

PRATIQUER LE YOGA :

La pratique du yoga « *nous rend plus sensibles* » selon les mots de Krishnamurti.

Je propose de pratiquer le **Hatha-yoga** tel le jardinier en cultivant notre corps et notre esprit. Ainsi, chacun à son rythme et avec sa nature propre, laisse les forces actives de la nature agir puis ajoute le petit quelque chose qui transforme la profusion en beauté : *redresser, soigner, stimuler, rectifier*.

Cela dans une succession de postures parfois dans des enchaînements, parfois dans des postures statiques mais avec la recherche du *bien être* à chaque étape : exercice physique, respiration consciente, mouvements, inspir, immobilité, répétition, expir, contemplation, effort, détente, méditation, alternance.

Ainsi, *adaptée à tous*, la pratique du yoga permet de retrouver souplesse, tonicité, ampleur de la respiration, détente, concentration, stabilité.

« Quand vous trouvez l'*alignement organique*, votre alignement *propre*, l'énergie circule. Les Chakras sont en phase, ils se connectent et prana circule. Là, uniquement s'ouvre votre temple intérieur. Le mouvement n'est plus le résultat d'une action commandée par le cerveau, mais la résultante d'une certaine fluidité à l'intérieur. La posture n'est plus "tenue" par des contractions et des tensions, elle est pausée et vivante. Les mouvements de la structure sont le résultat des relâchements profonds mais en aucun cas ils ne viennent de votre volonté d'agir. Dans cette liberté et cet espace de l'intention, le mouvement se passe.

L'aplomb dans la posture nécessite cet abandon complet de soi à l'énergie que l'on appelle gravité ou Pranaïdhana. Cet état s'obtient lorsque l'espace est préparé, disponible et réceptif. » (Pierre Brousseau, enseignant de yoga à Saint Martin-FWI- un de mes formateurs.)

L'exercice des postures nous invite à retourner notre conscience à l'intérieur et à quitter le règne des apparences qui domine le corps aujourd'hui.

Elisabeth PIQUET, pratique le yoga assidûment depuis une trentaine d'années (Saint Martin, Barcelone, Marrakech, France). Elle enseigne depuis 20 ans, un Hatha Yoga classique issu de sa fréquentation de différentes écoles (Sivananda, Iyengar).

Diplômée de l'Université Occidentale de Yoga-

Diplômée de Yogathérapie après une formation auprès du Docteur Lionel Coudron à l'Institut de Yoga Thérapie- (Université Paris Diderot), elle suit des personnes en séance individuelle proposant les outils du yoga pour accompagner un processus de guérison.

Pour compléter sa formation professionnelle, elle suit depuis un an, un cursus autour de la méditation Pleine Conscience- MBSR - (*Mindfulness Brain Stress Reduction -selon Jon Kabat Zinn et Thich Nhat Hanh*).

En constante formation, elle suit d'autres enseignements lors de stages.