

Les chroniques du Bouquet de la Forêt

LE YOGA SUTRA



Nous avons vu tout au long de l'année que les cinq yamas sont les devoirs moraux fondamentaux envers autrui, mais aussi envers le vivant, comme envers soi-même. Leurs définitions ont été expliquées, et avons échangés lors des ateliers philo sur la manière dont ils peuvent être intégrés dans notre quotidien. Voyons à présent avec quelques idées du très bel ouvrages de Clémentine Erpicum "YOGA" comment intégrer les yamas dans les asanas.

Ahimsa

- Pratiquez à 70% de vos capacités ! Adaptez les postures aux possibilités de votre corps. Souvenez-vous, vous n'utilisez pas votre corps pour entrer dans une posture ; vous utiliser une posture pour entrer dans votre corps.
- Dans une posture, on devient violent quand on n'est plus à l'écoute de son corps. Quand on force pour « gagner » quelques centimètres de souplesse, ou que l'on cherche à oublier les douleurs physiques au lieu de placer sa conscience dans la sensibilité des étirements afin de les relâcher.



La posture de l'Arbre : Solide, impassible, généreux, l'arbre ne choisit pas à qui il offre ses fruits ni à qui il fournit un abri. En vous transformant en Arbre, méditez sur sa bienveillance impartiale ; comment pouvez-vous la cultiver dans votre vie, sans perdre votre équilibre ?

Satya

- Observer les postures objectivement, avec impartialité. Être honnête avec soi-même. Être vrai. Faire SA posture, en fonction de SON propre corps, des ouvertures acquises ou de ses blessures passées. Rester vrai avec ce qu'on peut faire, sans comparaison avec les autres, sans jugement ni appréciation. Juste être là, en vérité, dans SA vérité.
- Pratiquer avec sincérité et authenticité, sans faux-semblant. En cours collectifs, c'est pratiquer comme si personne ne nous voyait.
- Discerner ce qui est juste, c'est à dire ce qui ouvre, ce qui étire, agrandit, allège, ce qui est aligné, équilibré, et qui permet à l'énergie de circuler sans entrave. Discerner ce qui est juste de ce qui ne l'est pas (ce qui referme, rétrécit, contracte, durcit, bloque la circulation de l'énergie).



La posture du Lion : Lorsque Vishuddha (chakra de la gorge) est déséquilibré, on a du mal à s'exprimer, à communiquer, à dire sa vérité, on a des difficultés à être honnête envers soi-même.

Afin d'harmoniser Vishuddha pratiquer de la posture du Lion est conseillé.



“DIRE CE QUI EST VRAI ET PLAISANT ET TAIRE CE QUI EST VRAI MAIS DEPLAISANT, OU CE QUI EST PLAISANT MAIS FAUX. LA EST LA SAGESSE”