

## YOGA THÉRAPIE BOUDDHISTE

Pourquoi ce terme afin de présenter cette partie de mon activité professionnelle?...

Plusieurs items définissent, dans mon cas, ce titre de « Yoga Thérapeute Bouddhiste » qui représentent ma caisse à outils pour l'accompagnement de personnes en difficultés de vie.

Mes connaissances, aussi humbles soient-elles, proviennent de la sagesse du Bouddhisme Tibétain qui a une importance capitale dans mon quotidien, ainsi que du fruit de mes expériences en tant que apprenti Yogi dans tous les aspects de ma vie.

\* **La Thérapie** est, exprimée simplement, une méthode d'accompagnement afin de soulager dans un premier temps, puis de libérer les troubles perçus et révélés chez la personne.

Elle doit être un échange entre un écoutant et un dépositaire de ses maux, une relation neutre et dénuée d'affect entre un transmetteur d'outils et un futur artisan de sa vie, un espace d'abandon, de lâcher-prise et de confiance totale pour le patient et d'une intégrité totale et sans faille pour le thérapeute.

Donc le "Yoga Thérapie Bouddhiste" est, pour employer une expression devenue tendance, une "Méthode Holistique" de Guérison, de Transformation, de Libération.

Réveiller et révéler le potentiel présent de la personne est l'objectif principal lors de la rencontre, par une nouvelle attitude et présence à proposer, libérées des carcans du passé et sans préoccupations des projections du futur.

### **Les outils de la méthode sont multiples, adaptés et adaptables pour chacun....**

=> **Le Yoga** est, à mon sens, c'est tout au moins la façon dont je l'enseigne, un chemin direct à l'accomplissement de l'être.

C'est à dire que si tu es en accord avec la définition du Yoga qui signifie "Union", union Corps/Souffle/Esprit, et que tu l'intègres dans le quotidien de ton attitude et des situations de ta vie, alors tu pourras connaître ce sentiment de "Liberté d'être".

Le Yoga est le chemin de la Simplicité, l'antidote à notre agitation mentale, à nos compulsions et à nos névroses.

### **=>Yoga Asanas** (Postures restauratrices)

Inspirations de mes pratiques de Yoga tel que le Yoga Indien mais aussi Tibétain, avec soit des exercices spécifiques, soit des séries, soit encore des rituels de yoga très précis.

Une autre façon, par le corps, de libérer une multitude de Traumatismes anciens et donc de restaurer et libérer de nombreuses tensions, douleurs et limitations physiques.

Le véhicule du corps nécessite un entretien régulier de renforcement, d'étirement et de relâchement, durant la séance cette compréhension est transmise et expérimentée.

### **=> Yoga du Souffle**

Souffle apaisant ou Souffle énergisant selon le résultat cherché. Le souffle étant le véhicule de l'esprit, c'est par lui que les informations se propagent à travers le corps par un réseau très subtils de canaux énergétiques sur lesquels nous allons interagir.

Les exercices agissent directement sur le système nerveux, libèrent les tensions, favorisent le potentiel respiratoire( respiration lente et profonde) mais également l'oxygénation du système sanguin et des muscles. Facilite le feu digestif (meilleure évacuation des selles), le massage des organes internes, L'Esprit devient plus clair, spacieux et tranquille. Le corps retrouve très rapidement, selon la régularité des exercices effectués et son implication, une surprenante santé physique et énergétique

Pour le dire simplement, la pratique du Yoga du Souffle libère les sens de l'obsession des désirs. L'état d'esprit se modifiera et la soif de désirs, de dépendances et d'addictions tels que Fumer, Boire, pulsions sexuelles, jeux d'argent, etc... s'apaiseront voire disparaîtront.

Le canal du souffle permet aussi, avec le soutien de la visualisation, de nous libérer de maux physiques et mentaux, souffrances, peurs, stress et autres émotions perturbatrices (colère, jalousie, etc...) ainsi que de nous apporter la décontraction, la lucidité, l'énergie, la paix intérieure, la stabilité, la santé physique et psychologique.

*"Quand le corps est droit, les canaux sont droits. Quand les canaux sont droits, les énergies sont droites. Quand les énergies sont droites, l'Esprit est droit. Quand l'Esprit est droit... La Vie est un Présent!"*

=> **Méditation:** Elle est l'essence de toutes les méthodes car c'est par elle que toutes les autres méthodes peuvent se manifester efficacement.

Rien ne pouvant perdurer efficacement sans le processus de la stabilité de l'esprit, l'obtention du résultat final.

L'exercice de la méditation sera transmis, car il est à mon sens incontournable.

=> **Mantra Thérapie:** La définition du Mantra est "Ce qui protège l'esprit". On pourrait aussi dire "Ce qui protège l'Esprit de la négativité ou Ce qui vous protège de votre propre Esprit".

Chanter ou réciter un Mantra de façon inspirante modifie et transforme l'énergie et l'atmosphère de votre esprit et de votre cœur. Pourquoi?... Car le Mantra est l'essence du son et l'expression de la vérité sous forme de son.

Il est dit que l'esprit chevauche l'énergie subtile du souffle, le Prâna, qui emprunte les canaux subtils du corps. Quand vous récitez un Mantra, vous chargez votre souffle et votre énergie de l'énergie même du Mantra, ce qui influe directement sur votre esprit et votre corps subtil.

*« S'associer au rythme de la respiration, c'est profiter de sa puissance et l'augmenter. Le nier ou se révolter contre lui, c'est gaspiller ses propres forces »*

*Denis Malis*

**Tél:** 06.41.38.64.51 / **Mail:** les6paramitas@gmail.com / **Facebook:** Shanti Das