

*Après une séance de yoga,  
nous finissons toujours par  
un temps de relaxation.  
Souvent, j'arrive à atteindre  
un état de semi-conscience,  
duquel je sors par un bruit de  
ronflement, qui me fait à  
chaque fois sourire quand je  
me rends compte que c'est  
moi. Je crois que cela  
s'appelle aussi le  
Lâcher-prise...*