Entretient au sujet du Soma Yog

On compare le Somayog (c'est ainsi qu'on le nomme, sans le a pour le mot yoga) au yoga du Samadhi. Et pour cause, c’est un yoga qui passe par le corps mais qui vise le but ultime du yoga, la réalisation du Soi.

Une approche simple et puissante à la fois, le Somayog est né en Inde vers les années 2.000. Cette “approche qui relie le dense et le subtil” a une grande efficacité au niveau d’un travail corporel de base. Bien qu'elle soit tirée de méthodes connues et ancestrales, Deep Priya nous a amené le Somayog afin d’habiter le corps avec finesse et précision et se l’approprier.

YogaPartout a interviewé Deep Priya et Annie Tremblay alors qu'elles étaient en pleine écriture des cahiers de routine donnant ainsi une forme écrite et visuelle à cette approche, entre autres la rédaction de la routine de base du Somayog qui sera disponible à la fois pour les professeurs et le grand public.

Dans cette entrevue que nous vous présentons, Deep et Annie vont au fond du sujet afin qu'on comprenne comment cette approche subtile est simple dans ses applications et combien elle peut bénéficier à beaucoup de gens.

Nous vous invitons à écouter et partager cette émission exclusive autant de fois que vous pouvez le faire car de toutes les émissions qui ont été enregistrées à ce jour via la radio numérique de Yoga Partout, celle-ci est unique en son genre et mérite de devenir primée sur les engins de recherches.

Lisez la suite

Liens intéressants

- Se sentir tout petit? Pas pour moi merci. Aux États-Unis, on le sait, tout est plus gros, plus grand. Être grande, Être grand: Oui à la vie. Être forte, Être fort comme l'Éléphant nous dit Patanjali
    - La force de l'éléphant