

# S'IMPLIQUER, EN YOGA, qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Une question,  
trois réponses,  
trois points de vue.

## ELISE MAES LE GOFF

Dans « s'impliquer » j'entends d'abord « s'engager ». S'engager pleinement dans notre yoga en étendant notre pratique à tous les aspects de notre quotidien. En faire bien plus qu'une activité occasionnelle, y voir bien plus qu'un ensemble de postures ou de principes philosophiques. Laisser le yoga pénétrer tous les coins et recoins de notre vie. Et cela en s'engageant à être authentique et vrai en toutes circonstances. Accepter de tout ressentir, la joie comme la peine, la sérénité comme l'insatisfaction. Contribuer, à notre petite échelle, à créer des relations humaines plus bienveillantes. Dans « s'impliquer » j'entends aussi l'idée d'interdépendance, ou de karma. Chacun de nos faits et gestes « impliquent » une chaîne de conséquences. Nous avons donc une responsabilité vis à vis des autres et du monde, nos actions ne sont jamais isolées. S'impliquer c'est agir avec justesse, pour le bien commun, de façon à laisser à nos enfants un monde un peu plus sage et un peu plus sain.

**ELISE MAES LE GOFF**, ENSEIGNANTE ET FORMATRICE DE PROFESSEURS DE YOGA À AIX-EN-PROVENCE [ELISEYOGA.COM](http://ELISEYOGA.COM)



## EDDY LESAGE

S'impliquer dans le yoga demande courage, abandon, discipline, alimentation saine, philosophie de vie et gratitude, pour atteindre le détachement nécessaire, pour vivre pleinement en harmonie avec soi et les autres. La première fois que nous posons les pieds sur un tapis, nous sommes confrontés à nos limites et donc à notre ego. Cela nous demande le courage de les accepter et de les transcender. Il y a aussi l'abandon de ses croyances, de ses doutes, de ses certitudes, de ses habitudes... qui va de pair avec le développement de la confiance en soi. La discipline, à la fois dans la pratique quotidienne et dans la vie, pour développer le non-jugement, la non-violence, les pensées et actes justes. Discipliner sa pensée demande un travail quotidien. Prendre conscience qu'un corps en bonne santé (ce qui nécessite une alimentation saine) est aussi important que la maîtrise des pensées et des émotions. Enfin, avoir de la gratitude, s'aimer soi-même et faire attention aux autres, participer au développement d'une société plus altruiste et empathique, est une forme d'implication.

**EDDY LESAGE** EST ENSEIGNANT À PARIS  
[WWW.ADYOGACOACHING.COM](http://WWW.ADYOGACOACHING.COM)

## ALINE MAHÉ GARCIA

C'est s'impliquer en yoga dans sa vie de tous les jours. Dans la posture de yoga, mais aussi dans ses relations, ses projets, son quotidien. En étant totalement présent, dans la pensée, la parole et l'action juste. Être là ! Rassembler tous les mouvements de son être vers un but qui touche l'âme, le beau, le lumineux en nous, et cela en Conscience, bienveillance, totalement impliqué dans l'action et à la fois, non attaché à son résultat et donc sans stress, attente, valorisation, dévalorisation ou autre. Juste dans la Présence, voire la Joie de vivre cet instant, en étant ouvert aux cadeaux de l'univers ! C'est vivre intensément et en Union avec le Tout. Yoga signifie Union. C'est sortir de ses schémas limités pour oser se laisser toucher par la grâce infinie. C'est déployer ses ailes et permettre à cette créativité qui prend forme d'être au service de soi, du Soi et de l'Autre...

**ALINE MAHÉ GARCIA** ENSEIGNE À NANTES ET ENVIRONS ET EST FORMATRICE DE PROFESSEURS DE YOGA [WWW.ALINEMAHEGARCIA.COM](http://WWW.ALINEMAHEGARCIA.COM)

