



Le yoga pour quoi ? Pour qui ?

Le yoga s'adresse à la totalité de la personne et il est basé sur l'expérience.

Chaque pratiquant vérifiera l'efficacité et la profondeur de ce qu'il fait au fur et à mesure qu'il avancera sur ce chemin d'harmonie avec lui-même.

On peut venir au yoga pour de multiples raisons et avec des attentes diverses. Les effets du yoga se manifesteront à différents niveaux :

- Santé et harmonie du corps et de l'esprit
- Stabilité émotionnel, apaisement du mental
- Amélioration de la respiration
- Plus la vitalité, de sagesse intérieure et de joie de vivre

Le yoga n'est pas une religion ni encore moins une gymnastique mais une vraie discipline, une philosophie basée sur des principes de sagesse de vie.

Comme le disait si bien André Van Lysebeth, disciple de Swami Shivananda à Rishikesh (Inde), et qui a diffusé le yoga en occident. C'est lui qui m'a transmis le yoga que je vous enseigne :

« Le véritable yoga n'est pas celui qui se voit de l'extérieur et la performance acrobatique n'a aucune valeur en tant que telle » ou encore **« le yoga est plus un état d'esprit qu'un ensemble de pratiques »**

C'est la recherche de l'harmonie du corps et de l'esprit qui est bien est bien au cœur de la pratique !

Le yoga est à la portée de tous car il s'ajuste à la personne. Que l'on soit souple ou raide, énergique ou posé, jeune ou un peu moins, avec un problème de santé ou pas, que vous souhaitiez travailler sur le corps, le souffle ou sur le mental, que vous ressentiez le besoin de spirituel ou pas, chacun trouvera sa place dans un cours de yoga à partir du moment où il y aura des adaptations proposées durant la séance. Chassons de nos esprits le yoga des magazines ou les poses vues sur Instagram ! Le yoga-chèvre, le cat-yoga, le yoga-bière, le yoga paddle et la liste est sans fin..... Il y a de quoi penser que les yogis sont tombés sur la tête ! Une séance de yoga n'est pas un Show et ne doit pas perdre son âme ni ses 5000 ans d'histoire.

Le yoga s'invite depuis maintenant plus d'un an à la Résidence Van Kempen à Arnèke. Et je m'en réjouis car ce projet mené avec le soutien de toute l'équipe de l'établissement permet à des personnes âgées, avec des situations de dépendances et des pathologies diverses de pratiquer sur chaise. Et là aussi, il s'agit de partir du corps tel qu'il est au moment de la pratique : c'est le yoga qui s'adapte à la personne et non l'inverse ! Ses séances, au fil du temps, sont devenues de vrais moments de vie et de bonheur pour les résidents mais pour moi également. Le besoin de reconnaissance, si important pour chacun d'entre nous et à fortiori en maison de retraite, rejoint cette notion altruiste qu'est en yoga la bienveillance.

Jeannot Margier, président de l'association nationale RVHY (le yoga sur chaise pour changer le regard sur la vieillesse et le handicap) est qui m'a formée et transmis cette pratique dit souvent : **« Il n'y a pas un yoga pour tous mais un yoga pour chacun »**

« Mettez votre cœur, votre esprit et votre âme dans vos moindres actes. C'est le secret de la réussite »

Swami Shivananda

Belle et heureuse année 2024 à tous

Om shanti shanti Shanti (Paix Paix Paix)

Cours à Arnèke/Ochtezeele/Broxeele /Ledringhem.

Contact :06/66/89/21/16 ou sur le site : <http://www.yogaflandreinterieure.fr/>