

Yogaworks

Conseils pour votre pratique pour la nouvelle année

- par Jason Crandell, prof de yoga à Los Angeles -

Votre pratique est à vous et à vous seul. Il n'y a personne à impressionner, alors profitez simplement de votre pratique et du processus pour apprendre à mieux connaître votre corps et votre esprit.

Considérant que c'est votre pratique, concentrez-vous sur les choses que vous aimez vraiment. Ne laissez pas la culpabilité, la honte, les attentes ou toute autre injonction dicter ce que vous faites sur le tapis.

Soyez cohérent et rappelez-vous qu'un petit pas peut vous amener loin. Pratiquez très régulièrement sans chercher d'excuses, les effets de votre pratique s'accumulent sur une longue période de temps. Mais laissez tomber le fardeau - les pratiques courtes et douces sont aussi incroyablement précieuses (et elles ne sont pas si difficiles à faire si vous faites ce que vous aimez).

Choisissez quelques éléments que vous souhaitez développer dans votre pratique et concentrez-vous dessus pendant un certain temps. La plupart d'entre nous avons tendance à être plus consistants lorsque nous avons une direction à suivre.

Pratiquez d'autres dimensions de la tradition du yoga, comme par exemple le pranayama (exercices de respiration).

Enlevez TOUTE pression sur vous-même et sur votre image corporelle lorsque vous pratiquez : ne vous filmez pas ou ne prenez pas de photos de vous en train de pratiquer. Pratiquez quand il est temps de pratiquer. Marketer quand il est temps de marketer.

Faites quelque chose d'entièrement nouveau dans votre vie. Soyez à nouveau un débutant. Cela peut vous inspirer dans toutes les facettes de la vie, y compris votre pratique. Et pendant que vous y êtes, lisez un livre ou deux. Ne consommer que des trucs au format court, cliquables et basés sur le défilement nous rend stupides et nous pouvons faire mieux.

(traduction d'un post de Jason Crandell sur Instagram)

https://www.instagram.com/p/CYJ5iF4FH63/?utm_source=ig_web_copy_link

plus d'infos sur Jason Crandell sur <https://jasonyoga.com>

[#yoga](#)[#yogateacher](#)[#yogapracticenotyogaperfect](#)[#yogapractice](#)
[#yogainspiration](#)[#yogalandstories](#)