

## Comment vivez-vous votre chemin personnel dans la relation au yoga?

Le Yoga accompagne ma vie, dans mon corps bien sûr, dans ma manière de vivre, mes choix de vie, ma relation à moi-même, celle de mes proches. Le yoga m'est une exigence d'authenticité et d'effort, pour prendre conscience de mes conditionnements, mes peurs et autres limitations à la liberté intérieure. Il m'accompagne dans la confiance et le lâcher prise et finalement l'amour. Il est le pilier majeur de ma vie.

Le yoga est une source inépuisable, il m'apporte rigueur, compassion, santé, gestion des émotions, me libère de toutes mes souffrances passées et me fait prendre conscience jour après jour de l'importance à rester vigilante.....et je découvre encore des sensations après presque 20 ans de pratique

j'enseigne avec joie, je pratique au travers de stage, et j'essaie au mieux d'être dans l'instant présent, en conscience.

Ma relation essaye d'être quotidienne, avec davantage de méditation que de pratique physique, même si elle reste bien présente, chants de mantras et relation hebdomadaire avec mon maître, en plus des séjours en ashrams annuels. Je vis ce chemin comme essentiel, le reste étant annexe.

Chaque jour la voie du yoga me porte et me donne une raison de continuer et de croire encore que tout est possible

le yoga n'est pas ma seule recherche. Sans faire de syncrétisme, il n'est pas mon seul outil pour tenter d'avancer comme une équilibriste sur le chemin de la vie.

Le yoga est un moyen pour apprendre à Vivre. Il me permet de garder un équilibre quand je me sens "hors sol". En même temps qu'il me met dans un état de "hors sol" parfois !

Ma relation au Yoga, est fluctuante. Elle fut passionnante. Chemin faisant, la passion s'atténue laissant place à une certaine forme de goût de vivre ce que la Vie m'offre, quel que soit ce qu'elle m'offre ! La vie est belle et reste belle.

*Je suis en gratitude pour cette pratique qui m'offre tellement et sur tous les plans, depuis le début! Je sens que la connaissance est infinie, et qu'en effet, c'est un chemin. J'ai la curiosité d'en découvrir davantage et régulièrement, en prenant le temps d'assimiler, pour ensuite, transmettre. Le yoga m'a permis de me réconcilier avec mon corps, de me mettre à l'épreuve en délicatesse, de découvrir une voie qui mène à Soi, et qui progressivement, déleste de la lourdeur, accueille et pacifie les oppositions, unifie! Je me laisse porter sur ce chemin comme un pèlerin émerveillé, présent à ce qui est!*

La réflexion amenée par le yoga est ma base. C'est un appui pour chercher l'universalité et la communion de l'ensemble des pratiques spirituelles, aller à la source, à l'origine.

**Depuis 40 ans que j'ai découvert le yoga, je continue inlassablement à me former, même en allant explorer d'autres voies, et ceci avec bonheur !**

*Le yoga est indissociable de la vie. Chaque jour, chaque instant peut être un voyage en direction de la Vie et de la Liberté.*

*Aujourd'hui, je ne suis pas pleinement satisfaite de la relation que j'entretiens avec le Yoga. Je passe beaucoup trop de temps à construire mes séances. J'ai encore des doutes sur ma position de prof. Je ne me fais pas encore pleinement confiance.*

*Je pense que le yoga est une aide pour être là, présent à la vie, pour aller vers quelque chose de plus juste pour soi, de plus léger, de simple. C'est un état qui permet d'être ouvert à la vie comme elle est.*

*Il y a peut-être quelque chose qui se transforme en moi, qui tend vers plus d'authenticité, d'écoute, de discernement mais cela reste fragile quand je suis prise dans le tourbillon de la vie ou quand je m'oblige à construire de nouvelles séances.*

*Aujourd'hui, je trouve que le Yoga est encore trop une obligation. J'aimerais qu'il s'intègre dans ma vie au quotidien sans que j'ai à chercher un état.*

*Me laisser être simplement sans chercher à être. Je suis en chemin....*