

Animaux Totem & Flow animalier



À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE ESSENCE ANIMALE

DANS de nombreuses traditions ancestrales et cultures autochtones, l'animal totem est perçu comme un guide spirituel, un messager et un protecteur. Chaque animal symbolise une force, une énergie et une sagesse spécifiques, agissant comme un miroir de nos propres instincts, capacités et nature intérieure.

Le concept d'Animaux Totem & Animal Flow propose une immersion dans cette sagesse animale et la fluidité du mouvement. Cette approche combine la symbolique riche et profonde des animaux totems à la dynamique expressive de l'Animal Flow. Que ce soit à travers la force du tigre, la liberté de l'aigle ou l'agilité du singe, chaque animal offre une voie unique pour explorer et comprendre notre essence.

Le mélange de l'énergie brute et des caractéristiques distinctives des animaux totems avec la liberté de mouvement de l'Animal Flow permet une connexion avec notre instinct primitif. Il encourage la libération de la créativité et une redécouverte de l'expression corporelle dans sa forme la plus authentique et sauvage.

L'Animaux Totem & Animal Flow est une exploration de soi, une danse intuitive avec la nature, conçue pour inspirer, énergiser et approfondir la connexion à la nature et à l'essence même de notre être. C'est une invitation à renouer avec notre nature animale intérieure et à embrasser la sagesse et l'intuition qu'elle révèle.

EN approfondissant la relation entre le mouvement et l'esprit, cet alignement avec nos guides animaux promet une expérience enrichissante, unifiant l'âme, le corps et l'esprit dans une danse de liberté et de découverte.

"Chaque animal connaît des choses que l'homme ne sait pas."

Proverbe Indien

Ouverture

Explorer l'union du mouvement et de l'essence à travers le concept "Animaux Totem & Flow Animalier" invite à une danse intuitive entre la fluidité et la force, la terre et le ciel. Cette approche intègre la sagesse ancestrale des animaux totem, symboles de traits et d'énergies spécifiques, avec la liberté du mouvement qui caractérise l'animal flow. À travers cette symbiose, nous cherchons à révéler et à honorer notre nature instinctive et sauvage, à cultiver notre présence et notre adaptabilité. C'est une invitation à écouter le murmure de notre essence animale et à la laisser s'exprimer avec authenticité et harmonie dans notre pratique et dans notre vie. La philosophie intrinsèque de ce concept est que chaque être humain possède en lui l'esprit d'un animal, son guide et protecteur, qui l'accompagne dans son voyage à travers la vie et le yoga.

Pranayama: Respiration du Vent Sauvage

Dans ce pranayama, imaginez que vous respirez comme le ferait un animal sauvage, sentant la force vitale circuler à travers votre corps avec chaque inspiration et expiration.

1. Position:

- Asseyez-vous confortablement en position assise, la colonne vertébrale droite et les mains sur les genoux.

2. Pratique:

- Commencez par prendre quelques respirations profondes et lentes, permettant à votre corps de se détendre et à votre esprit de se calmer.
- Commencez ensuite à respirer plus librement et instinctivement, comme si vous étiez un animal dans la nature, permettant à votre respiration de trouver son propre rythme et sa propre profondeur.
- Laissez les sons de votre respiration émerger si cela se produit naturellement.
- Visualisez l'énergie de l'animal totem que vous avez choisi circuler en vous à chaque respiration.
- Continuez cette respiration pendant quelques minutes, permettant à votre corps et à votre esprit de se connecter plus profondément avec l'énergie de votre animal totem.

3. Conclusion:

- Pour terminer, reprenez une respiration calme et profonde, en vous recentrant et en ancrant l'énergie de votre animal totem en vous.
- Remerciez votre animal totem pour sa présence et sa sagesse.

4. Réflexion:

- Prenez un moment pour réfléchir à ce que vous avez ressenti pendant ce pranayama, et comment vous pouvez intégrer l'énergie et la sagesse de votre animal totem dans votre vie quotidienne.

Des postures



1. Posture du Corbeau (Bakasana)

Pour évoquer l'esprit intuitif et mystique du corbeau. Cette posture aide à renforcer les bras et le tronc et à améliorer l'équilibre.

2. Posture du Chameau (Ustrasana)

Pour ressentir la résilience et l'adaptabilité du chameau. Cette posture ouvre la poitrine et le cœur et étire le devant du corps.

3. Posture de la Tête de vache (Gomukhasana)

Cette posture peut représenter la patience et la générosité de la vache. Elle étire les épaules, la poitrine et les triceps.

4. Posture du Tigre (Vyaghrasana)

Cette posture peut incarner la force et l'agilité du tigre. Elle renforce les muscles du dos et étire la colonne vertébrale et l'abdomen.

5. Posture de la Grenouille (Mandukasana)

Pour explorer la connexion avec la grenouille, symbole de transformation et de guérison. Cette posture ouvre les hanches et renforce les jambes.

6. Posture de l'Aigle (Garudasana)

Pour connecter avec l'esprit visionnaire et libre de l'aigle. Cette posture améliore l'équilibre et la concentration, et étire les épaules et les cuisses.

Mouvements animaux :

Dans ce cours, nous explorons également la dynamique de l'Animal, une approche innovante et ludique de la mobilité et de la fluidité du mouvement.

En nous inspirant des mouvements et de l'énergie des animaux, nous créons des séquences qui renforcent, étirent et harmonisent notre corps et notre esprit.

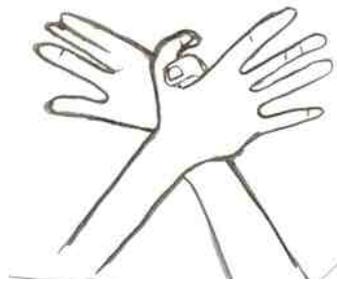
Cela nous invite à explorer notre corps de manières nouvelles et à renouer avec notre instinct et notre capacité innée au mouvement, nous permettant de libérer des blocages et d'accéder à une nouvelle liberté et expression corporelle. En intégrant la sagesse des animaux totem et l'essence des mouvements animaux, cette séance offre une expérience unique, mêlant ancien et moderne, tradition et innovation, introspection et expression extérieure.



Visualisation Debout : Connexion avec l'Animal Totem

- Invocation de l'Animal Totem : Pensez à un animal totem, qu'il soit un animal réel ou mythique. Imaginez cet animal devant vous. Observez ses mouvements, sa respiration, sa présence. Quelles qualités de cet animal vous inspirent ? Est-ce sa force, son agilité, son intuition, sa persévérance ?
- Fusion : Imaginez maintenant que cet animal s'approche de vous et fusionne avec votre être. Sentez son énergie se mêler à la vôtre, sentez-vous adopter ses qualités, ses mouvements. Comment votre corps souhaite-t-il bouger avec cette nouvelle énergie en lui ? Laissez votre corps s'exprimer librement, qu'il explore les mouvements et postures qui lui viennent naturellement.
- Harmonisation : Prenez un moment pour harmoniser cette énergie animale avec la vôtre. Ressentez une symbiose entre votre essence et celle de l'animal totem. Que vous apporte cette union ? Comment cette énergie animale peut-elle vous guider dans votre vie quotidienne ?
- Retour à Soi : Lorsque vous vous sentez prêt, imaginez l'animal totem qui se sépare de vous et vous remercie. Respirez profondément, en ramenant toute votre attention sur votre corps, sur vos sensations. Ouvrez doucement les yeux et revenez à la réalité, en gardant avec vous les enseignements et l'énergie de votre animal totem.

Ce voyage de visualisation peut vous aider à vous connecter à des aspects profonds de vous-même et à découvrir de nouvelles manières de percevoir et d'interagir avec le monde autour de vous.



Garuda mudra

Garuda Mudra est bénéfique pour libérer les tensions et pour équilibrer les énergies. Elle est associée à l'élévation de l'esprit et à l'acquisition d'une perspective plus large, vous aidant à naviguer à travers la vie avec une vision intérieure affinée et une profonde compréhension de votre environnement.



En fermant les yeux, visualisez un aigle volant haut dans le ciel, vous offrant une perspective élevée et un sens accru de la liberté. Sentez cette énergie de liberté et de vision claire fusionner avec votre être.

Relaxation : Voyage Chamanique vers le Monde d'EN-bas

- **Ancreage et Protection** : Visualisez une lumière enveloppante autour de vous, formant une bulle protectrice. Sentez vos racines s'enfoncer dans la terre, vous connectant à son énergie stabilisante.
- **Descente Chamanique** : Imaginez-vous devant un tunnel ou une caverne dans le sol, c'est votre portail vers le monde d'en-bas. Commencez à descendre doucement dans ce passage souterrain, percevant les différentes couches de la terre et sentant la présence des esprits alliés.
- **Rencontre avec l'Animal Totem** : À la fin de votre descente, découvrez un lieu sacré où votre animal totem vous attend. Approchez-vous et saluez-le avec respect et gratitude. Observez ses caractéristiques, ses couleurs, et son énergie.
- **Communication et Union** : Demandez à votre animal totem s'il a un message ou une guidance pour vous. Fusionnez avec lui, ressentant votre énergie se mêler à la sienne, partageant sa sagesse et sa force.
- **Retour et Intégration** : Après avoir remercié votre animal totem, commencez à remonter par le passage, ramenant avec vous l'énergie et la sagesse acquises. Ressentez cette fusion énergétique intégrer chaque partie de votre être.
- **Conscience et Clôture** : Revenez lentement à votre conscience corporelle, bougeant délicatement vos doigts et vos orteils. Quand vous êtes prêt, ouvrez les yeux et revenez à la position assise. Placez vos mains sur votre cœur et remerciez les esprits alliés, votre animal totem et vous-même pour ce voyage sacré.
- **Réflexion Personnelle** : Prenez quelques instants pour réfléchir sur votre expérience, les messages reçus, et les sensations vécues. Considérez comment vous pouvez intégrer ces enseignements dans votre vie quotidienne.

Cette relaxation chamanique sert de pont entre les mondes, offrant un espace de découverte et de connexion profonde avec les énergies totem et les sagesse ancestrales. C'est un voyage d'exploration de l'inconscient et de l'interconnexion avec tous les êtres et toutes les énergies.



Des musiques



The Beatles - "Blackbird"
Fleetwood Mac - "Albatross"
Survivor - "Eye of the Tiger"
The Chemical Brothers - "Galvanize"
Iron & Wine - "Lion's Mane"
Sufjan Stevens - "The Predatory wasp Of The Palisades Is Out To Get us!"
America - "A Horse with No Name"

Des lectures

Pour explorer la symbiose mystique entre les animaux et les êtres humains, et plonger dans des récits qui célèbrent nos compagnons sauvages et notre connexion avec eux, voici quelques romans qui sauront vous transporter dans des mondes où les frontières entre l'humain et l'animal sont ténues et riches d'enseignements :



- "Le Totémisme Aujourd'hui" par Claude Lévi-Strauss
UNE exploration anthropologique du totémisme à travers différentes cultures.
- "L'Appel de la Forêt" par Jack London
UN classique de la littérature qui décrit la transformation d'un chien domestique en une créature sauvage, répondant à l'appel de la nature.
- "L'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux" par Nicholas Evans
UN roman qui explore la connexion entre les humains et les animaux, ici, les chevaux.
- "Never Cry Wolf" par Farley Mowat
UNE exploration fascinante de la vie des loups en Arctique, remettant en question les mythes et les préjugés contre ces animaux mystérieux.
- "Le Pacte des Marchombres" par Pierre Bottero
CETTE série offre une vision intéressante de la communion avec la nature et les animaux, mêlant habilement aventure et philosophie.
- "Le Clan de l'Ours des Cavernes" par Jean M. Auel
CE livre suit une jeune femme qui grandit avec un clan de l'âge de pierre, découvrant et apprenant leurs coutumes et croyances liées aux animaux et à la nature.
- "Chronique des Oiseaux" par Haruki Murakami
UN roman fantastique et métaphorique qui explore le monde onirique et les dimensions parallèles, avec une connexion profonde aux animaux, en particulier les oiseaux.
- "Le Roi des Aulnes" par Michel Tournier
CE roman explore des thèmes de la métamorphose et de la transformation, avec une relation forte entre les humains et les animaux.

Hors du Tapis : Exploration et Connexion Spirituelle

Plongez plus profondément dans l'univers mystique des Animaux Totem avec des activités qui enrichissent et élargissent votre perspective et vous relient davantage à votre essence animale.

- **Création Artistique** : Développez votre créativité en réalisant des œuvres d'art inspirées par votre animal totem. Utilisez des matériaux naturels, et laissez l'esprit de l'animal guider vos mains.
- **Méditation et Exploration en Pleine Nature** : Immergez-vous dans la tranquillité de la nature. Écoutez les sons, observez les couleurs et les formes, et ressentez la présence de votre animal totem dans chaque bruissement de feuille et chaque souffle de vent.
- **Étude des Traditions Anciennes** : Plongez-vous dans la sagesse des cultures anciennes et modernes pour comprendre les diverses interprétations et significations de votre animal totem. Explorez les mythes, les légendes et les croyances associés à votre animal.
- **Journal Spirituel** : Consignez vos pensées, vos rêves et vos visions concernant votre animal totem. Notez comment il apparaît dans votre vie quotidienne, et comment ses caractéristiques se manifestent en vous.
- **Cercle de Partage** : Rejoignez ou organisez un cercle de discussion ou un groupe de partage pour échanger des expériences, des visions et des apprentissages liés aux animaux totem.
- **Pratique de la Danse Animalière** : Explorez des mouvements de danse inspirés par les caractéristiques et les mouvements de votre animal totem. Laissez votre corps s'exprimer librement et ressentez la puissance et la grâce de votre animal intérieur.
- **Rencontre avec un Guide Spirituel ou un Chamane** : Si possible, consultez un guide spirituel ou un chamane pour en apprendre davantage sur la manière de communiquer et de travailler avec votre animal totem.
- **En vous engageant dans ces activités, vous pourrez non seulement approfondir votre compréhension de votre animal totem mais aussi renforcer votre lien spirituel avec l'univers naturel qui vous entoure.**