

## CONSEILS DU DR DEEPA NAIR NIYAMA

Comme son nom l'indique, Niyama signifie règles. Ce sont 5 choses à faire, décrites par Patanjali à suivre par tout pratiquant de yoga. Ce sont: Shaucha, Santosha, Tapa, Swadhyaya et Ishwara Pranidhana.

**Shaucha** (propreté): la propreté n'est jamais loin de l'idée de piété entend-on. Cette doctrine de la culture indienne ne doit pas être pratiquée uniquement pour la propreté, mais dans le but de progresser spirituellement également. Garder son corps et son environnement propres non seulement éloigne les maladies, mais insuffle également de la positivité, de l'énergie et du bonheur dans la vie. Conseil de pro: si vous vous sentez agité ou surexcité à tout moment, essayez de nettoyer et de désencombrer votre maison. Cela vous donnera un sentiment d'accomplissement, de satisfaction et de joie générale.

**Santosha** (contentement): L'inclusion par Patanjali de Santosha dans la liste des choses à faire, suggère que la satisfaction ou le bonheur soit quelque chose à pratiquer et non pas à attendre. Autrement dit, nous ne devons pas attendre le bonheur, mais plutôt être heureux. C'est juste une manière subtile que Patanjali à, de nous dire que la satisfaction doit être inconditionnelle, c'est-à-dire ne pas dépendre de nos situations. Pratiquer le fait d'être satisfait mènera en fait à plus de bonheur et de joie.

**Tapa** (pénitence): évidemment cela ne signifie pas que nous devons nous tenir sur une jambe, au sommet d'une montagne en chantant un mantra pendant des années ensemble, pour que Dieu apparaisse et nous donne une bénédiction spéciale. Cependant, nous pouvons établir des parallèles avec cette image et l'appliquer à nos vies. Tapa signifie pratiquer une compétence une routine, avec cohérence, dévouement et attention sans égarements, jusqu'à ce que nous la maîtrisions et en tirions tous les avantages. Cela s'applique à nos emplois, à nos études, à nos loisirs et à notre pratique du yoga.

Dr Deepa Nair (MD-YOGA)

#yoga #patanjali #tapa #santosha #shaucha #ashtanga #ashtangayoga #sante #ayurveda #ayurnidhi #drdeepanair #proprete #contentement #penitence #ayubox #decouvrezlayurveda