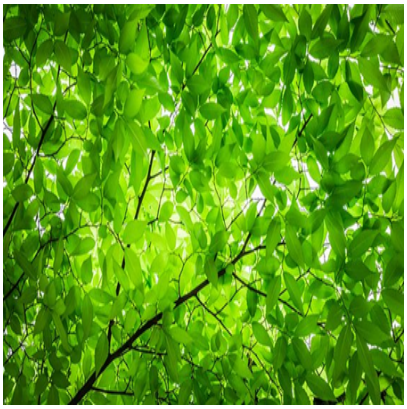

La 2ème brindille ‘’ La posture ‘’

Description

On néglige souvent d’adapter le positionnement de notre corps dans l’environnement où nous nous trouvons. Après le pas de l’éléphant la 1ère brindille, voici la 2ème brindille qui va vous permettre de mettre en valeur votre corps.

C’est facile

Épaule en arrière, tête redressée, menton vers le ciel, bien ancrée sur vos jambes, vous avez pris soin de mettre en place ce qui va favoriser ‘’ l’énergie permettant l’état méditatif ‘’. Attention, cette énergie ne doit pas être forcée.

L’énergie méditative

Ce n’est pas un terme consensuel. C’est votre quête. Rappelez-vous, vous êtes en mode du pas-à-pas dans un mouvement tranquille, le regard en éveil, l’ouïe bien affutée permettant d’apprécier les divers sons « augmentés » grâce à un silence intérieur serein.

Vous n’attendez rien de particulier : ne rien forcer, tout accepter, tout accueillir, tout observer.

Si vous constatez que l’attention a du mal à se fixer, vous la stabiliserez par exercices de respiration. En renouvelant tranquillement cet apprentissage, vous allez progressivement maîtriser votre concentration. Le souffle régule l’angoisse. Faites vagabonder l’esprit en synergie avec le souffle afin de gérer votre propre harmonie et d’apaiser votre stress, voilà l’essentiel de ces instants.

Tout en marchant, concentrez-vous sur les sensations liées à la respiration. L’air qui rentre puis ressort du nez et de la bouche, les mouvements de la poitrine et du ventre qui s’abaissent et s’élèvent en rythme, voilà les éléments fondamentaux pour trouver la posture adéquate.

Votre corps respire en harmonie avec la danse de vos pas. N’est-ce pas là une posture parfaite ? Consciemment, revenez juste au souffle et replacez toutes les sensations physiques liées à celui-ci au centre de votre attention.

Il existe deux processus que l'être humain ne sait pas maîtriser : respirer et penser. L'accord entre les deux est source de sagesse infinie, toutes les civilisations le savent, mais certaines en ont perdu la pratique.

Distraire la pensée grâce à la juste respiration permet de s'ouvrir pleinement à ce qui se trouve autour de vous et vous permet de vous reposer auprès de l'arbre choisi.

La suggestion du barde

'' En l'observant, en percevant le bruit des ses feuilles, en touchant son écorce, vous trouverez une paix intérieure infinie. Libérez votre pensée. Telle est la clé pour ouvrir le chemin vers une immersion forestière dite slyvoltérapie.''

Le barde du Torchis

Categorie

1. Ni prêtres ni soumis les Druides

date créée
23 novembre 2022