

Ton âme te parle...

2 juin

Le corps humain est une source inépuisable de découvertes. Même lorsque tu te sens parfois limité dans tes gestes, ton corps, lui, possède une souplesse insoupçonnée. Il suffit de prendre le temps de s'arrêter, de s'asseoir et de respirer de façon consciente pour percevoir l'énergie qui circule non seulement à l'intérieur de toi, mais aussi tout autour. Cette énergie n'a aucune frontière. C'est avec elle que je t'invite à explorer des espaces de toi-même insoupçonnés.

Accorde-toi chaque jour un instant pour partir à la rencontre de ton corps et de sa vitalité. Installe-toi confortablement, ferme les yeux et laisse ta respiration se calmer naturellement, sans la forcer. Accompagne simplement ce mouvement, en t'y abandonnant.

Tourne ensuite ton attention vers ton ventre et la région de ta base. Respire dans cette zone pendant quelques instants pour observer l'énergie, ce mouvement intérieur dont il est question ici. Lorsque tu la sentiras, amuse-toi à la guider ou à la suivre tout le long de ta colonne vertébrale, sans attendre de résultat précis. Laisse-toi porter par cette exploration, comme si tu dansais avec elle et découvrais de nouveaux mouvements.

Prends ce temps précieux pour simplement danser avec ton corps, en silence, et redécouvrir tes rythmes oubliés. Ce moment d'écoute et de mouvement devient alors un espace d'exploration et de reconnexion avec soi-même.

