

LE YOGA : LE CHEMIN DE LA TRANSFORMATION

Qu'est-ce que le yoga?

Le yoga est une discipline très ancienne provenant de l'Inde qui nous enseigne comment mieux vivre et gérer notre vie. Ce n'est pas une religion, alors aucune croyance particulière n'est nécessaire. Le yoga est une philosophie de vie, qui nous aide à comprendre le sens de notre vie. Il nous amène à une meilleure connaissance de soi, à l'acceptation de ce qui est et à découvrir et se servir de tout le potentiel que nous avons à l'intérieur de nous. C'est faire une sorte de voyage intérieur qui nous fera vivre une expérience nous conduisant vers une plus grande sérénité et paix intérieure.

Le yoga a pour but d'unifier l'être tout entier, en réalisant l'union et l'harmonie du corps, du souffle et du mental dans une seule direction.

Il nous donne alors le pouvoir de devenir autonome et de trouver à l'intérieur de nous ce que nous avons peut-être trop longtemps cherché à l'extérieur de nous. Il nous permet d'avoir une plus grande clarté et nous donne les clés de ce qui nous convient le mieux.

Que signifie le mot yoga?

Le mot yoga est dérivé de la racine sanskrite « yuj » qui signifie « unir, réunir deux choses ». D'autres définitions sont aussi données au mot yoga qui signifie que le yoga c'est « atteindre un point qui n'a pas encore été atteint ». Ou encore « agir avec pleine conscience et avec une totale attention ». Donc, être dans l'instant présent. C'est une discipline qui unifie tous les aspects de nous en intégrant notre nature mentale, physique, émotionnelle et spirituelle en les plaçant en équilibre.

Quelle aide peut nous apporter le yoga?

L'intérêt des médias et de la population pour le yoga ne sont pas étrangers à son succès croissant. Nous sommes de plus en plus soumis au stress de la vie moderne, et sommes à la recherche de méthodes pour retrouver la santé, le bonheur, la joie de vivre et la paix intérieure.

Le yoga nous permet de développer notre capacité à mettre en action le corps, la respiration et de faire en sorte de stabiliser le mental. Ce qui aura pour effet d'amener une meilleure force physique, une meilleure capacité respiratoire et surtout un mental plus calme. Il nous amène à s'arrêter, à s'écouter, à mieux se connaître et se reconnaître dans ce que nous sommes. Il est également une grande aide pour éliminer nos préjugés de toutes sortes, nos peurs et nos limites pour faire place à l'ouverture du cœur, au développement de nos potentialités et à voir toutes nos richesses intérieures.

Les bienfaits du yoga ?

Sur le plan physique : le yoga est une aide pour améliorer la santé globale en général. Il contribue à faire baisser le stress, améliore le sommeil, donne de la force et de la souplesse au corps. La respiration nourrit les cellules et amène de la vie dans le corps. Il procure un massage des organes internes, apporte de l'énergie et améliore la mémoire et la vitalité des organes sensoriels.

Sur le plan émotif et relationnel : le yoga favorise une meilleure santé mentale, favorise l'écoute de soi donc la connaissance de soi. Il nous aide à mieux vivre avec soi-même, les autres et avoir une plus grande ouverture, patience et tolérance avec nous et les autres. Il augmente la capacité à faire des choix en augmentant notre confiance à développer la responsabilité face aux bonheurs comme aux malheurs en les prenant en charge avec courage et détermination.

Sur le plan spirituel : le yoga nous invite à approfondir nos convictions. Il augmente la conscience de soi, des autres et de l'univers. Il développe des qualités d'ouverture du cœur, de compassion, d'amour et de générosité. Il permet de développer sa capacité à lâcher-prise et à trouver un sens à sa vie.