



*« Assis ici, sous l'arbre de l'éveil, mon corps est stable, ma pleine conscience inébranlable » - Thich Nhat Hanh*

Être en conscience, c'est être présent à soi, à son corps, ses sensations, à ses pensées, ses émotions ET au monde qui nous entoure. Être en conscience nous permet de nous adapter au mieux à toute situation, dans le respect de qui nous sommes dans l'instant. Elle nous offre aussi l'occasion de porter un regard nouveau, frais, et curieux sur le monde qui nous entoure et ses trésors cachés.

La pleine conscience préserve notre capital santé sur tous les plans, physique et émotionnel.

Parce que nous sommes à l'écoute des messages parfois subtils que nous renvoie notre corps, nous pouvons décider dans certaines circonstances d'arrêter pour nous reposer et recharger nos batteries, ou d'ajuster notre posture pour préserver une articulation, ou encore de nous étirer...

Parce que nous sommes dans l'instant, nous sommes pleinement disponibles aux autres, aux événements qui se jouent, nous sommes plus à l'écoute, plus concentrés, prenons de meilleures décisions.

Parce que nous sommes conscients de nos émotions, nous pouvons plus aisément prendre du recul et ne pas nous laisser submerger.

Le yoga, la sophrologie, la méditation mais encore le yoga du visage sont autant de disciplines qui musclent notre capacité à être conscients. Persévérance et patience sont mères de cette conscience et parfois il est bon de mettre de la nouveauté et/ou de la difficulté dans nos pratiques pour nous redonner de l'élan, titiller notre conscience et l'affiner.

Bonne lecture !

Avec cœur,

Namaste



## DEVELOPPER SA CONSCIENCE A TRAVERS LES ASANAS

Vous n'utilisez pas votre corps pour entrer dans une posture... mais vous utilisez une posture pour entrer dans votre corps, vos discours intérieurs, vos émotions.



Le yoga est une discipline en perpétuelle évolution. Le yoga postural tel que nous le connaissons aujourd'hui est très récent puisqu'il date du 19<sup>ème</sup> siècle. Il a bien sûr entre-temps évolué encore.

On ne retient trop souvent du yoga que sa partie posturale à travers les asanas qui viennent renforcer et assouplir le corps.

Mais les asanas sont bien plus que des postures gymniques. Elles sont un prétexte pour nous reconnecter à notre corps, et notre intériorité. Finalement, elles sont un support pour développer notre conscience.

Nous oublions trop souvent que nous n'utilisons pas notre corps pour entrer dans une posture, nous utilisons une posture pour entrer dans notre corps

A force de pratique, notre corps s'assouplit et se renforce, nous avons davantage d'équilibre, nous sommes de plus en plus confortables dans notre pratique. Puis, une forme de routine s'installe et nous prenons le risque alors de ne plus pratiquer en conscience, de pratiquer de manière automatique en nous éloignant alors de l'essence du yoga. Il est alors temps de mettre un peu de piment dans notre pratique.

**Faire le choix de rentrer dans des postures plus complexes peut être une option.**

Les postures de yoga « compliquées » ne sont pas simplement destinées à impressionner ou à défier les pratiquants. Elles ont été conçues pour offrir des avantages physiques, mentaux et émotionnels uniques. Toutefois, il est important de toujours pratiquer avec prudence et de respecter les limites de son corps.

Les bénéfices à ce type de pratique sont multiples :

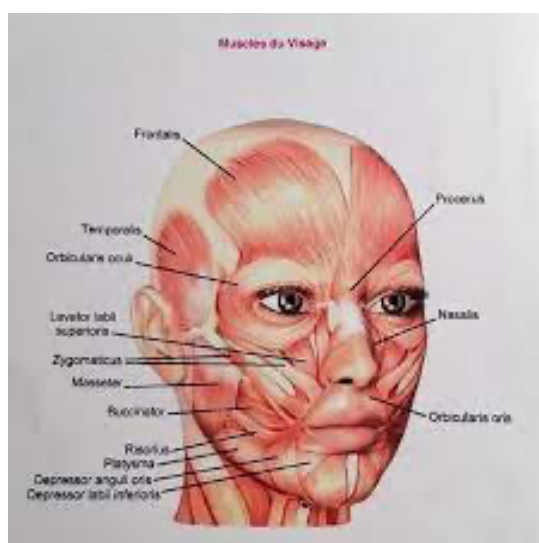
- Équilibrer les énergies dans le corps : les postures plus complexes stimulent de manière plus spécifiques les points d'énergies libérant ainsi les tensions et blocages émotionnels.
- Renforcer notre concentration. Parce qu'elles nécessitent vigilance et prudence, les postures complexes nous invitent à être à l'affût permanent des messages que nous renvoie notre corps afin de s'adapter au mieux.
- Faire une pause dans notre quotidien et rompre avec les idées qui tournent en boucle et prendre du recul. En restant centré sur l'instant, nous nous détachons spontanément des pensées et des préoccupations quotidiennes.
- Apprendre à accepter ce qui est, à être patient et à ne pas être en compétition constante avec soi ou les autres. Finalement, les postures complexes sont aussi le moyen d'apprendre à gérer notre ego.



- Développer notre confiance et notre contentement : Réaliser des postures de yoga complexes peut être un défi, mais cela permet également de développer la confiance en soi. En surmontant les obstacles physiques et mentaux, on apprend à se faire confiance et à se dépasser.

Bien sûr, la pratique de postures dans lesquelles nous sommes très à l'aise reste un excellent moyen de continuer à avancer sur le chemin de la conscience. Car même lorsque nous pensons maîtriser une posture, elle continue à nous surprendre et à délivrer un apprentissage subtil et riche.

## LE YOGA DU VISAGE POUR DECOUVRIR NOTRE CORPS SOUS UN AUTRE ANGLE.



**Nous oublions souvent que notre corps englobe notre visage !**

Le yoga renforce et assouplit notre corps à l'exclusion de notre visage constitué de plus de 50 muscles qui ne demandent qu'à être eux aussi chouchoutés !

Le yoga du visage vient renforcer et détendre les muscles de notre visage, stimuler les différentes couches de notre peau et relancer l'énergie dans nos méridiens, ayant ainsi un impact sur notre être tout entier.

Indépendamment de ses bienfaits indéniables sur la qualité de notre peau (avec ses effets anti-âge notamment), le yoga du visage nous invite à nous découvrir différemment.

En portant un regard attentif et conscient sur notre visage, nous apprenons à ressentir et percevoir les tensions qui s'y impriment de manière très subtile en fonction des émotions que nous traversons.

Le décryptage de notre visage nous permet de prendre conscience de notre paysage intérieur à l'instant T et de nos émotions récurrentes qui au fil des années impriment leur marque. En cela, le yoga du visage est aussi un véritable outil de connaissance de soi qui nous guide vers le chemin d'une plus grande conscience.



## DEVELOPPER SA CONSCIENCE AU QUOTIDIEN

C'est souvent dans les choses simples que nous trouvons les enseignements les plus précieux. La vie n'est pas faite que de grands écarts et autres événements extraordinaires. Elle est la plupart du temps faite de petites choses répétitives qui rythment notre quotidien et que nous ne prenons plus le temps d'observer parce que trop « banales ».

A travers nos pratiques de yoga, yoga du visage, sophrologie, nous nous entraînons à développer notre capacité à rester dans la conscience à chaque instant, pour s'adapter au mieux mais aussi pour savourer. Peu à peu cette capacité grandit. Sachons alors l'activer pour les choses banales de notre vie. Ne réservons pas cette aptitude aux grands événements qui peut-être n'arriveront jamais !

**Sachons rendre l'ordinaire extraordinaire, simplement en lui portant toute notre attention comme si nous faisons les choses pour la première fois, comme si nous parlions pour la première fois aux personnes qui nous entourent...**

**Sachons garder un regard frais, curieux, attentif, enthousiaste vis-à-vis des choses, des personnes, des événements qui entourent et constituent notre quotidien...comme si c'était la première fois.**

*« J'ai compris que tu étais là, que tu me disais ton secret : regarde chaque jour le monde comme si c'était la première fois. »  
Eric-Emmanuel Schmitt*



### **Je vous invite à fermer les yeux un instant...**

(Une courte séance de Sophrologie qui nous invite à travailler notre regard neuf rempli de conscience)

La première chose à faire est d'arrêter tout ce que vous étiez en train de faire et vous vous asseoir...  
Ferme les yeux...

Inspire, Expire...

En inspirant je suis conscient que j'inspire.

En expirant je sais que j'expire.

Quand j'inspire et expire en conscience, je sais que je suis en vie.

J'accueille un profond sentiment de gratitude, de joie.



Je prends le temps de célébrer chaque respiration.

Doucement j'entrouvre les paupières. Avec cette intention d'un regard neuf et conscient.  
Je prends le temps de regarder autour de moi comme si c'était la première fois.  
Je porte mon regard sur un objet et prends le temps de l'observer.  
A la fois dans ce qu'il me donne à voir, sa forme, sa couleur, ses détails,  
Mais aussi dans ce qu'il porte : son histoire, sa fonction, sa projection dans le temps.  
QQ instants de contemplation (...)

Puis, je me mets debout et me prépare à une marche consciente dans mon quartier, mon jardin,  
un endroit que j'ai l'habitude de côtoyer.  
Une marche dans laquelle je suis conscient de mon corps en mouvement,  
Une marche dans laquelle je prends le temps de regarder, vraiment, de (re)découvrir,  
Comme si c'était la première fois...

BONNE PRATIQUE.

Namaste

