

# YOGA ET VIE MODERNE

Nous pratiquons en général le yoga pour nous sentir mieux, au moins au niveau physique, et parfois au niveau mental, émotionnel, nous souhaitons nous sentir plus calme, serein...

Mais pour beaucoup, malgré notre pratique hebdomadaire, nous continuons à ressentir des tensions, nous avons du mal à gérer nos émotions, et surtout, nous nous sentons compressés, surchargés par un emploi du temps ultra serré, tendu, qui permet rarement de prendre un repas de façon sereine, encore moins de pratiquer une relaxation et parfois nous empêche même d'aller au cours de yoga ...

De cette façon, le stress monte et nous nous demandons pourquoi...

« Mais pourtant je fais du yoga... comment est-ce possible? »

Là nous devons nous souvenir que pour ressentir les réels bénéfices du yoga dans nos vies, une heure et demi de yoga par semaine au studio de yoga n'est pas suffisant, surtout si nous manquons des classes. Le Yoga devrait être pratiqué sur une longue période, et surtout, surtout, régulièrement.

C'est le sens de « Abhyasa ».

Et pour cela, nous pouvons intégrer Yoga dans nos vie.

Comment ?

C'est très simple, et dans ce texte, vous trouverez de nombreux petits « trucs » que chacun peut appliquer dans sa vie, sans avoir besoin de pratiquer pendant des heures. Bien sûr, ces petits conseils viennent de préférence en complément d'une pratique de yoga guidée, mais pas seulement.

## 1. DÉVELOPPONS L'ATTENTION CONSCIENTE

L'attention consciente est le premier pas vers l'évolution. C'est le moyen par lequel chacun peut améliorer sa vie pour le mieux.

Ainsi, soyons conscients.

Personne d'autre que nous-mêmes nous mettons dans les situations que nous vivons, surchargeant nos journées avec toujours plus d'activités, voyageant encore plus, restant de moins en moins à la maison, mangeant plus vite, ratant les cours de yoga, buvant de l'alcool, dormant peu...

Et toujours courant après le Temps...

et bien souvent même... accusant le Temps lui-même

« Mais le temps passe trop vite ! Il est trop court !... »

ou bien accusant le patron, ou la famille, les enfants, le travail, les collègues... sans réaliser que celui ou celle qui a accepté une telle charge de travail, un tel tempo, un tel rythme, n'est personne d'autre que moi.

**SOYONS CONSCIENTS.**

**NOUS POUVONS TOUJOURS DIRE NON.**

Dire « Non » est beaucoup plus difficile que tout accepter aveuglement. Mais nous avons le Droit de dire « Non ». Nous avons le droit de prendre du recul, de réfléchir, observer, penser, afin d'organiser nos vies d'une façon plus harmonieuse, équilibrée et saine.

Si je n'ai pas le temps de faire les 25 courses que j'ai prévues aujourd'hui, ça ne veut pas dire que le temps est trop court. Mais simplement qu'au lieu de 25, je devrais faire peut-être 10 ou 12 courses. Simplement.

LE TEMPS EST LÀ.  
TOUJOURS  
STABLE, IMMOBILE, CALME.  
ATTENDANT QUE NOUS STOPPIONS  
ET RESPIRIONS



ÇA N'EST PAS LE TEMPS QUI PASSE  
C'EST NOUS QUI PASSONS

LE SENTEZ VOUS ?

*Essayez.*  
*Essayez juste d'arrêter de lire,*  
*et simplement respirez,*  
*soyez conscients, attentifs,*  
*silencieux, immobiles,*  
*Alors vous allez peut-être trouver*  
*le Temps.*  
*Éternité.*



## 2. ORGANISONS NOTRE VIE AU PRÉSENT SUR LE LONG TERME

Yoga dit que nous devrions vivre au Présent. Cela est un reflet de la loi du Karma, selon laquelle ce que je vis à présent est la graine, la racine, la cause, de ce que je vivrai dans le futur. Et de même, ce que je vis maintenant est le résultat, la conséquence de ce qu'ai vécu dans le passé.

Loi du Karma, loi de cause à effet. Une des grandes lois de la Nature.

Penser au long terme en yoga, signifie, réfléchir sur...

« Comment j'imagine ma vie dans 10 ans ? 20 ans ? 50 ans? »

« Comment je souhaite **ETRE** dans ce temps là ? »

Ceci pas spécialement sur le plan matériel (maison, carrière, possessions...) mais plutôt sur le plan personnel : Est ce que je souhaite être libéré de mes colères habituelles ? De mon orgueil ? De ma tendance au ressentiment ? Est-ce que je souhaite devenir plus généreux ? Plus ouvert ? Plus compassionné ?

Alors, en fonction de cette réflexion, prendre les mesures **Maintenant** pour aller vers ce résultat dans le futur. Grâce au Sankalpa, résolution positive, et en intégrant les changements peut-être nécessaires dans ma vie. Ainsi je donne un nouveau sens à ma vie... dans tous les sens du mot :o)

Et toujours,

**EN VIVANT EN CONSCIENCE, ÉVEILLÉ.**



## 3. DETECTONS LES SITUATIONS STRESSANTES ET OPÉRONS LES CHANGEMENTS

le Stress est une chose subtile et pernicieuse qui s'insinue dans nos vies de façon discrète, créant tout d'abord plus de motivation, d'énergie, d'excitation, mais qui en s'accumulant se transforme en une habitude qui devient comme un faux ami, celui qui cause peine et douleur dans nos vies, mais dont on ne peut plus se passer... parce que le stress est une addiction.

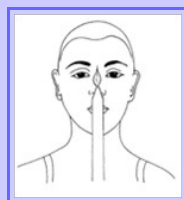
Comment changer cela ?

Ici encore, grâce à l'attitude consciente. L'attention consciente.

D'une part pour réaliser la situation, et ensuite pour prendre des mesures pour changer...

en.....

**INTÉGRANT YOGA DANS NOS VIES !**



## 4. YOGA DANS MA VIE

Intégrer yoga dans notre vie ne signifie pas passer des heures à faire des postures et/ou de la méditation, Cela ne signifie pas plus devenir un moine et se retirer dans les montagnes !



### *Simplement, être Conscient*

Dans un premier temps, utiliser le moyen puissant de l'Attention consciente :  
De temps à autre, dans une journée :

--> Soyons conscients du corps physique, comme lorsque nous pratiquons les postures, en sentant les jambes, les bras, la tête, le dos... *(cela peut être fait n'importe quand, n'importe où)*

--> Stoppons nos mouvements et regardons le corps *-(à faire de préférence tout seul tranquille)-*

--> Avant le prochain mouvement, réfléchissons à ce mouvement, visualisons-le, et ensuite seulement, faisons le. Nous stoppons encore, puis pensons le prochain mouvement, le visualisons, et agissons.  
*(à faire lorsqu'on est vraiment tranquille quelques minutes)-*

--> Soyons conscients de notre respiration. *(A faire de temps en temps, n'importe où)*

--> Stoppons tous mouvements et regardons nos pensées, soyons conscients de ce à quoi nous pensons. Avec de la pratique, l'on devient capable d'être conscient des pensées à n'importe quel moment et de les gérer...

--> Plaçons les mains dans un « mudra » appris au cours de yoga. Cela va tenir notre attention éveillée et rediriger l'énergie, sans la dissiper.

Ainsi, pour ces petits trucs yogiques, point besoin de temps ni d'espace particulier. Nous pouvons les faire presque partout et tout le temps !



### *Conscience dans nos Activités Journalières*

Les conseils suivant peuvent réellement réduire considérablement le stress, la sensation de pression, et celle de toujours courir après le temps. Ce sont des conseils de bon sens, qui améliorent notablement la santé à tous niveaux, physique et psychologique, ramenant l'équilibre lorsqu'il en est besoin.

## *Faisons Une chose à la fois...*

Est-ce possible ?

Regardons -nous, soyons conscient : nous parlons au téléphone mobile, tout en préparant le repas des enfants, en réchauffant le thé du mari, et fermant la porte ouverte par le vent ;

Là encore, stoppons, observons, respirons...



*Faisons Une chose. Fn entier.*

*Puis une Autre. Fn entier.*

*Ft une autre.*

*Fn conscience*

*Lentement.*

*Pleine conscience*

*Fn respirant.*

*Conscience éveillée.*



## *-> Nourriture, preparation des repas*

Les choses ne se passent pas qu'au niveau matériel, visible, mais aussi à d'autres niveaux plus subtils. Ainsi, les Sages de l'Ayurvéda disaient que le premier ingrédient que l'on devrait mettre dans la nourriture, est... *l'Amour.*

Nous pouvons y réfléchir !

Nous pouvons dire Non au téléphone mobile lorsque nous préparons à manger. Et nous Devrions. Préparer à manger doit être fait dans le respect, en conscience et avec Amour.

Car ce que nos proches vont manger dans la nourriture préparée, c'est d'abord nos émotions, et ensuite les ingrédients.

Et si je parle à mes collègues, ou patron, ou clients, pendant que je cuisine, alors mes invités vont recevoir les vibrations de ces conversations, dans la nourriture. Avant la nourriture.

Est-ce cela que je souhaite ?



## -> *Nourriture, prise des repas*

Cela est aussi de prime importance, nous devrions prendre nos repas dans une atmosphère relaxée, et assis. Ne faisant que cela, prendre notre repas.

Que ce soit le café du matin, ou le festin de Noël, c'est pareil.



Le corps devrait être calme, et se préparer à la nourriture en la regardant - cela déclenche la salive dans la bouche ainsi que la production de sucs dans l'estomac, ainsi tout le monde est prêt!

Le corps devrait bien sûr être *Assis*.

Prendre les repas debout à la va-vite est une terrible habitude occidentale qui apporte de nombreux désordres, tant physiques que psychologiques, dérégulant le système digestif, augmentant encore le stress.. Ayurveda insiste fortement sur ce point. Et sans parler bien sûr, de tous ces accessoires parasites tels que télévision, radio, journal, téléphone, livres qui n'ont rien à faire sur une table de repas !

Non seulement le corps physique a besoin du *Prana-énergie* pour assimiler et digérer la nourriture que nous lui donnons, mais il a besoin aussi de notre présence consciente, notre attention consciente pour en recevoir les bienfaits subtils, la dimension subtile qui affectera ainsi tout notre être de la meilleure façon. Plus de détails sur ce sujet passionnant seront discutés dans la prochaine e-gazette dont l'inspiration viendra principalement de l'Ayurveda et bien sûr du Yoga.

Idéalement nous devrions ressentir de la gratitude en prenant nos repas, et si possible même chanter un **mantra** avant de manger, qui va réaligner le **prana**, éveiller la dimension subtile entre tous, convives et nourriture,

Enfin, idéalement encore, nous devrions manger... *en Silence*...

Chose pratiquement impossible en Occident et qui semble contraire à nos traditions où le repas est symbole de réunion conviviale...

Mais il est tout à fait possible de prendre le repas en silence, et puis de parler après !

Et les repas alors durent moins longtemps, surchargent moins le système digestif, et restent dans des mesures saines et équilibrées...

Et si le silence semble impossible durant les repas, alors au moins, gardons une attention éveillée, la

*Conscience éveillée*...



## -> *Qualité de la nourriture*

Ce sujet est immense, et sera traité dans la prochaine e-gazette au moins dans une petite mesure, afin d'aider ceux et celles qui souhaitent améliorer leur qualité de vie, et surtout leur santé, dans un monde où presque plus rien n'est propre, plus rien n'est sain, plus rien n'est vivant (au sens, énergétique) de ce qui est proposé dans les magasins, petits et grands, pour nous nourrir.

Pourtant la nourriture est la *Base de la Santé*.

C'est à partir de la nourriture que nous mettons dans notre bouche, que les cellules de notre corps se régénèrent... ou dégèrent, selon la qualité de ce que nous ingérons...



Il est donc de prime importance de veiller à ce que nous mangeons, buvons, respirons, écoutons, bref, recevons à tous les niveaux dans notre corps ;

De nos jours, une prise de conscience est évidente et de l'information sur la nutrition, les régimes sains, équilibrés, sans gluten, alcalin, bio, végétarien, végan, remplit les sites internet.

Et bien sûr il est difficile de s'y retrouver, de savoir quel est le vrai du faux, et ce qui est bon pour moi et ma famille...

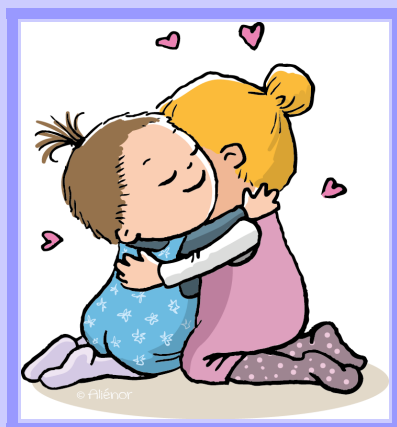
Les enseignements de *l'Ayurvéda* sont vieux comme le Yoga, de plusieurs milliers d'années, et sont basés sur les Éléments qui composent toute la création. Terre Eau Feu Air Espace. Ces éléments n'ont pas changé, et les principes de l'Ayurvéda non plus. Ils sont toujours valides, même dans notre monde chaotique. Je dirais même surtout dans notre monde chaotique où le besoin Urgent de retrouver l'équilibre tant individuel que planétaire est évident.

*L'Ayurvéda apporte cela, le lien à la Terre, le lien à la Nature, le lien à notre vraie Nature et donc,*

**LA PLEINE SANTÉ.**

Selon l'Ayurvéda, le premier ingrédient à mettre dans la nourriture est *l'Amour*.

Et le repas devrait être préparé par quelqu'un qui aime ceux à qui il est destiné.



Cela n'est pas possible si l'on achète des plats tout prêts que l'on enfourne au magique micro-ondes et avance au centre de la table...

Par contre, en allant au marché, achetant des *Produits Frais*, et préparant la nourriture avec *Amour*, alors tout devient possible.



Mais nous argumentons... cela prend du temps pour aller au marché, du temps pour préparer le repas, et je n'ai pas le temps... Alors je cours au grand magasin, achète vite quelques plats tout prêts, nous mangeons vite la nourriture rapide avec les enfants, et passons le reste de notre temps devant la télévision. Tiens, pour la télévision nous trouvons toujours le Temps :o) Pourtant lorsque les maladies arrivent, alors nous n'avons plus le Temps, il est trop tard.

## LE TEMPS EST ICI. MAINTENANT.



Il est Temps de s'éveiller et de changer ces habitudes empoisonnées qui tuent familles et enfants plus sûrement que n'importe quoi d'autre, avec les pesticides, produits chimiques, électroniques de toutes sortes qui envahissent nos vies.

Si vous trouvez que c'est difficile - et certainement ça n'est pas facile - alors allez dans un centre de yoga, demander aux yogis. Tous vous dirons les bienfaits immenses qu'ils reçoivent chaque jour des changements faits dans leurs vies, et ils seront certainement heureux de vous *Aider* et de *Partager* avec vous ce qu'ils ont appris.





## 5. LES PILULES DE YOGA SELON SWAMI NIRANJAN

Mieux que des pilules pour dormir, des pilules pour digérer, des pilules pour la tension, pour l'estomac, pour les hémorroïdes, pour le cœur et les poumons...

### *Les Pilules de Yoga !*

Quelques minutes par jour, pour ces simples pratiques recommandées par Swami Niranjan qui peuvent apporter d'immenses bénéfices dans notre vie et celles de nos proches, car le bienfait que nous nous donnons, rejaillit sur tous :

--> **Matin au réveil** : *chant de Mantras*

recommandé : 11 Maha Mrityun Jaya + 11 Gayatri. Environ 10 minutes.

Si c'est trop, débutez avec 3 de chaque : 3 minutes.

Si vous ne connaissez pas ces mantras, [rendez vous ICI](#), ou dans votre centre de yoga.



--> **Pendant la journée**, ou le soir avant de dormir: *Yoga nidra*

Entre 20 et 30 minutes, une pratique de relaxation si profonde qu'elle détend non seulement le corps physique, mais aussi le corps mental, les émotions, et les autres niveaux plus subtil de tout notre être. Yoga nidra, plus qu'une simple relaxation, peut devenir une véritable pratique d'auto guérison nous conduisant pas à pas vers un mieux-être et une harmonie dont tous bénéficieront.

Si vous ne connaissez pas yoga nidra, [rendez vous ICI](#), ou demandez à votre professeur de yoga.

Pour acheter des pratiques de yoga nidra en Français, en ligne, [rendez vous ICI](#).



--> **Le soir**, *pratique de Méditation*

Ce que l'on appelle méditation en yoga est en fait un **état**, une condition, où...

"... *Chitta Vritti Nirodha*" = l'activité du mental est stoppée, il n'y a plus de « vrittis » les ondes, les remous, qui agitent la surface du lac mental... (selon Sage Patanjali)

Alors, les pratiques de méditation sont, dans le yoga, les outils, les techniques qui permettent au pratiquant d'atteindre éventuellement un état de méditation.

Il est à présent universellement reconnu que les pratiques de méditation apportent la paix intérieure, et ont même un pouvoir guérisseur. Le niveau de conscience s'élève, et nous pouvons trouver l'union avec notre être intérieur, notre vrai « moi », notre âme. Et de cette union, tout découle, attention consciente élevée, intensité de vie, clarté de pensée, pureté des pensées, santé à tous niveaux, et bien plus...

En revanche, les pratiques de méditation devraient être apprises avec un professeur avant d'être pratiquées seul.

Recommandées : Concentration (Trataka-), Observation des pensées (Chidakash Dharana), Apprendre et nettoyer le mental (Antar mouna) Relaxer le mental avec les mantras (Ajapa japa) observer la respiration (Vipasana )...





*La Vie yoguique est une Vie en Conscience*

*La Vie Yoguique, c'est l'Attention Consciente  
Et cela ne demande  
ni temps supplémentaire, ni lieu spécifique.*

*C'est toujours possible, Partout, tout le Temps.  
Cela apporte plus de Clarté, plus d'Énergie, plus d'Efficacité  
que vous n'en avez jamais eu !*

*Ainsi, si vous souhaitez une vie Intense Et en pleine Santé,*

....

*Soyez un Yogi !*

*Soyez Conscient !*



*Hari om Tat sat*