

Imaginez que vous êtes un arbre...

Imaginez que vous êtes un arbre.

Prenez le temps de choisir l'arbre que vous aimeriez être...

Choisissez cet arbre en fonction de ses qualités.

Cet arbre représente l'arbre du yoga avec ses 8 membres...

Vos pieds représentent les racines de l'arbre. Imaginez que vos racines s'enfoncent profondément dans la terre... Ces racines symbolisent VOS RELATIONS AUX AUTRES et constituent le 1^{er} membre du Yoga. Le Yoga considère que nous sommes avant tout des êtres de relation.

Vos jambes et votre buste représentent le tronc de l'arbre... Le tronc de l'arbre symbolise LA CONNAISSANCE DE SOI, VOS RELATIONS AVEC VOUS-MÊME, il s'agit du 2^{ème} membre du Yoga.

Vos bras représentent les branches de l'arbre. Les branches sont associées aux POSTURES DE YOGA, le 3^{ème} membre du Yoga.

Vos mains représentent les feuilles de l'arbre. Ces feuilles permettent à l'arbre de respirer. Elles symbolisent TOUTES LES TECHNIQUES DE RESPIRATION. Il s'agit du 4^{ème} membre du Yoga.

Votre peau qui recouvre l'ensemble de votre corps représente l'écorce de l'arbre. C'est la frontière qui sépare le monde qui nous entoure et votre monde intérieur. Vos 5 sens vous permettent de découvrir ces 2 mondes, le monde qui vous entoure et votre monde intérieur... Le Yoga nous propose d'apprendre à utiliser vos sens de façon appropriée sans en être esclave. Il s'agit du 5^{ème} membre du Yoga qui permet d'accéder aux membres internes, plus subtiles du Yoga.

Maintenant, essayez de visualiser tout votre réseau sanguin qui permet de nourrir l'ensemble de votre corps de la tête aux pieds, vos organes, vos tissus, vos muscles, chaque cellule de votre corps... Essayez de visualiser votre cœur, vos artères, vos veines... tout ce réseau extraordinaire représente le circuit dans lequel circule la sève de l'arbre qui permet de distribuer l'énergie de vie... Cette sève, cette énergie de vie représente NOTRE CAPACITE A NOUS CONCENTRER. Il s'agit du 6^{ème} membre du Yoga.

Observez, le bel arbre que vous êtes....

Si vous observez bien cet arbre, si vous observez bien son feuillage, vous pouvez voir de belles fleurs.

Observez les pétales, le cœur, la couleur de ces fleurs...

Peut-être pourrez-vous sentir leur délicat parfum...

Ces fleurs symbolisent la MEDITATION, votre capacité à ne faire plus qu'un avec un objet. Il s'agit du 7^{ème} membre du Yoga.

Si vous prenez le temps d'observer encore quelques instants cet arbre, vous pourrez entrevoir des fruits... Oui, oui cet arbre porte des fleurs et des fruits... cela est possible car cet arbre est extraordinaire, c'est l'arbre du YOGA. Ces fruits représentent les résultats de la pratique du Yoga, un état d'unité, de paix et de bien-être. Il s'agit du 8^{ème} et dernier membre du Yoga.

Imaginez que vous êtes un arbre...

Prenez encore quelques instants pour admirer le bel arbre que vous êtes avec ses racines, son tronc, ses branches, son feuillage, son écorce, sa sève, ses fleurs et ses fruits...

Puis tout doucement vous pourrez installer quelques respirations un peu plus profondes...

Favorisez plutôt votre inspiration,

Tout doucement vous pourrez diriger votre attention sur les bruits qui viennent de l'intérieur de cette pièce, puis ceux qui viennent de l'extérieur de cette pièce...

Puis vous pourrez délicatement rouvrir les yeux ...

N'hésitez pas à vous étirer, à bâiller si vous le souhaitez...