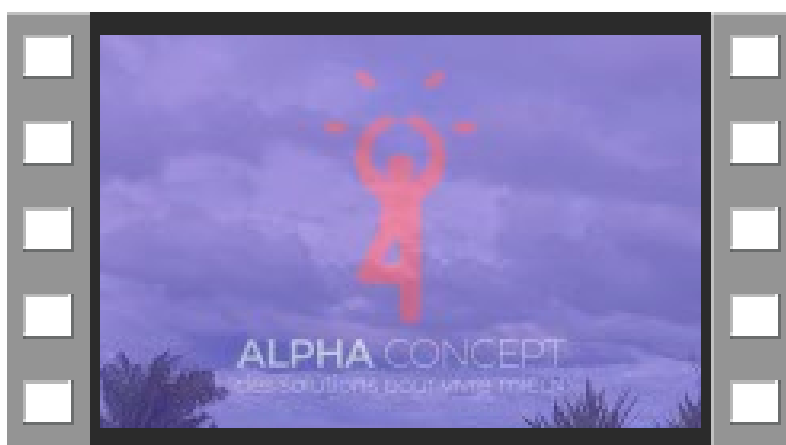
Cliquez sur l'image pour
mieux comprendre la signification de



Vous souhaitez contribuer à la construction d'un monde meilleur ?
Rendre à votre vie sa valeur véritable en cultivant l'énergie du partage et de la joie
intérieure ?

Retrouver votre pouvoir d'impulser des changements positifs dans votre entourage et dans
la société ? Alors, il est temps de commencer à agir.

(Cliquez sur l'image pour accéder)



En cultivant une attitude positive et en vous engageant dans des activités qui vous inspirent, vous pouvez retrouver votre pouvoir d'action et votre capacité à influencer positivement votre environnement.

N'oubliez pas que chaque petite action peut avoir un impact important sur le monde qui vous entoure. Alors, rejoignez-moi et faites la différence !

Rejoindre la voie du yoga



La voie du Yoga - Suryanamaskar Niveau 1

Votre cours privé à domicile ! Découvrez...
alphaconcept.podia.com

Coupon de réduction : **PROMO24**

“Aisance corporelle et niveau d'énergie sont étroitement liés.

Une bonne aisance corporelle favorise la circulation de l'énergie dans le corps, ce qui permet d'avoir **un niveau d'énergie plus élevé** et une meilleure santé globale”.

“ **Notre niveau d'énergie** peut affecter notre humeur, notre productivité et notre motivation. Si nous avons un niveau d'énergie élevé, nous sommes plus susceptibles d'être motivés et de nous engager pleinement dans nos activités.

Si nous avons une pensée positive et constructive, nous sommes plus susceptibles de prendre des décisions judicieuses et de trouver des **solutions créatives** à nos problèmes.”

Et avant tout, retrouver le plaisir du mouvement ,

Namaste
Rachel,