

# ***Shine Bright Like a Diamond***

« LIVE YOUR YOGA & GIVE THANKS »

VIVEZ VOTRE YOGA & OFFREZ DE LA GRATITUDE

.....

*De Charlotte Saint Jean*



**BRILLEZ COMME UN DIAMANT EN AMENANT VOTRE  
YOGA EN DEHORS DU TAPIS**

*Une belle attitude de valeurs, de gratitude, de croire dans  
nos rêves !*



mon yoga ici & maintenant

**NB :** *Veillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*

## **Rhianna chante cette idée de rayonner comme un diamant mais comment le faire dans un quotidien souvent chargé de « gris » ?**

Pas toujours facile déjà de dérouler le tapis et de s'offrir les quelques instants nécessaires pour respirer, se faire du bien alors rayonner en plus comme une étoile ou diamant, quasi impossible ! Elena Brower, dans une de ses séances publiées dans « L'Art de L'Attention », vous demande de laisser votre vie faire le reflet de votre pratique. Sur le tapis de yoga on se retrouve, se sent bien, mieux, entier. C'est presque une meilleure version de soi-même qui se crée au fil des respirations, des mouvements, des gestes. Et si on amenait cette personne avec nous dans la vie de tous les jours ?

## **Les Yamas & Niyamas – vivre le yoga au quotidien via un code de qualité**

Ces « codes éthiques » nous encouragent à vivre le yoga au quotidien qui donc à son tour nous encourage à vivre la positivité et la joie dans le parcours de tous les jours. Mais ces codes sont souvent oubliés dans l'enchaînement des postures lors de votre séance de yoga. Et s'ils étaient la clé pour une pratique plus pure, une vie plus remplie, pour plus de force, plus de transformation sur et en dehors du tapis ?

### **Les 5 Yamas**

Les Yamas vous demandent d'éviter certaines choses. Ils vous demandent d'éviter la violence (Ahimsa), les mensonges (Satya), de ne pas voler (Asteya), de ne pas perdre de l'énergie donc de rester vital (Brahmacharya) ou d'être trop possessif (Aparighraha).



mon yoga ici & maintenant

**NB :** *Veillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*

## Les 5 Niyamas

Les Niyamas vous demandent de cultiver des disciplines dans votre vie. D'encourager la purification (tapas), de cultiver une attitude de contentement (Santosh), d'avoir une approche pure (Saucha), d'étudier et d'étudier sur soi-même aussi (Svadyaya) et de pratiquer une certaine dévotion envers une puissance supérieure (Ishvara Pranidhana)



Nous pouvons sur et en dehors du tapis cultiver ces 10 codes même de façon très pratique. Ne pas voler, avoir du respect pour autrui, cultiver une attitude pure de gratitude, partager, prendre du temps pour soi et pour les autres – tout ceci semble assez accessible n'est-ce pas ???

### Et puis sur le plan yoga ?

Essayez ces courtes postures et pratiques pour vous aider sur votre chemin de yamas et niyamas.



mon yoga ici & maintenant

**NB :** Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document

## Les Yamas

### Ahimsa – non violence

#### Virabhadrasana I

Essayez cette posture classique de guerrier I mais avec les mains jointes devant le cœur en forme de prière ou en forme de lotus où le petits doigts et les pouces se touchent et les autres doigts sont tournés vers le ciel paumes ouvertes. Pendant que le corps s'installe méditez sur le mot Vira qui veut dire « héros » ou « guerrier » et bhadra qui veut dire grande vertu. Appliquez une attitude et une énergie de paix envers votre posture. Répétez la posture de l'autre côté en passant par votre chien tête en bas



## Satya – Vérité

### Croissant de la lune

Essayez une posture de croissant de la lune (fente de coureur avec ou sans le genou levé derrière) avec les bras pointés vers l'avant en Kali Mudra (les doigts entrelacés et les indexes pointés vers l'avant). Kali & Durga sont les déesses de force et de vérité



mon yoga ici & maintenant

**NB :** Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document

qui via leurs épées détruisent l'illusion. Dans cette posture on est pleinement dans une ambiance de vérité et de force !



**Asteya – ne pas voler**

**Virabhadrasana III – guerrier III**

Cherchez votre équilibre ici et placez vos mains vers l'avant les paumes tournées vers le ciel afin de cultiver un cœur ouvert. Cultiver la puissance de Lakshmi déesse de lumière et d'abondance !



mon yoga ici & maintenant

***NB : Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document***



### **Aparigraha – non possessivité**

**Pasasana** – de tadasana la montagne, pliez vos genoux et levez les talons du sol. **En option** - Tournez à gauche et placez le coude droit sur le genou gauche, main droite en boule et la main gauche par dessus les doigts s'accrochent – Ganesh Mudra. Ganesh enlève les obstacles et ici c'est notre recherche principale : partager, offrir, ne pas garder pour soi !

### **Brahmachayra – la vitalité**

**Posture de l'enfant** – une belle posture classique qui cultive le système para sympathique et nous aide à



mon yoga ici & maintenant

**NB :** Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document

remettre les choses en place. Rajoutez Prana Mudra avec l'index et majeur étirés vers l'avant les autres doigts retournés vers le centre des paumes de main, étirez les bras vers l'avant et tournez les paumes de mains vers le ciel. Respirez et enlevez vos stress.

## Les Niyamas

### Tapas – purification à travers une discipline

Dans une posture de planche ou sphinx sur les avant bras, les pieds écartés à la largeur du bassin. En option mettez vos mains une (droite) par dessus l'autre (Garuda Mudra) regardant vers l'avant. Cela prend de l'énergie et de l'attitude de maintenir cette posture et il faut cultiver le souffle, une discipline une envie d'y rester. Garuda c'est l'aigle nommé après Vishnu le Dieu de la préservation. Amenez alors ce que vous souhaitez brûler, enlever, transformer en « bon » à travers la chaleur de la posture.



mon yoga ici & maintenant

**NB :** Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document

## **Santosha – contentement**

### **Setu Bandha Sarvangasana le pont....**

Ouvrant le cœur vers le ciel dans cette posture accessible et très sympa pour le dos, placez vos bras sur le sol sous le corps, paumes de mains vers le ciel. Placez les mains en Jnana Mudra, index sous le pouce les autres doigts vers l'avant et paumes de mains tournées vers le ciel. Chantez le mantra Om shanti, shanti, shanti pour cultiver une belle ambiance de paix et d'équanimité.

## **Saucha – pureté**

### **Viparita Karani – les jambes vers le ciel contre le mur**

Plaçant le dos contre le sol et les fesses contre le mur, laissez les jambes s'installer tranquillement. Placez les mains au sol paumes tournées vers le ciel et placez votre pouce vers le bas de l'annulaire pour cultiver la vérité ou la réalité Tattva Mudra. Fermez les yeux et plongez dans votre respiration pour relâcher et cultiver de la pureté.

## **Svadhya –**

### **études de soi**

## **Padmasana –**

la posture de lotus très classique et tellement bien. Pas obligé de faire la posture complète, trouvez une posture de tailleur confortable



pour vous et placez vos mains devant vous en Dhyana Mudra, main droite par dessus la main gauche. Ou juste la pouce gauche par dessus la droite. Dhyana veut dire méditation –



mon yoga ici & maintenant

**NB :** Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document



laissez votre mental se placer vers le troisième œil et chantez à l'intérieur Tat Tvam Asi – ce que vous cherchez. Observez sans jugement, soyez pleinement dans votre posture de méditation et laissez les pensées, désirs, habitudes, comportements répétitifs venir à l'esprit sans jugement. Laissez votre lumière intérieure enlever les ombres ....

**Ishvara Pranidhana – dévotion vers une puissance supérieure**  
**Pranamasana** sur le ventre relâché avec les bras vers l'avant et les mains en prière dans Anjali Mudra, un mudra de dévotion. Chantez le son Om et laissez corps et esprit se relâcher complètement !



Ces simples pratiques sur le tapis vont encourager énormément de lumière naturelle de l'intérieur vers l'extérieur.



mon yoga ici & maintenant

**NB :** Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document

**La Goddess Lakshmi représente l'abondance dans les traditions Hindoues. Pas dans le sens matérialiste du terme mais plus dans une idée d'abondance d'amour, de plénitude, d'épanouissement.**

Dans les textes tantriques de Vijnana Bhairava on encourage ce travail d'abondance d'avantage....Simplement on dit :

**Vous appartenez à ici certes et sur votre tapis souvent vous écoutez cette vibration intérieure, vous entrez dans le corps avec amour, vous tournez de côté les forces extérieures du monde.**

**Si vous essayez de vivre tout ceci en dehors de votre tapis ?**

## **La vie est un cadeau**

Notre vie est précieuse ainsi que celle des autres – les petits cadeaux précieux que nous pouvons cultiver à travers le yoga en vivant le yoga en dehors du tapis nous aident à remplir le cœur avec une joie plus profonde que les joies éphémères et superficielles trop souvent vécues et permettent à une belle lumière de s'allumer à l'intérieur.... Résultat, on rayonne comme un diamant et on profite de l'extase de la vie.....

Croire que tout est possible, se dire que oui on peut, on est capable, renforce cette notion de respect pour l'extase et la richesse de la vie. Katy Perry est une des chanteuses préférées de mes filles et toutes ses chansons reflètent des passages de sa vie.

Tu l'aimes, tu ne l'aimes pas, elle a des milliers de jeunes fans qui l'adorent et qui utilisent ses messages pour avancer dans la vie. Si on prenait nous aussi quelques instants pour suivre son guide ... de vivre en dehors des normes, de vivre comme des feux d'artifices, de briller comme des étoiles .... Le monde serait peut-être un peu plus étincelant !



mon yoga ici & maintenant

**NB :** *Veillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*

**Croire en soi.....**

**Essayez ce Mantra très simple pour vous guider vers l'intérieur**



**Soham – ce que je suis**

On respire et laisse chaque inspiration et chaque expiration remplir pleinement le cœur et le corps avec l'essence pure de ce mantra **Soham, Soham, Soham.....**

Laissez ces sensations remplir tout votre être... rayonnez dans votre belle et splendide énergie naturelle. Vous êtes magnifique, unique, exceptionnel.

**Vous avez votre place ici, même si vous ne comprenez pas laquelle c'est !**

**Hari Om tat Sat**



mon yoga ici & maintenant

***NB : Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document***