**Les Approches et Pratiques**

Ici je vous propose de voir les outils et techniques que je me suis approprié, leurs différences et complémentarité :

L’approche Physique : Notre corps est notre premier allié

A travers la mise en mouvement du corps et le bien-être qui lui est procuré, l’énergie se fait abondante. Devant la résorption des mémoires engrammées dans le corps, la conscience s’élève naturellement dans son état naturel d’aise et de puissance.

Rencontrer une tension dans son corps, par le yoga, le massage, la méditation… c’est se surprendre à continuer de tenir quelque chose de non nécessaire.

En s’observant lâcher ce superflu, quand nous y sommes prêt, nous retrouvons la disponibilité de notre énergie et une meilleur conscience nos ressources.

L’approche énergétique : L’énergie est le lien entre matière et conscience

Ici s’ouvre une voie de compréhension (symbole) et une voie d’expérimentation (yoga)

L’énergie d’une personne est la signature de la qualité et quantité de force qui l’anime.

Symbole : Connaitre la coloration de son énergie de naissance, c’est pouvoir entrer en résonance (ou Raisonnance) avec ce qui correspond à notre part sensible et à notre part essentielle.

Yoga : Cultiver cette qualité d’énergie, c’est retrouver une aisance et disponibilité à employer toute sa sensibilité à s’investir dans le réel, à se transformer en transformant le monde.

L’approche spirituelle : se fondre en l’unité

Nous ne sommes qu’un divisés dans la chair.

L’Amour est la matière originelle de ce monde. Il œuvre dans la disponibilité.

Dans cette pratique, c’est le partage d’un temps de méditation, plus que l’imposition des mains, qui permet de régénéré les corps spirituels.

Ainsi, elle est non médicale et dépasse pourtant le champ d’étude de la médecine.

Des lors, ce n’est plus une pratique énergétique qui s’aborde avec stratégie, mais avec humilité, respect et légèreté.

S’en remettre à la Beauté qui procède et laisser l’œuvre nous effacer.