

## Pratiques pour mettre de la lumière dans nos vies

Nous parlions de lumière en Novembre. Et nous pouvons continuer en ce mois de décembre où le besoin de lumière se fait toujours ressentir.

Illuminations de Noël, Paillettes et strass du Réveillon en sont les preuves. Nous avons besoin de mettre de la lumière dans nos vies.

Dans les cultures et traditions de par le monde, il est intéressant de voir ce même désir de la célébration de la lumière.

La fête des lumières à Lyon

Le festival des lumières à Macao

L'Alumbrados en Colombie

La lagune Rodrigo de Freitas, l'illumination du plus grand sapin de Noël flottant du monde à Rio de Janeiro

Le festival Magnificent Mile Lights à Chicago, 200 sapins décorés et plus d'un million de lumières

Sans parler de la symbolique de l'étoile du berger qui guide vers le lieu de la Nativité

Universel est ce besoin de célébrer la lumière quand notre astre illumine peu et réchauffe moins notre hémisphère.

Alors quoi de mieux comme pratique de yoga en ce moment que la salutation au soleil

**SURYA NAMASKAR** : surya le soleil, namaskar le salut.

Dans les cours, certains sont en cours d'apprentissage de cet enchaînement, d'autres terminent ou l'approfondissent. La salutation au soleil est accessible à tous.

Pratiquer surya namaskar c'est mettre le soleil, sa chaleur et sa lumière en Soi. C'est honorer cet astre qui, sans lui la vie sur terre ne serait pas possible. C'est l'appeler de nos vœux pour patienter d'ici les jours plus chauds et ensoleillés.

Riche de 7 postures différentes, elle rééquilibre profondément, harmonisant les chakras. A pratiquer plutôt le matin pour dynamiser, donner de l'énergie pour la journée..

Avant de démarrer votre salutation, être de la Terre et du Cosmos, concentrez-vous quelques instants à votre ancrage, connexion à la terre puis visualisez un soleil lumineux dans un espace infini et laissez-vous pénétrer de sa chaleur lors de votre pratique.

Enrichissez votre pratique des mantras et visualisation des chakras pour ceux qui les ont appris en cours.

Retrouvez la ronde de Surya Namaskar ci-dessous.

Une deuxième pratique adaptée est **trataka**. Elle ne sera pas détaillée ici car elle demande son apprentissage avec un professeur et son accompagnement. Les personnes en cours de méditation connaissent en général cette pratique. Elles pourront donc la pratiquer avec le symbole par excellence de la lumière, la flamme de bougie, comme souvent pratiqué en cours. Mais je vous invite aussi à la tenter avec cette image qui allie les 2 pratiques proposées ici. Elle est proposée en positif et en négatif. Faites l'expérience des deux !

A vos pratiques.....



