

## **YOGA : un art de se relier ?**

En plongeant profondément en moi-même, par l'écoute du souffle et des sensations corporelles, je me relie à cet espace de paix et de plénitude enfoui très loin sous l'agitation nerveuse ou le flux incessant des pensées. En plaçant de la conscience dans toutes les parties du corps lors des asanas, le ressenti des différents champs vibratoires s'éveille, enclenchant l'harmonisation, me reliant à mon microcosme. Ce voyage n'est pas exempt de difficultés et de prises de consciences déstabilisantes car la souffrance physique, les émotions refoulées, les traumatismes... ont laissé leurs empreintes et sont peu à peu révélés. C'est le prix pour s'en libérer et ainsi approcher un état de réceptivité total de l'environnement et pouvoir enfin accueillir l'autre sans aucune projection. Ce voyage intérieur est un aller sans retour, vers le macrocosme, cet espace immense de liberté où tout est unité.

**Catherine Bellières**

*professeur de Yoga*

*[www.candrayoga.com](http://www.candrayoga.com)*

*[www.sergegastineau.com](http://www.sergegastineau.com)*

*Article paru dans le n° 42  
du magazine « Esprit Yoga » en mars-avril 2018.*