

La méthode d'apprentissage yogique

SHRAVANA, c'est la RÉCEPTION et la RÉPÉTITION.

C'est écouter sans commentaire mental, sans jugement et sans comparaison. On se concentre sur les enseignements et les pratiques, avec une pleine attention (comme un enfant) et on répète pour les expérimenter et les absorber.

MANANA, ce sont les QUESTIONS sous forme de COMMENTAIRES MENTAUX ET VERBAUX.

Une fois qu'on a absorbé les éléments, idéalement après les avoir répétés, on peut commencer à y réfléchir et poser des questions.

NIDIDHYASA, c'est la COMPRÉHENSION profonde.

La compréhension arrive plus ou moins rapidement après que l'on soit passé à travers ce processus de réception, répétition et questions.

C'est ce moment où tout s'aligne, où on intègre vraiment ce qu'on a appris.

Cette compréhension profonde se manifeste souvent pendant un moment de calme comme un Savasana ou une méditation.

AHIMSA AHIMSA AHIMSA

Les deux clés essentielles pour qu'une pratique sur le long terme soit véritablement transformatrice :

1- La régularité : 15 minutes par jour suffisent ! La durée peut varier en fonction de tes disponibilités.

Si tu peux pratiquer tous les jours, même quelques minutes et case une ou deux pratiques d'une heure chaque semaine, c'est parfait.

2- L'intention : Si tu sais pourquoi tu pratiques, tu obtiendras des résultats !