

je remercie Béatrice Chaland pour ces lignes écrites en 2020  
lors d'une sortie "Yoga et Montagne" :

*Relier son corps à la nature  
Par de naturelles postures.  
Partant de la voûte plantaire,  
On s'ancre doucement en terre.*

*Avec l'inspiration du vent,  
Le corps se fait spirale avant,  
Explore les trois dimensions  
Dans d'agréables contorsions.*

*Chaque muscle est sollicité  
Jusqu'au centre de gravité.  
Laisser-aller de l'équilibre  
Et toutes les parcelles vibrent.*

*Découverte de la souplesse  
Menant tout droit à l'allégresse.  
Dans d'inattendus mouvements,  
On prend le soleil et le temps.*

*La «vague intérieure fluide»  
Se propage comme un liquide  
Hydratant la moindre cellule  
Pour se sentir bien dans sa bulle.*

*Un esprit de décontraction  
Anime toutes sensations.*

*La lente détente se fait.  
Sans guêpes, ce serait parfait !*

*On se ressource d'énergie  
Créant sa propre stratégie  
Et l'origine de la vie  
Dans nos cheveux se cherche un nid.*

*L'air nous pénètre et nous traverse,  
Les éléments nous bouleversent.  
D'oppositions, naît l'harmonie,  
Le mental devient symphonie.*

*Notre corps s'ouvre à l'aventure  
Sans ressentir de courbatures.  
C'est le nectar ou confiture  
De la pensée qui se structure.  
Une expérience qui rassure.*

*C'est un sympathique voyage  
Qui s'offre à nous dans les herbages.  
Tout à coup sautent les clivages,  
Embarquons vers d'autres rivages  
Où Montagne et Yoga s'engagent  
Sur sentiers lumineux et sages.*

Béatrice Chaland / b.c.lerideaurouge  
<http://bclerideaurouge.free.fr>  
<http://bclerideaurouge.wordpress.com>

Copyright BCLERIDEAUROUGE - tous droits réservés