

Le yoga, c'est quoi ?

Dès le premier souffle, à notre naissance, on se construit en participant au monde qui nous entoure, nos 5 sens en émoi, les yeux grands ouverts.

Sur le tapis de pratique de yoga, les yeux fermés, c'est notre monde intérieur qui s'éveille à notre perception.

Entre notre personnalité et notre monde intérieur, pas de conflit, ni de hiérarchie. Juste l'existence qui se déroule.

Tout être vivant exprime ces deux aspects, l'un visible dans le monde, limité par le mental, l'autre invisible, sans limite.

Impalpable ?

Notre intérieur (le Soi) est la part de mystère qui nous relie à là d'où nous venons. Il est notre âme.

Le yoga est une science qui nous apporte la connaissance de ce que nous sommes réellement.

Se connaître, à quoi ça sert ?

En sachant maîtriser nos souffles, notre conscience et nos énergies, nous avons la possibilité de nous extraire de la condition humaine, des conditionnements de l'espèce. Tout en augmentant notre énergie, nous pouvons accéder à notre liberté de penser. Ainsi être libre de vivre notre vie en pleine conscience, en bonne santé, l'esprit léger et le cœur heureux. Jusqu'au bout.

« Naitre dans un corps humain, c'est là un grand bonheur ; Inaccessible aux dieux eux-mêmes. Ainsi l'affirment toutes les écritures : Une naissance humaine est le moyen de l'ascension spirituelle, c'est une porte de salut »

Nous pouvons aussi choisir de nous contenter de jouir du monde matériel que nous offre la vie, jusqu'à avoir consommé notre dernier souffle...

« Prendre naissance humaine est une faveur qui n'est pas donnée deux fois : Un fruit mûr tombe de l'arbre mais n'y remonte pas ! »

Kabir le poète

Le yoga est un trésor que l'Inde offre au monde depuis des millénaires. Tout en proposant une réponse aux mystères de la vie et de la mort, il s'exerce hors de tout précepte lié à une quelconque religion.