

Ancienne pratique curative Yoga et Méditation

Dernièrement, j'ai découvert un autre livre fascinant qui réunit un dialogue entre les plus grands chercheurs en médecine, en psychologie et en neurosciences pour une exploration du pouvoir de guérison de l'esprit humain. De nos jours, il y a une convergence des différents chemins de connaissances anciennes entre la science, les traditions méditatives et les approches holistiques tel que le Yoga.

Tradition de 5 000 ans

Le yoga n'est pas une pratique d'exercices physiques même si de nos jours elle est réduite à une tendance dans la performance et le paraître. C'est une approche holistique de la vie! Le Yoga fait partie de l'Âyurveda, système médical indien ancien. Le mot «yoga» vient du sanscrit et signifie «union»: union



du mental, du corps et de l'esprit. À l'origine, il était pratiqué par les hommes, Yogis, comme une voie de transformation et de maîtrise afin de développer l'harmonie entre les aspects physique, mental, émotionnel et spirituel de la vie.

Les Yoga Sutras (200-500 av. J.-C.)

Le Sage indien Patanjali, dans les Yogas Sutras, a décrit les «huit membres», ou étapes, vers la croissance spirituelle dans le quotidien. Les deux premières étapes incluent des règles de pratique et conduite morale envers les autres (*Yama*) et comportement et autodiscipline envers soi-même (*Niyama*). Les cinq autres étapes sont les postures (*Asanas*), la respiration (*Pranayama*), la retraite ou abstraction des sens (*Pratyahara*), la concentration (*Dharana*), la méditation (*Dhyana*). Pour finalement nous mener vers l'harmonie totale, la huitième et dernière étape: l'illumination et l'extase (*Samadhi*). Comment mettre cette sagesse ancienne dans notre quotidien?

La psychologie incarnée et Le Yoga Chi et Méditation

En partant des théories du psychanalyste Wilhem Reich, la plupart des psychothérapies centrées sur le corps abordent la relation entre le corps et le mental ainsi que la force vitale ou l'énergie corporelle (Chi, Kundalini, vibrations). Pour le bon fonctionnement du corps, la circulation fluide de l'énergie sans blocages ou perturbations est essentielle pour la santé physique, mentale et émotionnelle. C'est par cette pratique de la connaissance/conscience que le Yoga Chi et Méditation nous offrent cette union dans le quotidien. Au travers du corps, il rééquilibre et harmonise les émotions, les souvenirs et les pensées. En étant en union avec soi, nous rayonnons l'harmonie autour de soi!

J'inspire la santé J'expire le bonheur

Vous avez certainement remarqué ce souhait qui souligne différentes célébrations, comme par exemple, la nouvelle année: «Santé et Bonheur». N'est-il pas vrai que c'est l'état idéal pour être rayonnant et vivre pleinement?! Mais comment le créer à chaque instant?

L'être humain dans sa globalité

Quand on pense à la santé, c'est l'aspect physique qui nous vient à l'esprit. S'occuper de notre corps est essentiel, c'est notre habitat. Nous pouvons faire le lien avec notre maison et l'importance de l'entretenir. Si nous prenons seulement soin de la structure ou du côté physique, il est possible de sentir un état de froideur en entrant dans cette maison, ou même de la confusion si l'organisation interne n'est pas claire.

Donc, il se peut que même si nous jouissons d'une bonne santé physique, qu'il y ait de la lourdeur dans notre coeur ou dans notre tête. Voir même à se sentir en déséquilibre et parfois malheureux.

Afin de rayonner la santé, l'harmonie dans notre globalité est essentielle: physique, émotionnelle et mentale.

La santé et l'environnement

Nous sommes des êtres relationnels. Nous entendons souvent comment l'environnement, comme la pollution, peut affecter notre santé, n'est-ce pas? Nous contribuons tous à notre environnement physique tout comme à notre environnement relationnel. Dans quel état est votre santé relationnelle? La santé, c'est également être en santé dans ses relations!

Le bonheur et la bonne heure

Certaines philosophies nous enseignent sur l'état du bonheur, comme le bouddhisme par exemple, qui explique que le secret du bonheur est d'être dans la conscience et d'accepter ce qui est, en ce moment. En fait, pour vous rappeler de prendre soin de votre «bonheur», pensez à ce jeu de mot: «bonne-heure».

*Vivre le bonheur, c'est être dans la présence, dans l'ici et maintenant.
C'est habiter son corps, habiter son cœur, habiter son esprit...
et prendre soin de son environnement!*

S'il y a un aspect en vous qui a besoin d'une harmonisation (émotions, pensées, corps, ou relations avec les autres) il est important de vous en occuper. Vivre pleinement sa vie, c'est être en santé, en restant dans le moment présent.

Une méthode simple? Cette pratique de respiration permet de rester dans la conscience de notre globalité: Inspirez la santé (physique, émotionnelle, mentale et relationnelle), expirez le bonheur (ici et maintenant). À votre santé et bonheur!

