

**Quel message aimeriez-vous transmettre aux pratiquants de Yoga IYENGAR® aujourd'hui ?**

**« Les Écritures disent que l'on doit vivre comme une feuille de lotus. Vous voyez, le lotus pousse dans des eaux boueuses. Ses feuilles touchent donc la boue. Pourtant, elles ne sont jamais souillées. Les feuilles ne se salissent jamais et la fleur est superbe. Nous devrions donc vivre de la même façon dans le monde. C'est ce que nous disent les Écritures.**

**Mais on ne peut commencer par là. Vous n'allez pas vous inscrire à un cours de yoga parce que vous voulez vivre comme un lotus (rires). Vous allez vous inscrire parce que vous souhaitez ne plus avoir mal quelque part ou devenir plus souple. Généralement, on commence un cours de yoga avec un objectif. Mais une fois que l'on prend des cours régulièrement et que l'on installe sa pratique, des changements s'opèrent, naturellement. Il vous suffit de garder l'esprit ouvert pour les voir. Avec du recul, au bout de quelques années, vous regardez en arrière et vous vous apercevez que vous avez changé. « Tiens, avant j'étais plus impulsif ; maintenant j'arrive à mieux contrôler mes réactions » ; « avant j'étais paresseux, mais aujourd'hui c'est fini ». Avec le recul, vous vous rendez compte combien le Yoga IYENGAR® vous a transformé. On ne peut pas commencer avec cet objectif. On commence généralement avec un but plus concret, mais plus tard, une fois que vous l'avez accepté, le yoga rend cette transformation possible.**

**Guruji disait que la vie est comme le fleuve Amazone. Tout comme l'Amazone, la vie s'écoule avec force et dynamisme. On doit vivre sa vie de cette façon. Pour moi, cela résume parfaitement le yoga. Oui, le yoga vous donne la santé physique et mentale ; oui, il fait naître en vous la spiritualité et les principes philosophiques ; mais il doit aussi faire de vous un être joyeux. Il doit faire de vous un être humain capable d'accepter et partager la joie. ... Oui, il y a beaucoup de discipline, d'acuité et d'introspection, mais il y a aussi la joie. Si tous ces aspects sont réunis, alors l'apprentissage est équilibré. »**