

# Sankalpa, la puissance de l'intention

## Sankalpa, c'est quoi ?

**Sankalpa** vient du sanskrit, **San** qui signifie connexion avec la vérité la plus haute, et **kalpa**, qui signifie " vœu "

La traduction de **Sankalpa** est donc une intention sincère, profonde, une volonté affirmée d'accomplir quelque chose, un vœu solennel.

**Sankalpa** est beaucoup plus qu'une simple résolution à l'occasion d'une nouvelle année. La détermination **Sankalpa** vient du plus profond de nous-même. C'est une affirmation qui reflète votre vraie nature. Notre esprit est alors informé d'une nouvelle direction à prendre dans notre vie. Il n'y a pas d'action concrète à réaliser.

## Comment utiliser Sankalpa?

La pratique du yoga peut aider un individu à découvrir et à cultiver son propre **Sankalpa**.

Idéalement le début du solstice d'hiver le 21 décembre est le moment idéal pour planter cette graine. Le début d'année est traditionnellement aussi propice à ces intentions.

Dans le **Yoga Nidra** où l'on atteint un état de relaxation très profond, le **Sankalpa** résonne et alors que l'esprit est détendu, **Sankalpa** peut s'imprimer sur le subconscient.

On peut aussi invoquer **Sankalpa** en début de pratique ou avant la méditation. Pendant la pratique, **Sankalpa** est évoqué à la fin d'une expiration, poumons vides.

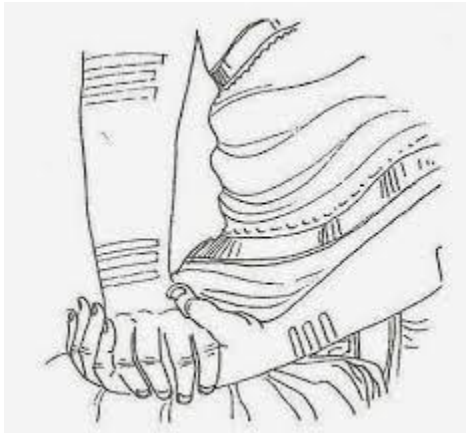
## Sankalpa mudra

Pendant la méditation, pratiquer **Sankalpa mudra** permet de connecter et relier les 2 hémisphères gauche et droit du cerveau afin que l'esprit, l'âme et le corps puissent travailler ensemble pour apporter le changement.

Dans **Sankalpa mudra**, la main gauche et la main droite sont imbriquées l'une dans l'autre. C'est ce qui crée cette connection dans le cerveau.

- Placez la paume de la main gauche vers le haut sur votre cuisse droite, la main droite couvre la main gauche paume vers le bas. Vous pouvez alors formuler et répéter **Sankalpa**.

**Sankalpa** peut aussi être répété le matin au réveil, ou le soir avant de s'endormir.



Source Spirited practice

## Comment trouver votre Sankalpa?

Voyez grand !

Mettez-vous à l'écoute de vous-même et répondez sincèrement à la question : Qu'est-ce que je veux vraiment ?

Ou demandez-vous ce qu'il doit se passer pour que l'année à venir soit conforme à vos objectifs et vous permette de vous réaliser?

Prenez par exemple l'objectif classique de perte de poids. Dans ce cas, demandez-vous pourquoi voulez-vous perdre du poids, qu'est-ce que la perte de poids va vous apporter?

Il faut voir ce qu'il y a en dessous de l'affirmation "je veux perdre du poids". Est-ce une injonction de l'extérieur ? un désir de vous sentir mieux ? d'améliorer votre santé?

Il faut toujours commencer par l'idée qui vous vient spontanément en tête même si elle peut sembler superficielle. Au fil des jours, retravaillez cette affirmation pour en faire le mantra qui vous accompagnera au fil des saisons.

Il faut du courage pour écouter son cœur et être honnête envers soi-même. Il est possible que rien ne vienne au départ ou que les propositions formulées déçoivent par leur banalité ou parce qu'elle ne sont que des reflets de notre ego. Tout ne se passe pas en une fois, il y a des étapes à franchir, il faut faire preuve de patience. Découvrir son **Sankalpa** est un processus d'écoute.

Lorsque le **Sankalpa** est enfin défini il faut l'accepter. Il n'est plus nécessaire d'aller à sa recherche. il faut laisser la graine germer, laisser le processus s'accomplir, laisser votre vie changer.

## Comment formuler Sankalpa?

1. **Sankalpa** est une affirmation prenant la forme d'une phrase courte, simple et explicite.
2. **Sankalpa** doit être conjugué au présent et sans négation en commençant par "Je suis" ou "je veux"
3. **Sankalpa** représente le changement que vous souhaitez profondément et avec conviction
4. **Sankalpa** ne peut pas être modifié tant qu'il n'est pas réalisé. Ainsi un **Sankalpa** peut perdurer quelques semaines comme toute une vie.
5. Votre **Sankalpa** doit rester secret, ceci afin de vous préserver de tout jugement extérieur

## Quelques exemples de Sankalpa

- "Je suis en paix" plutôt que "j'évite les situations conflictuelles"
  - "Je prends soin de mon corps" plutôt que "je fais du sport" ou "j'arrête de fumer"
  - "Je mange sainement" plutôt que "je perds du poids"
- J'espère que cet article vous aura donné envie de trouver votre Sankalpa et de suivre la voie qui vous ressemble, celle de votre vraie nature

Ref : <https://yogassimo.com/blog/sankalpa-quest-ce-que-cest/>