

# LE YOGA REND-IL HEUREUX ?

Une question,  
trois réponses,  
trois points de vue.

### MARIA LUISA MUNOZ

Le yoga nous apprend à déguster le bonheur peu à peu. Dans l'espace infini de l'instant présent, dans le silence créateur qui se trouve entre l'inspire et l'expire ; c'est là où on découvre *Santosa*, le contentement et *Satya*, la vérité. Ainsi, l'état du yoga jaillit comme une fleur qui s'ouvre, comme un soleil qui se lève dans un ciel clair. Avec patience, discipline et humilité le bonheur s'offre à nous lorsque nous sommes prêts à l'accueillir. L'anarchie sensorielle à laquelle les êtres humains sont soumis produit un état qui est l'antithèse du contentement et qui nous éloigne de notre état naturel et notre source de bonheur. Le yoga ne se manifeste en nous que lorsque le mental se retire pour faire place aux dimensions plus subtiles de notre existence. Là où la nature a écrit pendant des milliers d'années les plus grands secrets et les plus nobles vérités sur notre existence, sur son sens et ses raisons. La porte d'entrée, c'est le cœur.

**MARIA LUISA MUNOZ** EST ENSEIGNANTE D'ASHTANGA YOGA ET FORMATRICE À AIX-EN-PROVENCE. [WWW.ASHTANGAYOGAPROVENCE.COM](http://WWW.ASHTANGAYOGAPROVENCE.COM)



### ISABELLE KOCH

Le bonheur, comme son nom le dit, est par essence circonscrit dans le temps, dans une heure. La pratique du yoga apporte un sentiment plus grand et plus vaste que ce bonheur temporaire. C'est comme un voyage infini qui ouvre les portes en soi et sur le monde car on se sent parcelle du Monde. J'aime faire parler mes élèves qui ne donnent pas la même réponse : « Dans des moments de tensions, je convoque spontanément tout ce que j'ai appris sur moi-même grâce au yoga afin d'endiguer mes craintes et mes peines. Alors, oui, même si le yoga n'a pas fait mon bonheur, il m'offre de petites parcelles de cet état de grâce et cela suffit à le rendre indispensable à mes yeux » dit Vincent. « Future maman, je peux témoigner du bonheur que j'ai à pratiquer. Cela me donne véritablement à re-sentir ce que dit cette vie en moi, ce que ma féminité a à me conter... » ajoute Emmanuelle. « Le Yoga peut nous rendre heureux lorsqu'il est pratiqué avec des personnes agréables » conclut une enfant.

**ISABELLE KOCH**, ENSEIGNANTE DE YOGA SPÉCIALISÉE EN YOGA PRÉNATAL ET AUTEURE DU LIVRE POUR ENFANTS *LE LIVRE DE YOGA LE + FACILE AU MONDE* [WWW.ISABELKOCH.WIX.COM/YOGA](http://WWW.ISABELKOCH.WIX.COM/YOGA)

### PATRICK FRAPEAU

La notion du bonheur est très personnelle, chez certains elle sera liée au confort matériel, affectif, à la recherche de plaisir, de sens, au plaisir de la modération ou encore à la santé... Le bonheur ne se concrétisera pas de la même façon selon que nous avons 20 ans ou 80 ans. Est-il inné ou au contraire doit-on s'atteler à le construire ? La quête du bonheur est souvent l'expression d'un manque, voire d'une souffrance. Le yoga rend libre. Plus vous constaterez qu'il y a conditionnement, plus vous vous affranchirez de vos schémas psycho-corporels. Le corps et le mental sont constamment en réaction et par conséquent nous ne sommes jamais ouverts aux situations. On réagit toujours en fonction d'un soi-même. Quand on prend conscience de ces prétentions, on peut commencer à cesser d'alimenter ses schémas. Petit à petit, sans le décider, une écoute se crée et l'état de tranquillité survient. « Tant que je cherche, je n'écoute pas » rappelle Jean Klein.

**PATRICK FRAPEAU** EST PROFESSEUR DE YOGA ET FONDATEUR DE *MYSORE PRACTICE IN PARIS* [WWW.PATRICKFRAPEAU.YOGA.FR](http://WWW.PATRICKFRAPEAU.YOGA.FR)

