

Votre choix étant fait, vous devez mettre toute votre confiance dans le professeur et le croire excellent. Le professeur est indispensable et lui seul pourra vous faire prendre conscience de ce qu'est le yoga. Il saura vous faire gravir l'escalier marche par marche en fonction de vos possibilités physiques et mentales.

Chaque élève pourra se confier à lui et quelle ne sera pas votre joie de vous voir progresser.

N'entreprenez pas la pratique du yoga seul (e) en suivant une quelconque documentation (probablement sincère) mais avec un professeur. Celui-ci vous évitera ce qu'avec une pratique ininterrompue et non guidée, vous risqueriez, c'est-à-dire, les erreurs pouvant entraîner de très graves symptômes de troubles physiques et psychiques.

Certaines erreurs et il n'est pas vain d'en parler, peuvent être irréparables. Ce qu'un yoga mal dirigé sur votre corps peut détruire, un autre yoga ne pourra le réparer. Le professeur est l'axe et l'on ne peut s'en passer.

Par la suite, vous pourrez si vous en ressentez le besoin, pratiquer quelques Asanas (postures) chez vous en-

tre les cours prodigués par le professeur.

Il faudra bien entendu, conserver l'esprit yoga. Ne soyez pas trop pressé dans vos débuts tout viendra en son temps. La pratique du yoga n'est pas facile et chaque pouce de terrain doit se gagner au prix de difficultés. Etre patient, persévérant avoir la volonté, la foi dans l'art entrepris et accepter les échecs superficiels, c'est le yoga !

C'est un secret bien connu pourtant du succès et il en est ainsi pour toutes choses de la vie courante .

Le yoga nous enseigne la discipline intérieure, le professeur l'exige dans ses cours, car lui seul sait que l'on ne peut réaliser la coordination corps-esprit sans celle-ci.

Le professeur ne sera pas sans vous dire et vous faire comprendre que les mouvements doivent être exécutés lentement, uniformément, régulièrement, silencieusement et avec assurance. Soyons-y attentifs dès les débuts et n'oubliez pas que la discipline est un facteur de réussite.

Gaulois désordonnés, comprenons-nous un jour cet esprit qui plane très loin sur les bords du Gange !

Jacqueline PAGES.

HARMONIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Lettre à un débutant (suite)

L'objet du Hatha-Yoga n'est que de proclamer : « Tout ce que tu croyais, tout ce que tu crois est vrai. Tu ne t'étais pas trompé. Le Yoga te donnera tout ce que tu attends, et sans doute davantage. Courage ! Confiance ! Entre nous, elles me font bien rire, tu sais, ces promesses de réussite rapide et brillante. Tel qui était bossu, se retrouvait droit comme un I, après seulement six mois de pratique. Tel autre était au bord du désespoir ; la simple pratique lui a rendu l'équilibre et l'optimisme. Un troisième condamné par les médecins est devenu aujourd'hui un athlète. Est-ce tromperie ? Leur concert exhaustif n'est-il qu'une longue conspiration du mensonge, un abus de confiance ? Non, assurément, mais de tels résultats propres à frapper l'imagination sont souvent l'aboutissement d'un entraînement bien plus long qu'ils n'osent l'avouer.

Avant d'y parvenir, que de moments creux, que d'heures de tâtonnements, que de faux pas dont ils ne font pas état ! C'est normal. La connaissance de son corps et de ses mécanismes

CRÉDIT LYONNAIS



L'autre façon d'être une banque

5 AGENCES SUR SAINT-MAUR

DU LUNDI AU VENDREDI

PM - 1, avenue du Général-de-Gaulle - Tél. : 283-99-50
283-99-51

DU MARDI AU SAMEDI

SR - 110, boulevard de Créteil - Tél. : 833-28-98

MC - 17, rue des Remises - Tél. : 883-07-14

MR - 78, avenue du Bac - Tél. : 883-15-30

MH - 112, boulevard de Champigny - Tél. : 883-32-66
883-35-71

MJ - 74, avenue Jean-Jaurès - Tél. : 883-06-05



OPTICIEN FABRICANT

Centre d'adaptation
Lentilles cornéennes

P. LACROIX

ACOUSTICIEN

32, avenue Foch - SAINT-MAUR
Tél. 883-51-86