

Le yoga, une approche holistique

Le yoga est une approche corps-esprit qui regroupe plusieurs voies et traditions différentes qui se rejoignent toutes, ayant un but commun : l'harmonisation de soi et l'éveil du plein potentiel de l'être.

Peu importe le type de yoga, nous sommes invités à pleinement habiter notre corps et notre esprit de notre présence, afin d'enrichir notre expérience et apprendre à mieux se connaître. Nous sommes portés à croire, à tort, que le point central de la pratique du yoga est le corps physique, le corps est plutôt l'outil d'expression, c'est notre conscience qui est l'élément fondamental. Notre qualité de présence influe directement sur l'application et l'intégration des principes de base qui vont approfondir et nourrir tous les aspects de notre pratique.

Conscience & intériorisation

- Généralement, chaque séance de yoga débute avec une période d'ancrage qui nous offre un moment pour nous ramener dans l'instant présent, nous centrer et entrer en contact avec notre ressenti.
- Nous prenons conscience de notre respiration et lui accordons de l'expansion afin d'approfondir le processus d'intériorisation, activer nos ressources intérieures et nos capacités d'auto-régulation.

Principes de pleine conscience

- Nous nous centrons au niveau du cœur et éveillons une présence aimante, compatissante et bienveillante envers soi.
- Nous cultivons l'intention d'ouverture : accueil, acceptation de soi, acceptation de ce qui est, réceptivité. Nous reconnaissons ce qui est et ce qui se manifeste en nous sans chercher à fuir, éviter ou contourner.
- Nous cultivons l'intention de lâcher-prise: après avoir accepté et reconnu ce qui se manifeste dans le champ de notre expérience, nous le laissons aller... Nous cessons donc de lutter, confronter, résister, s'attacher ou s'identifier à l'expérience en cours. Nous

laissons aller les préoccupations, les appréhensions, les jugements, les attentes, etc.

- Nous demeurons en dehors de toute compétition, comparaison, performance ou jugement.