

Donc cette semaine c'est le yoga en altitude et oui je suis à coté de Font Romeu donc je vous laisse savoir un peu tout se qui va se passer. Voilà ma vue pour le weekend. Namasté. Finalement nous avons un petit peu de neige. regardez. C'est le bonheur j'ai fait une pratique avec cette vue oufff ça fait vraiment du bien. C'est notre petit weekend à la montagne et je suis essoufflée. cela fait 20 ans que je n'étais pas venue à la montagne et je m'aperçois que je suis essoufflée. Cela m'inquiétait mais apparemment c'est normal. alors voilà le yoga en altitude et le Pranayama c'est pas si facile que cela. Mais qu'est-ce que c'est beau. Me voilà revenue de la montagne, donc j'avais envie de faire un compte rendu après cela faisait 20 ans que je n'avais pas été si haut ce qui fait que cela fait 18ans que je pratique je n'avais jamais vraiment pratiqué en montagne où il y a de la neige. j'avais été un peu dans les montagne en Inde qu Sud de Kerala mais c'était pas si haut. Là j'ai vraiment senti l'altitude. je crois m^me que j'ai un peu eu le mal d'altitude parce que j'ai eu 3 jours assez dure en fait. Mon Pranayama était très difficile. J'avais du mal à oxygéner mes muscles mais pas dans les mouvements normaux, dans ma pratique et alors ce que j'ai vraiment appris, la leçon de faire du yoga en altitude, c'est une super exercice. je pense que je vais y aller régulièrement tout simplement parce que ça apprend à gérer avec moins d'air. Donc du coup comme je suis dans une pratique de Pranayama ou j'apprends à respirer de moins en moins ce qui est un gros challenge qui me ramener justement à mes traumatismes de naissance et tout enfin il y a des choses assez incroyables qui se passent avec cette pratique là et donc du coup aller en montagne cela m'a montré que quand je manque d'air la solution c'était pas de respirer plus encore une fois. Si vous regardez un des premiers numéros de YOG'n LIVE je parle un peu de la respiration que ce n'est pas parce que l'on respire plus que l'on respire plus profondément. Donc là ça m'a vraiment amené dans cette expérience où rester avec ce manque d'air et me relaxer avec ce manque d'air sans essayer d'en prendre plus ça m'amène bien plus profondément dans des parties de mon corps qui justement en plus en se déliant m'amener vers mon Asana. Je suis hyper contente de mon weekend et vraiment faire du yoga en altitude c'est une super expérience et une pratique très intéressante. c'est fou. Je m'en rend compte maintenant. C'est vrai que pendant le weekend je n'étais pas très bien . ça m'avait rendu un peu grognon mais là je vois vraiment la leçon et donc je conseille. Soyez juste en paix avec le manque d'air. Voilà à plus tard. Donc cette semaine comme j'étais à la montagne j'ai pas eu vraiment eu envie de me filmer dans ma pratique donc du coup je vous ai retrouvé une petite pratique d'il y a quelques temps mais qui sera toute aussi efficace et j'espère qui vous aidera à soutenir votre pratique de cette semaine. Voilà. Namasté. Donc si ce contenu vous a plu n'hésitez pas à vous inscrire sur le lien juste en bas et à me suivre aussi sur instagram, j'aime bien mettre des citations et d'autres chose, sur facebook, google +, twitter vous choisissez celui que vous préférez. à très bientôt. Namasté.