**LE YOGA EN PLEINE CONSCIENCE-LA MÉDITATION EN ACTION**

Le yoga conscient est une merveilleuse façon d'exercer le corps et l'esprit et ne nécessite aucun équipement spécial; seulement votre intention de passer du temps avec vous-même en pratiquant ces poses. La pratique du yoga nous vient d'Inde et le mot yoga signifie «joug» ou «unir». Le yoga nous offre la possibilité d’étudier la relation entre le corps et l'esprit. En remarquant intentionnellement les sensations corporelles alors que nous passons d'une pose à une autre, et en permettant à notre souffle de faire partie de cette observation, nous soutenons et renforçons la volonté de nous concentrer sur notre expérience telle qu’elle se présente au moment présent. Le yoga conscient est une autre forme de méditation; une méditation en action.

Dans le yoga en pleine conscience, l'accent est mis sur la conscience de la respiration, adoptant, lentement, consciemment, une succession de poses. Nous pouvons ainsi travailler sagement et avec sensibilité avec le corps / et l’esprit cultivant une compréhension profonde de ce qu’on sent qu’on doit faire ou ne pas faire. En pratiquant de cette façon, nous apprenons par notre expérience directe comment le corps et l'esprit s'influencent mutuellement. Ils ne travaillent pas isolément.

Lorsque vous pratiquez les poses suivantes, n'oubliez pas d'accepter vos limites, de ne pas pousser ou forcer quoi que ce soit, mais, plutôt, travaillez doucement avec votre corps. Si vous sentez que l'une des poses peut être trop difficile ou qu'elle devrait être évitée en raison de votre condition, laissez-la de côté et passez à la pose suivante. Il ne s'agit pas de valider ce que votre corps peut ou ne peut pas faire, mais plutôt de développer une curiosité et une pleine conscience de l’expérience alors que vous adoptez ces poses. Au fil du temps et avec de la pratique, vous constaterez que les limites de votre corps vont changer.

Parfois, il peut sembler que l'exercice n'est qu'une chose à ajouter à un horaire déjà surchargé. Pratiquer le yoga en pleine conscience est l'une des compétences qui peuvent vous aider à prendre soin de vous et vous aider à rester en bonne santé. La pratique régulière augmentera la flexibilité, la force et l'équilibre et elle est souvent accompagnée d'une sensation générale de confort et de détente. Je vous encourage à développer votre compréhension et pratique du yoga et peut-être même envisager de vous inscrire à un cours de yoga.

Susan Woods

[www.aconsciouslife.org](http://www.aconsciouslife.org)

<https://slwoods.com/>