

Av coeur de la tourmente:
la pleine conscience

- Jon Kabat-Zinn

Chapitre 6

Cultiver la force, l'équilibre et la souplesse : le yoga est méditation

Comme vous l'avez probablement compris à présent, introduire la pleine conscience dans une activité la transforme en une sorte de méditation. La pleine conscience amplifie de façon impressionnante vos chances de voir toutes vos activités aboutir à une expansion de votre perspective et de votre compréhension de vous-même. Une grande part de la pratique est simplement un rappel à vous-même d'être pleinement éveillé, de ne pas être perdu dans un sommeil éveillé ou enfoui dans les voiles de votre esprit pensant. Pratiquer avec cette intention est crucial dans ce processus, tant le mode de pilote automatique prend facilement le dessus quand nous oublions de nous en souvenir.

J'aime les mots anglais *remember* et *remind*¹ car ils impliquent des connexions qui existent déjà mais qui ont besoin d'être à nouveau reconnues. Ainsi, on peut penser à se souvenir – « *remember* » – dans le sens de se reconnecter à une appartenance – « *membership* » –, de se reconnecter à l'ensemble auquel appartient ce que l'on connaît déjà. Et cette qualité, que nous avons oubliée, est toujours ici, quelque part en nous. C'est son accès qui est temporairement voilé. Ce qui a été oublié doit réaffirmer son appartenance en toute conscience. Par exemple, quand nous veillons – « *re-member* » – à

1. N.d.T. : Ces deux termes signifient en français se souvenir, se rappeler. Littéralement en anglais on comprend « re- membre » et « re-esprit ». L'auteur développe toute une réflexion au départ de la racine de ces termes.

faire attention, à être dans le présent, à être dans notre corps, nous sommes déjà éveillés à cet instant précis. Cette appartenance se complète elle-même quand nous nous réapproprions notre totalité.

On peut dire la même chose pour le terme « *remind* », se souvenir, se rappeler. Il nous reconnecte à ce que certains appellent le « grand esprit », à un esprit de complétude, un esprit qui voit la forêt entière ainsi que les arbres individuellement. Puisque nous sommes toujours complets, de toute façon, nous n'avons en fait rien à *faire*. Nous avons simplement à nous « *re-mind* » cela, c'est-à-dire nous le remettre à l'esprit.

Je crois qu'une des raisons principales pour laquelle les personnes de la clinique du stress accrochent si rapidement à la méditation et la trouvent thérapeutique est celle-ci : la pratique de la pleine conscience leur rappelle ce qu'elles savaient déjà mais que, d'une certaine manière, elles ne savaient pas qu'elles savaient ou n'étaient pas capables d'utiliser, c'est-à-dire qu'elles sont déjà complètes.

Nous nous souvenons si aisément de la plénitude car nous ne devons pas aller la chercher bien loin. Elle est toujours en nous, d'habitude sous la forme d'un vague sentiment ou d'un souvenir datant de notre enfance. Mais c'est un souvenir profondément familier, un de ces souvenirs que vous reconnaissez immédiatement dès que vous les contactez à nouveau, comme quand vous revenez chez vous après une longue absence. Quand vous êtes immergé dans le faire sans être centré, c'est comme si vous étiez loin de chez vous. Et quand vous reconnectez avec le mode être, même pour quelques instants, vous le savez immédiatement. C'est comme si vous vous sentiez à la maison, peu importe où vous vous trouvez et peu importent les problèmes auxquels vous êtes confronté.

Dans ces moments-là, vous ressentez notamment que vous êtes chez vous dans votre corps également. Il est donc un peu spécial que la langue anglaise ne nous permette pas le terme « *rebody* »² dans le sens d'habiter à nouveau son corps. Ce concept semble à ce stade aussi nécessaire et utile que celui de « *remind* »³. D'une façon ou d'une autre, tout le travail que nous faisons à la clinique du stress implique un retour au corps.

Les corps sont inévitablement sujets à l'effondrement. Mais il semble qu'ils flanchent plus rapidement et qu'ils guérissent moins vite et moins complètement si, à la base, on ne prend pas soin d'eux et si on ne les écoute

2. N.d.T. : L'auteur poursuit ici le jeu de mot entrepris pour soutenir sa réflexion : *re-member, re-mind, re-body*.

3. N.d.T. : élaboré trois paragraphes plus haut.

pas davantage. Pour cette raison, il est très important de prendre soin de façon appropriée de votre corps, tant pour la prévention des maladies que dans les périodes de convalescence suite à une maladie ou à un accident.

Le premier pas dans le soin de votre corps, que vous soyez malade, blessé ou en bonne santé, consiste à vous entraîner à être « dans » votre corps. Vous relier à votre respiration et aux sensations que vous pouvez sentir dans votre corps est une façon très pratique de vous entraîner à être dans votre corps. Cela vous aide à rester en contact étroit avec lui puis à agir sur base de ce que vous apprenez en écoutant ses messages. Le scan corporel est une forme très puissante de réappropriation⁴ de votre corps puisque vous êtes régulièrement en train de vérifier, d'écouter et de détendre chaque région de votre corps, systématiquement. Par cette pratique, vous ne pouvez éviter de développer une plus grande familiarité envers votre corps et une plus grande confiance en lui.

Il existe de nombreuses façons de s'entraîner à être dans votre corps. Toutes intensifient la croissance, le changement et la guérison, spécialement si elles sont pratiquées dans une conscience méditative. Une des plus puissantes pour sa capacité de transformer le corps, et des plus merveilleuses pour le sentiment de bien-être qu'elle procure, est le hatha-yoga.

Le hatha-yoga en pleine conscience est la troisième technique formelle de méditation que nous pratiquons à la clinique du stress, avec le scan corporel et la méditation assise. Il consiste en exercices d'étirements et de renforcement doux, exécutés très lentement, avec une attention d'instant en instant au souffle et aux sensations qui émergent quand vous mettez votre corps dans différentes positions appelées « postures ». De nombreuses personnes à la clinique du stress ne jurent que par la pratique du yoga et la préfèrent à l'assise et au scan corporel. Elles sont attirées par la relaxation et par l'augmentation de la force et de la souplesse musculaires squelettiques qui viennent d'une pratique régulière de yoga. Qui plus est, après avoir enduré l'immobilité de l'assise et du scan corporel pendant plusieurs semaines, le yoga leur permet enfin de bouger !

Mais le yoga en pleine conscience fait bien plus que de vous rendre plus détendu et d'aider votre corps à devenir plus fort et plus souple. Il est une autre façon de vous découvrir et de ressentir votre complétude, indépendamment de votre condition physique. Bien que cela ressemble à des exercices et en apporte les bénéfices, c'est bien plus que cela. Pratique en pleine conscience, c'est une méditation tout autant que l'assise ou le scan corporel.

4. N.d.T. : *re-bodying*.

rel. Nous pratiquons le yoga avec la même attitude que celle accordée à la méditation assise et au scan corporel. Nous le faisons sans tendre à rien et sans forcer. Nous nous entraînons à accepter notre corps dans l'état où nous le trouvons, dans le présent, à ce moment-ci, et au moment suivant. Tandis que nous nous étirons, soulevons un membre ou sommes en équilibre, nous apprenons à travailler nos limites, maintenant une conscience de chaque instant. Nous sommes patients avec nous-mêmes. Et quand, par exemple, nous atteignons prudemment notre limite dans un étirement, nous respirons consciemment à cette limite, nous établissant dans l'espace créatif situé entre « ne pas du tout défier le corps » et « pousser le corps trop loin ».

Il y a une grande distance entre ceci et la plupart des classes d'exercices et d'aérobic, et même de nombreux cours de yoga, qui se centrent seulement sur ce que *fait* le corps. Ces approches ont tendance à insister sur les progrès. Elles aiment pousser, pousser et pousser encore. Pour cette raison, dans les classes d'exercices, peu d'attention est accordée à l'art du non-faire, à l'art de ne tendre à rien, au moment présent ou à l'esprit. Dans les exercices totalement centrés sur le corps, il y a généralement peu d'attention accordée explicitement au domaine de l'être, qui est en fait tout aussi important quand on travaille avec le corps que quand on fait n'importe quoi d'autre. Chacun peut bien entendu rejoindre par lui-même le champ de l'être, car il est toujours là. Mais il est bien plus difficile à trouver si l'ambiance et l'attitude sont diamétralement opposées à de telles expériences.

La plupart d'entre nous avons besoin de recevoir la permission pour passer du mode faire au mode être, principalement parce que nous avons été conditionnés depuis notre enfance à accorder plus de valeur au faire qu'à l'être. On ne nous a jamais enseigné comment travailler avec le mode être ou même comment le trouver. Ainsi, avons-nous pour la plupart besoin d'au moins quelques indications sur la façon d'y accéder.

Il n'est pas si facile de trouver le mode être par vous-même quand vous pratiquez, spécialement dans un groupe où l'accent est mis sur le faire et sur l'obtention de résultats. En plus de cela, c'est également difficile car, quand nous faisons les exercices, nous avons avec nous les agitations habituelles de notre esprit, notre réactivité et notre manque de conscience.

Pour trouver le champ de l'être, nous devons apprendre à mobiliser notre pouvoir d'attention et notre conscience au cours des exercices. Les athlètes professionnels et même les athlètes amateurs réalisent à présent qu'à moins d'être attentifs à leur mental autant qu'à leur corps, ils négligent une sphère entière de pouvoir personnel qui peut faire une différence critique en termes de performance.

Même la kinésithérapie est habituellement enseignée sans accorder d'attention à la respiration ni relever la capacité innée de la personne de se détendre au cœur des exercices d'étirement et de raffermissement. Or elle est spécifiquement orientée vers l'enseignement et la prescription d'exercices de ce type à des douloureux chroniques et à des personnes en convalescence après une opération chirurgicale. Les kinésithérapeutes apprennent souvent aux patients comment aider à la guérison de leur corps mais négligent deux de leurs alliés les plus puissants : le souffle et l'esprit. À maintes reprises, nos patients confrontés à la douleur, nous rapportent que leurs séances de kinésithérapie sont bien plus efficaces quand ils utilisent la conscience de la respiration au cours des exercices. C'est comme si une nouvelle dimension de ce qui leur est demandé leur était révélée. Et les kinésithérapeutes font souvent des commentaires sur les changements importants qu'ils observent chez leurs patients.

Quand le domaine de l'être est activement cultivé au cours des exercices lents et doux d'étirement et de raffermissement, comme en yoga ou en kinésithérapie, ce que les gens considèrent traditionnellement comme des « exercices » est transformé en *méditation*. Cela leur permet d'être exécutés et même appréciés par des personnes qui ne pourraient supporter un rythme plus soutenu, orienté « résultats ».

À la clinique du stress, la règle de base est que chaque personne doit assumer la responsabilité de lire les signaux de son corps pendant qu'elle fait du yoga. Cela signifie écouter attentivement ce que votre corps vous dit et faire cas de ses messages, être plutôt *conservateur*. Personne ne peut écouter votre corps à votre place. Si vous souhaitez grandir et guérir vous devez prendre la responsabilité de l'écouter vous-même. Le corps de chacun est différent si bien que chacun doit parvenir à connaître ses propres limites. Et la seule façon d'apprendre à connaître vos limites est de les explorer soigneusement et consciemment pendant une longue période.

En faisant cela, vous apprenez que, quand vous accordez de l'attention à votre corps et travaillez en explorant ses limites, quel que soit son état, elles ont tendance à se rétracter avec le temps. Vous découvrez que les frontières définissant jusqu'où votre corps peut s'étirer ou combien de temps vous pouvez rester dans une position ne sont ni fixes ni statiques. De même, vos pensées vous disant ce que vous pouvez ou ne pouvez pas faire, ne devraient pas davantage être fixes ou statiques, car votre corps peut vous enseigner autre chose, si vous l'écoutez soigneusement.

Cette observation n'a rien de neuf. Les athlètes utilisent constamment

leurs limites. Mais ils le font pour arriver quelque part, alors que nous le faisons pour être où nous sommes déjà et découvrir où cela se situe. Nous constaterons que nous arriverons quelque part, nous aussi, mais sans avoir fait d'effort dans cette direction.

Il est très important, quand on a des problèmes de santé, de travailler dans ses zones limites, tout comme le font les athlètes. La raison en est que, quand quelque chose « cloche » dans une partie de votre corps, vous avez tendance à faire marche arrière et à ne plus l'utiliser du tout. C'est un mécanisme de protection à court terme qui a du sens quand vous êtes malade ou blessé. Le corps a besoin de périodes de repos pour guérir et récupérer.

Mais souvent, la solution à court terme se transforme en style de vie à long terme. Avec le temps, spécialement si nous avons une blessure ou un problème avec notre corps, une image corporelle limitée peut insidieusement transformer la façon dont nous nous voyons. En finale, si nous sommes inconscients de ce processus interne, nous risquons de nous identifier à cette image et à y croire. Au lieu de trouver nos limites et nos limitations par l'expérience directe, nous déclarons qu'elles sont telles, sur base de ce que nous pensons ou de ce qui nous a été dit par le médecin ou des membres de la famille soucieux de notre bien-être. Nous pouvons inconsciemment créer une brèche entre nous et notre propre bien-être.

Cette façon de penser peut mener à une vue rigide et fixe de vous-même, vous disant que vous êtes « en mauvaise forme », « délabré » ou que quelque chose « cloche » chez vous, peut-être même que vous êtes « handicapé » : autant de raisons suffisantes pour vous installer dans l'inactivité et négliger tout votre corps. Nous croyons peut-être de façon exagérée que nous devons rester au lit toute la journée, ou que nous ne pouvons sortir de la maison pour faire certaines choses.

De telles vues conduisent rapidement à ce qu'on appelle parfois un « comportement dicté par la maladie ». Nous commençons à construire notre vie psychologique autour des préoccupations que nous avons au sujet de notre maladie, de notre blessure ou de notre handicap. Pendant ce temps-là, le reste de notre vie est suspendu et est malheureusement en train de s'atrophier en même temps que notre corps. En réalité, même si rien ne « cloche » dans votre corps, si vous ne le sollicitez pas suffisamment, vous pouvez entretenir une image très limitée de ce qu'il est (et de ce que vous êtes) capable de faire.

Aux États-Unis, les kinésithérapeutes ont deux merveilleuses maximes très pertinentes pour les gens qui souhaitent prendre mieux soin de leur corps. La première dit : « Si c'est physique, cela se soigne ». La seconde

dit : « Si vous ne l'utilisez pas, vous le perdez ». La première implique que ce n'est pas tant ce que vous faites qui est important, que de faire quelque chose avec votre corps. La seconde maxime nous rappelle que le corps n'est jamais dans un état figé. Il change constamment, en réponse aux sollicitations qu'il rencontre. S'il ne lui est jamais demandé de se pencher, de s'accroupir, de se tourner, de s'étirer ou de courir, sa capacité à faire ces mouvements ne reste pas stable, en réalité, elle décroît avec le temps. Cela s'appelle parfois être « en mauvaise forme », mais être en mauvaise forme implique un état figé. En fait, plus longtemps vous restez en mauvaise forme, plus votre corps décline.

Ce déclin s'appelle techniquement une *atrophie d'immobilisation*. Quand le corps reste au repos complet, quand vous êtes par exemple en convalescence à l'hôpital suite à une opération chirurgicale, il perd rapidement une bonne partie de sa masse musculaire, spécialement dans les jambes. Vous pouvez en fait voir les cuisses devenir plus fines de jour en jour. S'ils ne sont pas entretenus par une utilisation constante, les tissus musculaires s'atrophient. Ils fondent et sont réabsorbés par l'organisme. Quand vous vous levez, que vous commencez à circuler et à exercer vos jambes, ils se reconstruisent.

L'atrophie d'immobilisation ne se limite pas aux muscles des jambes. Elle gagne tous les muscles du squelette. Ils ont aussi tendance à se raccourcir, à perdre leur tonus et sont plus facilement blessés chez les gens qui mènent une vie sédentaire. En plus, quand certaines parties du corps ne sont pas utilisées ou sont sous-utilisées pendant de longues périodes, les articulations, les os, les vaisseaux sanguins qui les nourrissent, et même les nerfs qui s'y ramifient, en sont probablement aussi affectés. Il est vraisemblable qu'avec l'inactivité, tous ces tissus subissent des changements structurels et fonctionnels conduisant à la dégénérescence et à l'atrophie.

Il y a vingt-cinq ans, un long repos alité était le traitement de choix suite à un infarctus. À présent, les gens se lèvent, marchent et font des exercices dans les jours qui suivent l'infarctus, car la médecine a reconnu que l'inactivité ne fait qu'augmenter les problèmes cardiaques du patient. Même un cœur atteint d'athérosclérose répond au challenge d'un exercice régulier et progressif. Il en bénéficie en devenant fonctionnellement plus fort (plus encore si la personne suit un régime très pauvre en graisses, comme nous le verrons au chapitre 31).

Bien évidemment, le niveau d'exercice doit être ajusté à votre état physique de façon à ce que vous ne forciez jamais au-delà de vos limites mais travailliez dans un intervalle cible de fréquence cardiaque qui produit ce

qu'on appelle un « effet d'entraînement » sur le cœur. Vous augmentez alors progressivement vos exercices au fur et à mesure du recul de votre limite, en d'autres mots, quand votre cœur devient plus fort. De nos jours, nous entendons que des personnes qui ont eu un infarctus se reconstruisent au point de pouvoir courir un marathon, c'est-à-dire de pouvoir courir 42 km 195!

Le yoga est une forme d'exercice merveilleuse pour plusieurs raisons. Pour commencer, c'est très doux. Il peut être bénéfique à n'importe quel niveau de condition physique et, s'il est pratiqué régulièrement, il neutralise le processus d'atrophie d'immobilisation. On peut le pratiquer sur un lit, sur une chaise, ou dans une chaise roulante. On peut le faire debout, couché ou assis. En fait, l'intérêt fondamental du hatha-yoga est qu'il peut se pratiquer dans n'importe quelle position. Toute posture peut devenir le point de départ d'une pratique. Il suffit d'être en vie et de pouvoir commander ses mouvements.

Le yoga est aussi un bon exercice car c'est une forme de conditionnement de l'ensemble du corps. Il augmente la force et la souplesse de tout le corps. C'est comme la natation, en ce sens que chaque partie du corps est impliquée et en bénéficie. Une pratique vigoureuse peut même avoir des effets cardiovasculaires. Mais à la clinique, nous ne le faisons pas comme un exercice cardiovasculaire. Nous le faisons en premier lieu pour étirer et renforcer vos muscles et vos articulations, pour éveiller le corps à tout son éventail de mobilité. Les personnes qui ont besoin d'exercices cardiovasculaires marchent, nagent, pédalent, courent ou rament en plus de leur pratique de yoga.

Le plus remarquable en yoga est sans doute la quantité d'énergie que vous sentez après en avoir fait. Vous pouvez vous sentir épuisé, faire un peu de yoga, et vous sentir complètement revivifié en peu de temps. Les personnes qui ont pratiqué le scan corporel chaque jour pendant deux semaines d'affilée et trouvent difficile de se détendre, sont surprises de découvrir au cours de la troisième semaine de la clinique du stress qu'elles peuvent facilement atteindre un état de relaxation profonde avec le yoga. Il est presque impossible de ne pas y accéder à moins de souffrir de douleurs chroniques, auquel cas vous devez être particulièrement attentif à ce que vous faites, comme nous le verrons dans un instant. En même temps, ces personnes constatent qu'elles restent éveillées pendant le yoga et en viennent à savourer des sentiments de calme et de paix dont elles ne faisaient pas l'expérience dans le scan corporel car elles étaient incapables de se concentrer ou tombaient endormies. Et à partir du moment où elles ont eu une expérience de ce type, beaucoup deviennent plus positives envers le scan

corporel aussi. Elles le comprennent mieux et quand elles le font, ont plus de facilité à rester détendues et éveillées.

Je fais du yoga presque tous les jours et en ai fait pendant plus de vingt ans. Je me lève et m'asperge le visage d'eau froide pour être sûr d'être éveillé. Puis, je travaille avec mon corps consciemment en faisant du yoga. Certains jours, je sens comme si mon corps se rassemblait littéralement pendant que je pratique. D'autres jours, la sensation est différente. Mula l'a toujours le sentiment de savoir comment est mon corps ce jour-là car je lui ai consacré du temps le matin, ai été avec lui, l'ai nourri, fortifié, étiré et écouté. Ce sentiment est très rassurant quand vous avez des problèmes et des limitations physiques et que vous n'êtes jamais vraiment sûr de l'état dans lequel vous retrouverez votre corps d'un jour à l'autre.

Certains jours je pratique une quinzaine de minutes, rien qu'un travail de base du dos, des jambes et des épaules. Parfois je fais une demi-heure ou une heure. Mes cours de yoga durent habituellement deux heures car je souhaite que les gens prennent leur temps et savourent longuement l'expérience de se centrer dans leur corps tandis qu'ils explorent leurs limites dans différentes postures. Mais même cinq ou dix minutes par jour peuvent être très utiles comme pratique régulière. Toutefois, si vous vous êtes engagé dans notre programme de huit semaines d'entraînement à la pleine conscience, ou si vous envisagez de le faire, nous vous recommandons de pratiquer quarante-cinq minutes par jour, à partir de la troisième semaine, en alternant d'un jour à l'autre yoga et scan corporel, comme décrit au chapitre 10.

*
* *

Yoga est un mot sanscrit qui signifie littéralement « joug ». La pratique du yoga consiste à atteler sous le même joug ou à unifier le corps et l'esprit, ce qui signifie en réalité entrer dans l'expérience qu'ils ne sont fondamentalement pas séparés. Vous pouvez aussi y voir l'expérience de l'unité ou de la connectivité entre l'individu et l'univers dans sa totalité. Le mot yoga a d'autres significations spécifiques, qui ne nous concernent pas ici, mais le concept de base est toujours le même: réaliser la connectivité, réaliser la totalité via une pratique disciplinée. L'image du joug s'applique joliment à nos notions de « *re-minding* » et de « *re-bodying* »⁵.

L'ennui avec le yoga, c'est que d'en parler ne vous aide pas à en faire, et que des instructions écrites, même dans les meilleures circonstances, ne

5. N.d.T.: voir notes de bas de page n° 1 et 2 pages 141 et 142.

peuvent communiquer réellement le sentiment éprouvé quand on pratique. Un des aspects les plus agréables et les plus délassants du yoga pratiqué en pleine conscience est la perception du corps se coulant d'une posture à l'autre, traversant des périodes d'immobilité lorsqu'il est allongé sur le dos ou sur le ventre. Ceci ne peut arriver quand vous faites des va-et-vient entre les illustrations et les descriptions d'un livre, et votre corps sur le sol. Cela m'a toujours exaspéré les quelques fois où j'ai essayé d'apprendre à partir d'un livre de yoga, même si le livre était excellent. C'est pourquoi nous recommandons fortement, si vous souhaitez pratiquer le yoga en pleine conscience, d'utiliser au début les séances enregistrées. Tout ce que vous avez à faire alors, est d'en lancer un enregistrement et de vous laisser guider dans les différentes séquences de postures. Ceci vous permet de mettre toute votre énergie dans la conscience d'instant en instant de votre corps, de votre souffle et de votre esprit. Les illustrations et les instructions de ce chapitre peuvent alors être utilisées pour clarifier vos hésitations éventuelles et s'ajouter à votre compréhension. Au fil de la pratique, celle-ci va croître principalement à partir de vos expériences personnelles. Une fois que vous savez ce qui est en jeu, vous pouvez pratiquer sans enregistrement, et combiner différentes séquences de postures pour vous-même.

Nous avons déjà vu que la *posture* est très importante dans la méditation assise, et que mettre votre corps dans certaines positions peut avoir des effets immédiats sur votre état mental et émotionnel. Être conscient du langage de votre corps et de ce qu'il révèle au sujet de vos attitudes et de vos sentiments peut vous aider à les changer rien qu'en modifiant votre posture physique. Même quelque chose d'aussi simple que de relever le coin des lèvres dans un demi-sourire peut produire un sentiment de bonheur et de détente qui n'était pas présent avant que vous ne mobilisiez vos muscles faciaux pour imiter un sourire.

Il est important de vous souvenir de ceci quand vous faites du yoga. Chaque fois que vous entrez volontairement dans une nouvelle posture, vous changez littéralement votre orientation physique et de ce fait changez tout autant votre perspective intérieure. Vous pouvez ainsi penser à toutes les positions dans lesquelles vous vous trouvez en faisant du yoga comme à autant d'occasions de pratiquer la pleine conscience de vos pensées, de vos sentiments et de vos états d'humeur ainsi que de votre respiration et des sensations associées à l'étirement et à la mobilisation de différentes parties du corps.

Par exemple, rouler parfois en position fœtale vers l'arrière pour se retrouver en position inversée en appui sur l'arrière de la nuque et des épaules (position 21 de la figure 6), peut procurer un changement bienvenu

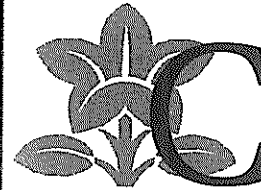
de perspective, voire un changement d'humeur positif. Même des choses aussi simples que la position de vos mains quand vous êtes assis, les paumes ouvertes vers le ciel ou tournées vers les genoux, les paumes en contact avec les cuisses ou pas, les pouces en contact ou pas, tous ces détails peuvent avoir un effet sur votre ressenti dans une posture donnée. Ils constituent un domaine fructueux pour développer la conscience du flux de l'énergie dans le corps.

Quand vous pratiquez le yoga, vous devriez être à l'affût des nombreuses manières, certaines bien subtiles, dont votre perspective sur le corps, vos pensées et tout ce que vous ressentez de vous-même peut changer quand vous adoptez différentes postures délibérément et y demeurez un certain temps, pleinement attentif d'instant en instant. Pratiquer de cette façon enrichit énormément le travail intérieur et l'entraîne bien au-delà des bénéfices physiques qui viennent naturellement de l'étirement et du renforcement du corps.

Méditer :

- 108 leçons sur la pleine conscience
- Jon Kabat-Zinn

17-MOMENTS NON VÉCUS



Chaque moment manqué est un moment NON vécu. Chaque moment manqué augmente la probabilité de manquer le suivant et de le vivre confiné dans des habitudes de pensées machinales, de sentiments et de gestes automatiques, plutôt que dans, par et à travers la conscience.