**Andréanne Dubois**

**Essay Question:**

**Read Lines II.34 and II.35 from chapter two of the Yoga Sutra’s of Patanjali. Summerize, in your own words, the meaning of these sutra’s. Explain how they can be used in your life, with people you find difficult, in your practice and in teaching your students.**

Comme les pensées négatives sont de la violence, quelles soient légères, modérées ou extrêmes, et parce qu’elles procurent de la souffrance, j’ai développé quelques strategies à adopter lors de ces trois moments différents, soit dans ma vie personnelle, dans ma pratique de Yoga et dans mon enseignement avec mes étudiantes et mes étudiants au Cégep :

a) Dans ma vie personnelle :

* Quand j’ai une pensée negative, j’essaie de la regarder passer dans mon cerveau comme si j’étais une spectatrice. Si je n’y arrive pas, je prends de bonnes respirations en Pratiquant un Pranayama qui m’interpelle dans le moment présent.

b) Dans ma pratique de Yoga :

* J’essaie de ne pas me dire que je ne suis pas bonne si je ne suis pas capable de pratiquer une posture de Yoga. Je trouve une adapatation/variante pour y arriver. Je me laisse le temps. Je me répéte que la découverte de soi-même est un processus qui demande beaucoup de temps.

c) Dans mon enseignement avec mes étudiantes et mes étudiants au Cégep :

* Lorsque je m’adresse à eux , je ne leur dit pas qu’elles ou qu’ils ne sont pas bons pour faire ceci ou cela. Quand les étudiants me dissent qu’elles ou qu’ils ne sont pas capables de faire la posture, je leur dit toujours qu’il y a une variante qui existe pour elles ou pour eux. Il faut simplement se laisser le temps de la trouver et d’expérimenter.