

## LE YOGA DANS L'ESPRIT DE DURCKHEIM

### UN CHEMIN VERS LA PROFONDEUR

L'enseignement initiatique de Dürckheim colore la pratique du yoga de façon toute singulière. La posture, l'assise en silence, la marche lente, le toucher présence, la gestuelle méditative se font exercices pour recontacter notre être essentiel, devenir transparent à cette profondeur et la manifester au cœur même du quotidien par une nouvelle façon d'être là, dans une présence de tout l'être.

Vous aspirez à faire l'expérience du corps comme porte d'accès à l'Être ... La lenteur et la grande intériorisation de la pratique vous permettra un contact tangible avec la profondeur. Il ne s'agit plus de « faire » des postures mais de les vivre comme des lieux de rencontre avec cet au-delà au fond de nous-mêmes. Il ne s'agit plus de « faire » du pranayama mais de laisser le souffle être à travers nous et consentir à ce que la Grande Vie nous visite et nous transforme di'nstant en instant.

Venez découvrir comment l'ancrage dans la profondeur du bassin favorise la verticalité en tant que lien à l'Infini et l'ouverture du cœur.

La pratique initiatique du hara est au cœur de ce yoga au travers de la tension juste, l'attitude juste et la respiration juste :

Expérimenter la détente non juste comme « musculaire » mais comme abandon confiant à quelque chose de plus grand que nous,

Libérer le « petit moi » de ses tensions et résistances pour nous installer dans notre centre et laisser alors une force profonde et essentielle agir à travers nous,

Renoncer au « vouloir faire » pour « laisser être » ...

Si le cœur vous dit de toucher du doigt le chemin initiatique proposé par ce yoga, sur une journée, dans un accompagnement individualisé, n'hésitez pas à me contacter pour connaître les modalités:

[www.alarencontredesoi.fr/contact.html](http://www.alarencontredesoi.fr/contact.html)