

Les 7 secrets de yoga pour augmenter votre bien-être

Maryse Lehoux



Avertissement

Vous êtes la meilleure personne pour décider de ce qui convient le mieux pour votre santé, votre bien-être et votre vie. L'auteure, l'éditeur et le distributeur ne sont pas responsables des conséquences découlant de votre utilisation de suggestions ou de procédures décrites plus loin dans ce livre. Celui-ci n'est pas destiné à fournir un avis médical ou un avis de santé. Nous recommandons que vous consultiez un professionnel de la santé qualifié avant de faire tout changement à votre alimentation ou à votre programme d'exercice.

À l'exception de l'usage personnel, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, sous quelque forme que ce soit et par quelque moyen que ce soit, et utilisée sans l'autorisation écrite explicite de l'auteure.

Photographies

Couverture et pages 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 14, 21, 23 et 24
Nathalie Ferron : photographie_et_nathalie@hotmail.com

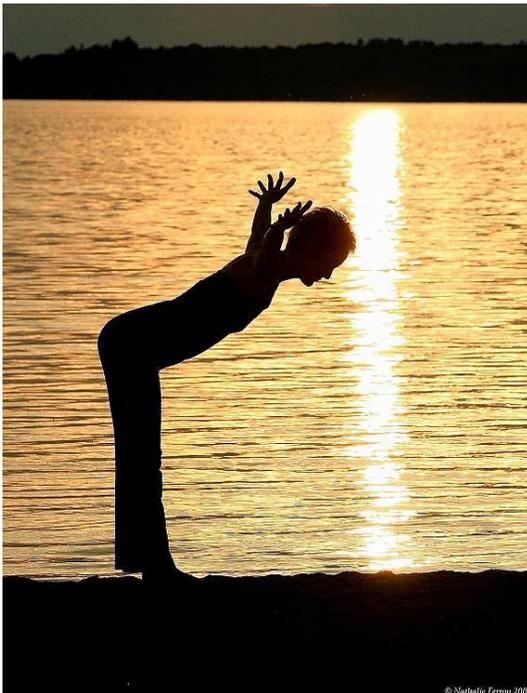
Page 17 : Denis Pépin

Page 19 : Maryse Lehoux

© 2007 Maryse Lehoux Tous droits réservés.

Table des matières

Introduction	4
Le yoga	5
Les bienfaits du yoga	6
Les bienfaits physiques	6
Les bienfaits psychologiques	8
Les bienfaits spirituels	9
Les 7 secrets	10
Secret #1 La respiration et le mouvement	10
Secret #2 Arrêter	13
Secret #3 Simplifier	15
Secret #4 Vivre le moment présent	18
Secret #5 L'observation	20
Secret #6 L'approche sans jugement	22
Secret #7 La pratique quotidienne	23
En résumé	24
La pratique du jour	25
Un mot de Maryse	26
Notes	27



*Ouvrez vos ailes
et
envolez-vous vers...

votre vie.*

Introduction

Le yoga est très en vogue en ce moment. Tout le monde sait que la pratique du yoga est excellente pour la santé physique et mentale. Régulièrement, on peut lire dans les journaux que les scientifiques ont découvert un nouveau bienfait du yoga : la réduction de la pression artérielle, la diminution de l'insomnie ou encore l'amélioration de l'asthme.

Sans doute vous demandez-vous : « Qu'est-ce que le yoga? D'où vient-il? » « Quelle est l'étendue de ses bienfaits? » « Puis-je profiter moi aussi de ces bienfaits? » « Comment puis-je pratiquer le yoga sans y consacrer deux heures par jour? » « Quels sont les secrets du yoga? »

Les réponses à ces questions se retrouvent dans les pages suivantes. Elles sont expliquées d'une façon compréhensible et accessible, sans vous submerger de termes en sanskrit, de théories et de philosophie.

En tournant la page, vous aurez une vue d'ensemble sur le yoga et découvrirez les bienfaits du yoga. Le voile sur les secrets du yoga sera également levé. La mise en pratique de ces secrets se trouve à la portée de toutes. Comme vous le constaterez, les secrets du yoga sont très simples. Mais surtout, lorsque vous les appliquez, vous en ressentez les bienfaits immédiatement. Êtes-vous prête? Vous êtes très courageuse. Qui sait? Votre vie pourrait en être transformée... et cela n'en tient qu'à vous!



Le nénuphar grandit dans les eaux boueuses et sa fleur émerge immaculée.

Les eaux troubles de votre vie ne vous empêchent pas de fleurir. Au contraire, suite à votre vraie naissance, vous êtes blanche et pure.

Le yoga

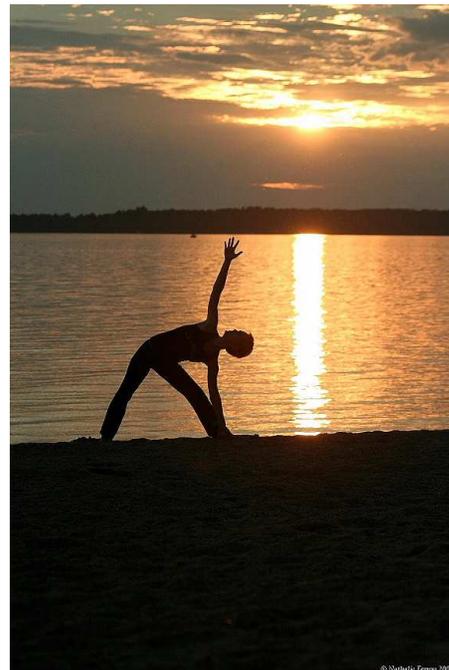
« Qu'est-ce que le yoga? D'où vient-il? » Le terme sanskrit yoga signifie « union », soit l'union du corps, de l'esprit et de l'âme. La pratique du yoga serait née en Asie vers 3 000 av. J.-C., peut-être même plus tôt. Le yoga aurait donc plus de 5 000 ans et ses praticiens ont développé une grande sagesse.

Historiquement, le yoga représentait bien plus qu'une activité physique; il constituait une façon de vivre. L'intention des yogis était de faire l'expérience d'une vie authentique et de surmonter les souffrances. Les yogis avaient découvert des secrets leur permettant de s'accomplir aux niveaux physique, mental et spirituel.

De nos jours, en Occident, l'approche du yoga diffère considérablement de la pratique traditionnelle orientale. La grande majorité des gens ne sont pas prêts à tout laisser tomber et à vivre en réclusion pour explorer son Soi. Toutefois, les yoginis et yogis occidentaux tirent des avantages d'une pratique de yoga régulière. Certains d'entre eux ont une pratique physique et délaissent les aspects spirituels du yoga. Néanmoins, certains Occidentaux ont découvert que, lorsque la spiritualité est intégrée au yoga, les bienfaits sont décuplés. Quels sont ces bienfaits que les Occidentaux ont découverts?

*Les bienfaits du yoga
s'offrent à vous.*

Saisissez-les.



Les bienfaits du yoga

Le yoga constitue un voyage personnel et individuel. Chaque parcours est unique et différent pour chacune d'entre nous. Presque sans exception, il est agréable, plaisant, et rend la yogini plus forte, plus présente. Ce voyage s'ouvre sur un monde de découverte et de transformation.

Tous peuvent bénéficier d'une pratique de yoga régulière, peu importe l'âge, le sexe, le niveau de forme physique, la profession ou les croyances religieuses. Chacun suit son propre rythme. Le yoga est une question de rythme et non de performance.

Les bienfaits du yoga sont nombreux et couvrent les aspects physique, psychologique et spirituel.

Les bienfaits physiques

Les études scientifiques ont établi de nombreux bienfaits physiques. Par la pratique régulière du yoga :

- la flexibilité et la souplesse s'accroissent;
- la force physique se développe;
- un métabolisme équilibré est maintenu;
- la douleur est soulagée;
- les performances athlétiques s'améliorent;
- le processus de vieillissement est retardé;
- les problèmes associés aux menstruations et à la ménopause sont soulagés;
- le syndrome prémenstruel est apaisé;
- la silhouette du corps s'affine;
- le système immunitaire se renforce;
- les articulations sont assouplies;
- une perte de poids régulière peut souvent être notée;

- le niveau d'énergie augmente;
- l'insomnie s'atténue ou disparaît;
- la pression artérielle diminue;
- la santé cardiovasculaire s'améliore;
- les capacités respiratoires s'accroissent;
- les maux de dos sont soulagés;
- l'équilibre se développe.

On a également démontré que la pratique régulière du yoga et de la méditation aide au traitement des conditions suivantes :

- le diabète;
- les malaises digestifs;
- l'arthrite;
- l'artériosclérose;
- la fatigue chronique;
- l'asthme;
- l'ostéoporose;
- les troubles cardiaques;
- le cancer;
- le SIDA;
- l'obésité;
- l'hypertension.



Les bienfaits psychologiques

Toutefois, les bienfaits du yoga ne se limitent pas uniquement à l'aspect physique. Des avantages psychologiques et émotionnels importants sont observés grâce à la pratique du yoga :

- l'esprit devient plus clair;
- le mental se calme;
- le stress est mieux géré;
- la diminution de l'anxiété reliée à la fierté;
- le moment présent est mieux vécu;
- l'acceptation de soi est plus facile;
- la concentration s'améliore;
- la mémoire est plus aiguisée;
- l'humeur est plus stable;
- l'esprit de compétition s'amenuise;
- les situations stressantes sont mieux vécues;
- les performances mentales se perfectionnent;
- les relations interpersonnelles s'enrichissent.



Les bienfaits spirituels

On peut constater de nombreux bienfaits spirituels grâce à la pratique régulière du yoga :

- la découverte de la paix intérieure;
- l'amélioration de la créativité;
- l'exploration de son Soi;
- une meilleure connaissance de soi;
- le contrôle mental;
- le contrôle psychique;
- l'amour de son Soi tel qu'il est;
- la découverte du concept de l'Unité;
- la conscience de la relation entre le corps, l'esprit et les émotions;
- la réalisation d'une connexion avec tous les êtres vivants.



Les 7 secrets

« Puis-je moi aussi profiter des bienfaits du yoga? » Le yoga apporte de nombreux bénéfices dans la vie de celle qui le pratique. Vous aussi, vous pouvez vous sentir bien dans votre corps, être plus présente, développer de meilleures capacités intellectuelles et émotives; en bref, être plus heureuse. Explorez les enseignements du yoga. Mettez en pratique les 7 secrets que cette tradition vieille de 5 000 ans vous révèle et découvrez un monde de transformation et de bien-être.

Secret # 1 – La respiration et le mouvement

En Occident, on imagine souvent que le yoga est une série de postures à exécuter. Le yoga l'est en partie, mais son étendue est plus vaste. Lors d'une séance de yoga, la respiration est le guide de la pratique.

La respiration joue le rôle de votre meilleure amie, elle est toujours présente. Elle vous aide entre autres à calmer votre esprit, à prendre conscience de votre corps et à bouger de façon sécuritaire.

Peu importe le mouvement de yoga que vous exécutez, il est important de coordonner la respiration et le mouvement. Ce dernier devient alors fluide et gracieux. Vous ouvrez la porte de votre conscience et les leçons apprises durant votre pratique de yoga pourront être transposées à votre vie de tous les jours.

À cet instant, le yoga devient plus qu'un exercice, il se transforme en un cheminement. Conséquemment, la possibilité d'harmoniser votre vie extérieure avec votre vie intérieure se présente à vous.

Le yoga est avant tout une expérience. Je vous invite donc à essayer les mouvements suivants, en y mettant toute votre attention. Oubliez toutes les tâches que vous devez exécuter, les responsabilités qui vous incombent et tentez simplement cette expérience.

Expérience : Coordonner
la respiration et le mouvement

Explorez cet enchaînement de postures simples appelé *Respiration du soleil*. Faites l'expérience de la coordination naturelle de la respiration et du mouvement.



Première partie de l'expérience :

1. En position debout, les yeux fermés, les bras sur les côtés, observez votre respiration et votre état d'esprit. Prenez 3 inspirations profondes. Ouvrez les yeux et fixez un point devant vous.
2. En **inspirant**, levez les bras sur les côtés, les paumes vers le bas, jusqu'à la hauteur des épaules.
3. Continuez d'inspirer jusqu'à ce que les bras soient en position de « V » au-dessus de la tête, les paumes se regardant. Les yeux demeurent fixes.
4. Commencez à **expirer** et descendez les mains en position de prière devant la poitrine.
5. Répétez ce mouvement, en synchronisant la vitesse du mouvement des bras avec la longueur de votre respiration. L'inspiration se termine alors que les paumes se regardent. L'expiration se termine lorsque les paumes retournent sur les côtés. Répétez ces mouvements pendant quelques minutes.
6. Revenez à la position de départ, les bras sur les côtés.

Deuxième partie de l'expérience :

La deuxième partie de l'expérience est la plus importante de la pratique. Elle permet l'intégration des apprentissages et amorce le processus de l'observation de soi.

Les yeux fermés, sentez les sensations dans votre corps. Prenez conscience des sensations dans vos bras, vos épaules et votre poitrine. Observez votre respiration, sa profondeur, son rythme. Observez votre état d'esprit. Peut-être est-il plus calme qu'au début? Peut-être est-il plus présent?

Cette expérience très simple vient de vous faire découvrir un secret du bien-être, la coordination du mouvement et de la respiration. Ce secret ouvre la porte à tous les autres secrets. Il ouvre la porte de la transformation.

Secret # 2 – Arrêter

Vous venez de prendre contact avec vous-même. En effectuant la deuxième partie de l'expérience, vous avez découvert par vous-même le secret #2 – Arrêter - ainsi que ses bienfaits. En arrêtant durant votre pratique de yoga et en vous observant, vous pouvez savoir comment vous vous sentez. Votre respiration a joué le rôle de catalyseur pour accéder aux ressources infinies de votre intérieur. Cette expérience peut être transportée à l'extérieur de votre tapis de yoga.

Pour atteindre notre plein potentiel intérieur, il est important d'écouter ce que notre corps nous dit. Il s'avère impossible de prêter attention lorsqu'on se laisse emporter par le tourbillon de la vie moderne, la vie très occupée d'une superwoman qui réussit à concilier une vie professionnelle exigeante et une vie personnelle très remplie. Les demandes et les exigences fusent de toutes parts : le travail, les enfants, le conjoint, le bénévolat. Cela sans compter les attentes que nous nous imposons nous-mêmes : une alimentation saine, un programme d'exercices, des enfants performants, des activités sociales, une maison propre et rangée, une voiture récente, un statut social, des connaissances et de l'éducation. De plus, la publicité constante, les bulletins de nouvelles, les courants de société encombrant notre esprit.

Dans ces conditions, comment peut-on bien cerner les besoins réels de notre corps, de notre esprit et, surtout, de notre âme? La seule solution est d'arrêter. Bien sûr, une retraite fermée de deux jours n'est pas toujours possible! Toutefois, vous pouvez, tous les jours, prendre au moins deux minutes pour faire le point.

Le meilleur moment pour vous arrêter est souvent celui où vous êtes le plus occupée. Ce moment vous donne la possibilité de prendre du recul et de remettre les choses en perspective. Durant ces moments précieux, vous pouvez vous demander si les activités que vous entreprendrez dans les prochaines minutes sont nécessaires. Lorsque la vie est rapide, il est difficile de déterminer ce qu'on aime et de faire des choix éclairés pour son bien-être.

En arrêtant, vous constaterez que vous avez l'option de ralentir ce train qui roule à toute vapeur et découvrirez que vous pouvez freiner votre rythme de vie.

Un autre excellent moment pour vous interrompre est lorsque vous êtes en proie à des émotions fortes : la colère, la frustration, l'excitation,

l'emportement, la fureur, l'impatience, etc. Vous pouvez probablement vous référer à une situation récente!

En arrêtant, ce moment vous permet de prendre du recul et de remettre les choses en perspective. Comment pouvez-vous prendre des décisions éclairées pour votre bien-être lorsque vous êtes submergée par des émotions qui absorbent tout votre être?

En prenant un temps d'arrêt, vous vous donnez la possibilité de savourer la vie et de prendre les meilleures décisions pour vous-même.



Prenez un temps d'arrêt, lâchez prise et offrez votre vulnérabilité.

Secret # 3 – Simplifier

Un temps d'arrêt donne la possibilité de faire des choix. L'un d'eux est de continuer ses actions et sa vie de la même façon qu'on les vit en ce moment. Une autre option est de simplifier sa vie. Lorsqu'on pense à une vie simple, on imagine souvent une personne austère habitant dans une chaumière en forêt, sans télévision, sans contact avec le monde extérieur, sans plaisir. Rien n'est plus faux. Une vie simple est possible dans le monde moderne, et elle permet de profiter de chacune de ses joies réelles sans se perdre dans une marée de babioles ou d'occupations inutiles.

Une façon de simplifier sa vie est de ralentir et de se questionner. Est-ce que les enfants ont besoin de participer à toutes ces activités? Est-ce que les menus ont besoin d'être compliqués? Est-ce que de passer la journée devant les fourneaux signifie vraiment que nous aimons notre famille? Ai-je besoin de renouveler toute ma garde-robe? Est-ce que ce nouveau gadget augmentera mon bonheur, comme je le crois? Existe-t-il d'autres moyens pour être heureuse?

Il est important que vous répondiez à ce genre de questions afin d'identifier les priorités que vous désirez réellement intégrer dans votre vie. Désirez-vous passer plus de temps avec vos enfants et votre conjoint? Exercer un travail qui vous passionne? Trouver du temps pour une passion longtemps oubliée? Est-ce que votre maison est trop grande et dispendieuse pour vos besoins?

Observez les moments où vous êtes la plus heureuse. Identifiez ce qui vous rend remplie de joie. Peut-être est-ce un sourire, le sentiment d'être vraiment à l'écoute, d'être présente, l'impression de vivre votre vie. Chacune d'entre nous suit son propre chemin et possède ses aspirations propres. Découvrez les vôtres et vous serez en mesure de simplifier votre vie afin de profiter au maximum des moments qui vous remplissent de bonheur.

Lorsque vous avez identifié ce qui vous rend heureuse, questionnez-vous : « Comment puis-je intégrer le 3^e secret dans ma vie? » L'une des meilleures façons est d'éliminer les responsabilités inutiles et les devoirs qui vous pèsent, tout en prenant soin de vos sentiments et de ceux des gens qui vous entourent.

La simplification vous permet de gagner beaucoup de ce temps précieux qui vous manque. Manquez-vous de temps pour savourer la vie comme

vous le souhaitez? Alors, simplifiez. Examinez toutes les opportunités qui s'offrent à vous afin de simplifier votre vie.

Par exemple, la préparation des repas représente l'une des responsabilités qui pèse souvent lourd sur les épaules d'une femme. Tentez l'expérience suivante afin de goûter aux bienfaits d'une vie plus simple et plus satisfaite. Demandez-vous de quelle façon vous utiliserez le temps qui s'est libéré.

Expérience : Simplifier un repas

Avant le repas

La prochaine fois que vous irez au marché, achetez une variété de fruits et de légumes que votre famille et vous aimez. Des pommes, des fraises, des bleuets, des poires, des mangues, des prunes, des avocats, des poivrons, des concombres, etc. Le choix est illimité.

Faites du repas suivant, un repas de simplicité. Mangez uniquement des fruits et des légumes, sans les faire cuire, ni les mélanger. Ni préparation complexe ni de casseroles à laver. La simplicité, quoi!

Durant le repas

Aujourd'hui, c'est la fête! La nature a préparé le repas! Vous n'avez qu'à le déguster. Mettez tous les fruits et légumes que vous avez acheté sur la table, et dégustez-les. L'instant d'un repas, oubliez les préparations, les mélanges, les recettes, les assaisonnements, le sucre, les huiles.

Durant ce festin de roi, prenez le temps de goûter chaque aliment comme si le temps s'arrêtait. Ne pensez pas au prochain repas, ni à vos prochaines activités.

Savourez, dégustez, délectez-vous de chacune des saveurs qui touchent vos papilles gustatives. Humez chaque fruit, chaque légume, laissez vos sens choisir les meilleurs aliments pour vous.

Observez également votre état d'esprit. Comment réagit-il lorsque ses habitudes sont changées? Observez et évitez de porter un jugement. Continuez de profiter de chaque saveur qui franchit vos lèvres.

Après le repas

À la fin du repas, observez votre état de satiété, votre état d'esprit. Comment votre corps se sent-il? Vous sentez-vous nourri?

Prenez un temps de recul et observez votre expérience. Peut-être avez-vous résisté à ce changement? Peut-être vous êtes-vous laissé emporter par la joie d'une nouvelle expérience? Cette expérience était unique, elle était la vôtre et la façon dont elle s'est déroulée était ce dont vous aviez besoin pour grandir.



Secret # 4 – Vivre le moment présent

L'esprit a tendance à dissimuler le moment présent, car il ne peut garder le contrôle de votre vie et perçoit le moment présent comme une menace. Il préfère alors se réfugier dans le passé ou le futur, des moments où il conserve le contrôle.

Malheureusement, un esprit dans le passé ou le futur est une vie faite de souffrances, de désirs inassouvis et d'émotions difficiles à gérer. D'ailleurs, la souffrance dans le moment présent est souvent reliée à la non-acceptation de ce moment.

Lorsqu'on ne vit pas dans le moment présent, on vit avec le sentiment profondément ancré de ne pas être entière. À ce moment, on essaie le plus possible de combler ce vide qu'on ressent par les biens, l'argent, le succès, une relation spéciale pour mieux se sentir, pour tenter d'être complète. Au moment où on a obtenu tout cela, on découvre sans tarder que le vide demeure.

Mais la vie est extraordinaire et la joie se retrouve partout où on pose les yeux. Il suffit de les ouvrir et de respirer les différents parfums de la vie.

Dites oui au moment présent, dites oui à la vie! Le moment présent est toujours uniquement ce que vous possédez, il est le seul moment qui existe. En faisant de l'instant présent le moment principal de votre vie, vous unirez votre corps et votre esprit. Observez le bien-être que vous en tirerez.

Le 4^e secret, Vivre le moment présent, vous apportera un état de fusion avec votre vraie Nature. Faites du maintenant votre lieu de résidence principal et vivez le moment présent.

Puisque rien ne vaut une expérience, vous êtes invitée à essayer l'expérience suivante : Vivre le moment présent lors d'une promenade. Ainsi, lors de votre prochaine promenade, apportez la page suivante et tentez l'expérience de vivre le moment présent.

Expérience : Vivre le moment présent lors d'une promenade

Lorsqu'on marche, on le fait souvent de façon inconsciente. Nous tenons pour acquis que notre corps se doit d'être capable de marcher. Toutefois, cet exercice, de même que toutes les activités que nous effectuons, représente un privilège. Vivez cette promenade avec intensité, comme si vous marchiez pour la première fois.

Lors de votre prochaine promenade de 10 minutes, prenez le temps d'observer les mouvements de votre corps. Combien de mouvements sont impliqués pour marcher? Ressentez les muscles qui se contractent lorsque vous avancez une jambe. De quelle façon vos bras se balancent-ils?

Ralentissez votre marche et ressentez les trois mouvements de vos jambes lorsque vous mettez un pied devant l'autre. Sentez vos pieds qui soutiennent tout votre corps, toute la journée. Ressentez également la Terre qui vous supporte. N'est-ce pas un miracle?

Soyez attentif à votre entourage. Quels sons entendez-vous? Quelles sont les couleurs de la nature? Savourez, dégustez, délectez-vous de chacun des parfums qui arrivent à votre nez. Cueillez une fleur et humez son essence.

Observez aussi votre état d'esprit. Comment réagit-il lorsque ses habitudes sont changées? Observez et évitez de porter un jugement. Continuez de profiter de chaque odeur qui franchit vos narines, des couleurs qui s'offrent à vos yeux, des sons qui arrivent à vos oreilles, du vent sur votre peau.

À la fin de votre promenade, observez votre état d'esprit et de bien-être. Comment votre corps se sent-il? Prenez un temps de recul et observez votre expérience.



Secret # 5 – L'observation

Durant la lecture de ce livre, à plusieurs reprises, vous avez été invitée à observer ce qui se passe dans votre corps et votre esprit : en coordonnant votre respiration et vos mouvements, en prenant un repas simple et en faisant une promenade. L'observation apporte de nombreux bienfaits aux niveaux physique et mental.

Tout le monde recherche le bonheur, tout le monde veut être heureux. Pourquoi certaines personnes le sont-elles plus que les autres? Pourquoi les malheurs semblent-ils toujours arrivés aux mêmes? Et la chance, la fameuse chance, pourquoi est-ce souvent les mêmes qui la trouvent? On dit qu'en général la chance se crée et qu'elle représente le reflet de notre attitude face à la vie.

Soyez présente et continuez votre observation durant une pratique de yoga ou dans votre vie. Quelle est votre attitude lorsque vous ne réussissez pas aussi bien que vous l'avez voulu? Lâchez-vous la serviette? Vous imposez-vous une routine stricte afin d'être performante? Vous vous dites que vous êtes une bonne à rien, une incompetente?

Dans votre travail ou avec votre conjoint, quelle attitude adoptez-vous lorsque vous êtes en colère? Vous fuyez l'émotion? Vous sautez dans les croustilles, le fromage, le vin et quoi d'autre encore? Vous faites une razzia de shopping? Peut-être préférez-vous mettre la faute sur les autres?

Il est parfois difficile de s'observer. Au début, vous n'aimerez possiblement pas ce que vous découvrirez. Vous pourriez être tenté de vous réfugier dans le passé ou le futur ou de faire comme si la situation n'était pas ce qu'elle est vraiment. Toutefois, la situation ne changera pas toute seule; continuez d'être présente avec vos émotions. Les circonstances seront les mêmes, seule votre attitude sera différente. Observez les sensations qui montent en vous.

L'observation constitue la clé pour découvrir les options qui se présentent à vous. Sans observation, vous demeurez impuissante et adopterez toujours les mêmes comportements. Vous restez prisonnière du même cercle vicieux, encore et encore. En vous observant, peut-être ne changerez-vous pas votre comportement ou votre attitude, mais au moins en aurez-vous l'opportunité. Vous aurez le **choix** de continuer à adopter le même comportement ou de sortir du cercle vicieux.

L'observation de soi ouvre encore plus grande la porte du bonheur et du bien-être. L'observation développe la conscience et l'acceptation de son Soi.



Observez-vous, acceptez-vous et laissez votre lumière jaillir.

Secret # 6 – L'approche sans jugement

Le secret # 5 vous apprend à observer les sensations de votre corps et la façon dont pense votre esprit. Toutefois, il peut être difficile de s'observer sans se juger et de demeurer dans le moment présent.

L'observation vous aide à déterminer les choix qui se présentent à vous. La décision que vous prendrez sera la meilleure pour vous maintenant. Si vous choisissez de demeurer dans votre situation, même si c'est un cercle vicieux, ne vous jugez pas. Au contraire, félicitez-vous d'avoir pris conscience de la situation difficile à gérer. Félicitez-vous de regarder toutes les opportunités qui s'offrent à vous.

Chaque fois que vous vous rendez compte que votre esprit porte un jugement, ramenez-le **aimablement** à une approche sans jugement.

Une approche sans jugement est la liberté de vivre le moment présent sans se comparer. Chaque fois que vous vous comparez, vous portez un jugement. Il est facile de se laisser aller dans les comparaisons, mais évitez-les toutes. Évitez les comparaisons avec vos voisins, vos collègues de travail, vos amis. Évitez également les comparaisons entre les enfants, entre les adultes et surtout évitez les comparaisons avec vous-mêmes. Peu importe comment vous étiez il y a 20 ans, 5 ans ou la semaine dernière, le seul moment qui existe est le moment présent. Vivez-le sans vous juger. Votre vie en sera plus heureuse et vous augmenterez votre bien-être.

Lorsque vous développez une approche sans jugement envers vous-même, un nouveau monde s'ouvre à vous, le monde de la transformation. Ce monde est sans compétition, avec des besoins satisfaits. Vous verrez que votre rythme de vie ralentira de lui-même et que la vie dont vous rêvez se mettra en place comme par magie. Votre monde sera parfait, de la façon dont il est. Vous n'aurez nul besoin d'y changer quoi que ce soit.

L'approche sans jugement est un tournant dans la quête du bonheur. Sortez des sentiers battus et prenez le contrôle de votre bonheur et de votre vie.

Secret # 7 – La pratique quotidienne

Les connaissances permettent de comprendre beaucoup de principes. Néanmoins, sans la pratique, on ne peut rien atteindre. Avez-vous essayé toutes les expériences mentionnées ci-dessus? Avez-vous coordonné vos mouvements avec votre respiration? Avez-vous mangé un repas simple? Avez-vous fait une promenade en vivant le moment présent? Si vous ne pratiquez pas, les secrets du yoga vous seront difficilement accessibles.

Pour découvrir l'essence du yoga, soit l'union du corps, de l'esprit et de l'âme, il faut pratiquer. Pratiquer? Oui. Mais pratiquer quoi? Et combien de temps? Le yoga ne se limite pas à des mouvements, à des postures. Cette approche est très incomplète et occidentale : on voit des postures durant une pratique de yoga, on assume que le yoga égale mouvement, rien de plus.

Pratiquer le yoga signifie prendre les actions nécessaires pour unir son corps et son esprit. Ensuite, l'âme s'y unira d'elle-même. Toutes les expériences mentionnées plus haut représentent des pratiques de yoga. Une pratique quotidienne de 5 minutes vaut plus que la lecture de plusieurs livres.

Entrez dans l'action. **Pratiquez tous les jours, ne serait-ce que 5 minutes** et découvrez les bienfaits du yoga.



Par la pratique, vous explorez, vous sondez, vous expérimentez, vous vous aventurez...

et vous découvrez une nouvelle perspective et un monde inexploré.

En résumé

Le yoga constitue bien plus qu'un exercice physique. Il représente une pratique du corps, de l'esprit et de l'âme. Les leçons que vous avez apprises se transportent dans la vie de tous les jours et vous ouvrent les portes de la transformation et de la découverte de votre Soi. Découvrez et expérimentez un nouveau bien-être.

Expérimentez quotidiennement les secrets de yoga. Coordonnez la respiration et le mouvement. Prenez un temps d'arrêt. Simplifiez votre vie. Vivez le moment présent. Observez. Adoptez une approche sans jugement. Pratiquez. En pratiquant tous les jours, ne serait-ce que 5 minutes, vous découvrirez les bienfaits du yoga.

La clé des 7 secrets de yoga se trouve à l'intérieur de vous. Votre corps est le meilleur professeur que vous puissiez avoir. Suivez ce qu'il vous dit, suivez votre intuition. Votre chemin est unique et rempli de beaux sentiers. Explorez ces sentiers et découvrez votre Voie.

Namasté!



© Nathalie Ferron 2007

La pratique du jour

Puisque rien ne vaut une pratique, pratiquons ensemble. Choisissez un secret sur lequel vous désirez travailler aujourd'hui.

Avant d'aller plus loin, prenez vraiment le temps de choisir l'un des secrets mentionnés plus haut. Fermez les yeux et choisissez.

Lorsque vous avez choisi cet élément, et uniquement à ce moment, faites votre exercice d'observation (secret # 5) sans vous juger (secret # 6).

Observez les raisons pour lesquelles vous avez choisi ce secret. Le secret choisi est peut-être un élément facile pour vous afin de vous donner bonne conscience? Peut-être avez-vous choisi un élément difficile dans l'espoir d'atteindre des objectifs et des résultats? La tâche vous a peut-être semblé monumentale et vous n'en avez choisi aucun? Peut-être avez-vous choisi plusieurs éléments, ou même tous les éléments, car ils vous semblaient tous importants?

Observez également la façon dont vous avez choisi le secret sur lequel vous travaillerez. Avez-vous pris le premier qui vous est venu à l'esprit sans vous poser de questions? En étant rationnelle, avez-vous analysé l'implication de chaque secret? En suivant votre instinct, avez-vous cherché au plus profond de vous-même quelle était la bonne réponse?

En ce moment, vous vous demandez peut-être quelle aurait été la bonne façon de choisir. Eh bien, elles sont toutes parfaites. Votre façon de choisir aujourd'hui est le résultat de vos expériences passées et de vos attentes du futur. Elle vous a très bien servi jusqu'à maintenant. À présent, questionnez-vous afin de savoir si cette approche vous sert toujours bien, si elle reflète vos valeurs et augmente votre bonheur. Vous seule avez la réponse. Écoutez le professeur qui sommeille en vous et il vous guidera sur la bonne voie, votre voie.

Reliez maintenant cette réflexion à votre vie de tous les jours. Continuez d'observer la façon dont vous faites des choix... et travaillez sur votre secret!!!

Un mot de Maryse

Je ne connais personne qui ne peut profiter de la pratique du yoga et de ses bienfaits. Je vous souhaite de découvrir, comme moi, un nouveau monde intérieur dans lequel vous serez heureuse.

Comme vous avez pu le voir, la pratique du yoga ne se limite pas à des postures et à des exercices physiques.

Si vous avez aimé cette publication, je vous encourage à démontrer votre support en partageant avec nous votre témoignage, en faisant découvrir le site www.diva-yoga.com à vos amies et votre famille ou en supportant les efforts continuels de mon équipe par l'essai de nos solutions pratiques.

Je vous souhaite la bienvenue dans le monde de la découverte et de la transformation. Un périple extraordinaire dans le merveilleux monde du yoga, un monde de bien-être et de paix intérieure s'offre à vous.

Namasté!

Maryse

