

Très cher Sangha Mysore Yoga Paris,

Alors que les journées se transforment en semaines, j'apprends doucement à naviguer dans ce nouveau paysage avec ma famille, mes amis et vous tous...

Ce qui est devenu évident, c'est que l'enfermement n'est en aucun cas synonyme de séparation, nous continuons à nous rapprocher les uns des autres, en trouvant des moyens nouveaux et créatifs de nous connecter.

Comme toujours, **je chante le mantra d'ouverture tous les jours à 8 heures**, et chaque matin, je vous invite tous en mon cœur et dans ma respiration... Faites-moi savoir quand vous êtes en accord avec moi par esprit !

La toute dernière fois que j'ai enseigné avant que nous soyons tous en quarantaine, c'était lors du week-end de commémoration de mon amie et amour Rosina Bonsu à Glasgow. J'ai parlé du Yoga Sutra 1:1 préféré de Rosina :

Now - the teachings of Yoga

Or: The teachings of yoga is Now

Maintenant - les enseignements du Yoga

Ou : Les enseignements du yoga, c'est Maintenant

Ce que j'ai réalisé, c'est qu'il n'y a peut-être jamais de moment plus adéquat pour pratiquer cet enseignement que... Maintenant ! Dans de brefs moments de calme et de clarté, je ressens la guérison et la vivacité qui se révèlent lorsque nous sommes capables de nous plonger dans le moment présent tel qu'il est, plutôt que de nous perdre dans des projections, des inquiétudes et l'anticipation de ce qui peut - ou ne peut pas - survenir. Cette habituelle névrose de l'esprit nous pousse à exclure et à discriminer tout ce que nous trouvons difficile, effrayant ou inconnu - et à nous accrocher à ce que nous savons déjà. Nous finissons par fermer non seulement nos portes, mais aussi nos cœurs. Nous nous cachons dans nos propres cocons, créant ainsi un faux refuge.

Dans la pratique, nous ne comprenons que lorsqu'il y a une pause dans cette résistance et que nous nous permettons de céder à ce qui est.

Ce n'est que lorsque nous relâchons notre emprise, notre effort constant pour conformer la réalité à ce qu'on pense qu'elle devrait être, que nous pouvons faire face à notre situation réelle avec ouverture, intérêt et compassion.

En utilisant **Atha**, Patanjali nous apprend que quelle que soit la circonstance dans laquelle nous nous trouvons, agréable, désagréable ou neutre - C'est maintenant le moment suprême pour pratiquer. Notre pratique peut alors devenir une pause sacrée qui amène toutes les facettes de la réalité à la conscience, et à la rencontre d'un éveil amical et curieux. C'est notre Shala intérieur, notre véritable refuge.

Vous pouvez trouver mon message sur notre nouveau Podcast : [Mysore Yoga Paris | Closer Together](#) que Yotam et moi avons créé pour vous. Nous restons plus proches les uns des autres.

Avec tout mon amour et ma gratitude

x kia, Paris 2 avril 2020