

Procurez-vous un éléphant coopératif et particulièrement motivé  
- Apprenez-lui à pratiquer Bakāsana (posture du corbeau)  
- Mettez-vous en Utkatāsana (posture de la chaise) dans sa variation skieur de saut à ski  
- Glissez-vous subrepticement sous l'éléphant jusqu'à ce que votre dos lui fasse office de tabouret pour y poser ses pattes avant  
- Respirez puissamment avec Kapalabhati jusqu'à ce que l'éléphant s'envole en croassant  
  
Conseil : N'hésitez pas à réciter intérieurement des mantras à Ganesh si cela peut vous aider  
  
Bienfaits :  
- Développe l'ancrage  
- Favorise l'allègement  
- Améliore la patience, la confiance et la persévérance  
- Renforce le lien, la collaboration et la solidarité  
- Encourage la transformation profonde  
- Contribue au sentiment d'être utile dans le monde  
- Permet de découvrir sa mission de vie  
  
Que d'atouts pour votre partenaire et pour vous.  
  
Alors bonne pratique à toutes et à tous.  
Et Namaste bien sûr.