

Pourquoi pas le yoga ?

Quelques constatations. Depuis quelques centaines d'années, notre existence dans les pays industrialisés ressemble à un conte de fées, comparée à celle des siècles précédents. Nous vivons dans un paradis terrestre comparé à la Préhistoire. Mais, lorsque l'on observe la foule qui défile dans les rues encombrées, les visages sont mornes, soucieux, les traits sont fatigués et aucun sourire ne s'affiche. Nous ne voyons que des dos voûtés, des thorax triqués et des ventres proéminents. La plupart de ces personnes n'ont ni faim, ni froid, mais il leur faut des pilules pour dormir, des comprimés pour évacuer les intestins paresseux, des gélules pour calmer les migraines et des tranquillisants pour supporter l'existence. Ils sont pour le moins stressés !!! Coupés de la nature nous avons respiré l'air des villes, nous nous sommes enfermés dans des bureaux et nous avons dénaturé la nourriture. Le dur Combat pour l'argent nous a endurci et a perverti notre sens moral. Les maladies mentales sont chaque jour plus fréquentes, tandis que les maladies de dégénérescence telle que le cancer, le diabète, l'infarctus se multiplient. Notre médecine est en progression constante. Elle a éliminé les fléaux tels que la peste, la variole, la diphtérie, etc. Elle nous offre des antibiotiques et bien d'autres remèdes efficaces... Chaque jour apporte une autre découverte. Nous chirurgiens accomplissons des prodiges comme les opérations à cœur ouvert qui sont presque devenues banales.

Cela est-il suffisant ? Bien au contraire, les progrès de la médecine donnent aux civilisés une fallacieuse impression de sécurité. Ils se croient tout permis, aucun excès ne les effraie, rien ne les arrête. Ensuite, il suffit d'aller chez le médecin pour que celui-ci repare les dégâts. Ils ne veulent pas se rendre compte que leur façon de vivre cause la plupart de leurs maux et que la médecine ne fait que recoller les morceaux ; chaque casse. Nous ne devons pas renoncer pour autant au progrès technique et scientifique de notre vie actuelle (tous les habitants de la planète n'en bénéficient pas, dans les pays pauvres, ils meurent de faim). Nous devons bénéficier au maximum des avantages que nous offre notre civilisation tout en cherchant à éliminer les inconvénients. La solution passe nécessairement par une prise de conscience individuelle. « Si tu veux changer le monde commences partout changer toi-même ».

Une solution le Yoga. Le yoga constitue sans aucun doute la forme la plus pratique et la mieux adaptée aux exigences de la vie moderne pour améliorer son bien-être personnel. Grâce au yoga vous retrouverez la joie de vivre. Le yoga donne santé et longévité par les asanas qui rendent la souplesse ; la colonne vertébrale, (votre axe vital), calment les nerfs surexcités, relaxent les muscles, vivifient les organes et centres nerveux. Les exercices respiratoires apportent de l'oxygène et de l'énergie ; chaque cellule, désobéissant l'organisme en brulant les déchets, expulse les toxines, tandis que la relaxation permet de préserver l'intégrité du système nerveux, le prémunit contre la névrose et le délire de l'insomnie.

Pour l'adepte du yoga, prendre soin de son corps est un devoir.

Les méthodes Bien que simple, les méthodes et pratiques du yoga sont rationnelles et scientifiques. La pratique régulière du yoga nous apporte de merveilleux effets bénéfiques. Dans l'e-book que je vous propose, vous trouverez les méthodes qui ont fait leurs preuves au cours des millénaires, sans théorie excessive pour rester dans la pratique active. « Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie ». L'Hatha-Yoga peut être pratiqué avec succès par chacun, athlète ou croyant, car il n'est pas une religion et sa pratique n'exige pas l'adhésion à une philosophie particulière, ou à aucune croyance. La pratique de l'Hatha-Yoga peut être considérée comme discipline psychosomatique, unique en son genre, d'une efficacité inégalable. L'Hatha-Yoga permet d'acquiescer, pour celui qui le désire un corps solide, sain, exempt de souffrance, et permet d'espérer vivre plus longtemps et en bonne santé. Si vous vous sentez responsable de votre corps et souhaitez améliorer votre santé, votre bien-être et votre joie de vivre, vous devez pratiquer l'Hatha-Yoga. Pour vous procurer l'e-book « la pratique du yoga chez soi », cliquez sur le lien suivant.

<http://yoga.gazoumarket.biz>

About the Author

Retraite depuis quelques années, je me suis reconvertie dans les soins de beauté et bien-être. Afin d'aider mes amies j'ai écrit des e-books : La relaxation totale La respiration profonde Le ménage économique et écologique Le yoga chez soi pour débarrasser vient d'être terminée.