

Comment éveiller son niveau d'Énergie ?

Pourquoi ?

Le Hatha Yoga

Est la voie de l'"Effort violent" que représente l'union du soleil et de la lune., de l'Énergie et de la Conscience

La vie ordinaire de "Monsieur tout le monde" ne permet pas une réalisation de Soi

Le niveau énergétique "normal" sert à juste à se maintenir à flot uniquement en mode survie. Pas de prendre pleinement son destin à bras le corps

Pour devenir l'être que je suis il faut activer son FEU intérieur

Trouver sa voie

Les obstacles naturels liés aux difficultés de la vie courante

Traverser les obstacles

Ceux mis par les autres par envie, jalousie,..., les luttes de pouvoir, les relations professionnelles, familiales..

Comment s'y prendre ?

Les pratiques

Pratiques de FEU qui élèvent, nettoient et purifient

Atiser le Feu extérieur ○ S'ouvrir à l'Énergie en élargissant sa structure Énergétique

Stimuler le Feu intérieur ○ Stimulation de l'Urdva Retas (énergie qui monte et redresse) ○

- Baravadjasana
- Ardha Matsiendra
- Uddyana Bandha

Favoriser les souffles et les rétentions à poumons vides qui densifient, concentrent

Chercher à élever constamment son niveau de Cse

Etre observateur, curieux, explorateur

Ne rien attendre, juste faire ce que l'on a à faire.., pour le plaisir, la savorur (Rasa) .le reste suivra tôt ou tard, il n'y a aucun doute là dessus

Ne jamais douter de ce à quoi l'on croit fermement

Croire fermement à ce que l'on fait ! ;-)

Explorer La Voie Tantrique du Hatha Yoga

"Tout est parfait partout !"

"Tout est Énergie !"

"Trop n'est jamais assez !" : proverbe Tantrique

Trouver son Yoga , être créatif = meilleure manière d'explorer son corps Énergétique