

DOUZIÈME LEÇON, DEUXIÈME SEMAINE

Nous voici au terme de cette initiation. Les techniques de base, élémentaires, qui constituent le fondement de notre enseignement *viniyoga* vous sont à présent familières.

Normalement, vous pouvez accéder sans problème à un cours d'entretien. C'est ainsi qu'on appelle les cours destinés à accueillir les élèves initiés. Le premier niveau de ce cours consiste en l'apprentissage sous la conduite d'un professeur des dix séquences de base de l'enseignement *viniyoga*. Celles-ci ont été particulièrement étudiées et construites pour constituer la pratique quotidienne d'une personne occidentale adulte, jouissant d'une santé normale.

Si quelqu'un souffre de déficiences mécaniques, comme d'importantes raideurs corporelles, des maux de dos, ou d'autres problèmes (cardiaques, respiratoires, digestifs, etc.), il lui est alors vivement recommandé de rencontrer un professeur en leçons individuelles, car une certaine forme de yoga peut très bien convenir et soutenir de façon très efficace un traitement thérapeutique.

Tout ceci devrait vous aider à prendre la meilleure décision pour la suite de vos cours. Il y a trois possibilités :

- Passer dans un cours d'entretien ; ceci n'est souhaitable que si vous vous sentez à l'aise dans les cinq dernières séquences du cours d'initiation.
- Accepter l'éventualité de refaire toute la démarche du cours d'initiation, depuis le début. Les premières séquences vous paraîtront beaucoup plus simples et vous referez le « pas à pas » de l'initiation dans de bien meilleures conditions. Il sera utile, dans ce cas, de bien vous discipliner à reproduire les pratiques à la maison. Certaines personnes ont fait deux, voire trois fois tout le cours d'initiation et pratiquent maintenant le yoga de façon tout à fait autonome.
- Suivre un cours personnalisé. Adressez-vous à votre professeur et prenez rendez-vous. Il est déjà au courant de vos difficultés : c'est la personne la plus indiquée pour vous aider dans une démarche adaptée à votre condition actuelle.

J'ai été très heureux de vous accompagner dans votre initiation à la pratique du yoga et vous souhaite une très bonne continuation.