

# No Problem

par Inge Brandt

Ce ne sont pas les problèmes de la vie, mais notre attitude envers eux qui déterminent notre bien-être.

En rentrant chez lui après un week-end au casino, un homme richissime avouait à son épouse qu'il avait perdu toute leur fortune et qu'il faudrait changer rigoureusement leur train de vie. «Si seulement tu apprenais à cuisiner», insistait-il, «nous pourrions licencier le chef». «NO Problem», répondit-elle, «et si tu apprenais à faire l'amour, nous pourrions licencier le jardinier!»

J'adore les gens pour lesquels tout est «NO Problem!» Non seulement parce que je suis sur la même longueur d'onde qu'eux, mais parce que leur modus vivendi est moins stressé, plus relax et donc ils sont en meilleure santé, ce qui diminue leurs frais médicaux. Tandis que leurs amis à *problème* rongent leurs ongles, coincés dans des embouteillages ou faisant la queue à la

poste, à la banque, etc., les types «NO Problem» profitent de ces petits inconvénients pour faire des exercices isométriques: serrer les fesses, rentrer le ventre et, pourquoi pas, un petit travail sur leurs muscles faciaux, en souriant au lieu de froncer les sourcils aux personnes autour d'eux. En consultant un médecin ou un dentiste, la dernière chose que je désire entendre, c'est: «Tiens, tiens, nous avons un problème!» Je choisirai toujours celui qui prononce ces deux mots magiques: «NO Problem».

Quand des personnes à *problème* voyagent, c'est une catastrophe! Le simple fait de décider que mettre dans leur valise devient un *problème d'Etat*. En préparant mes voyages, j'étaie tous mes vêtements et tout mon argent. Puis je prends la moitié des vêtements et le double d'argent! J'ai observé des voyageurs à l'aéroport piquer une colère en apprenant que leurs bagages étaient introuvables. En débarquant en Floride l'été dernier, ma valise était perdue, mais je n'ai pas perdu mon sens de l'humour et ce furent les meilleures vacances de ma vie! Mais oh la-la, quel dilemme quand un homme à *problème* est marié à une femme «NO Problem».



I love "NO Problem"-people! Not just because we're on the same wave-length, but because their Modus Vivendi is less stressed, more relaxed, therefore they are healthier, which saves them a lot of medical bills. While their "problem" friends are fidgeting and biting their fingernails, being stuck in traffic-jams, or standing in line at the

post-office, bank, etc, "NO Problem"-types take advantage of these little inconveniences by doing: "isometric-exercises", squeezing their buttocks together tightly, pulling abdominal muscles in and yes, why not, doing a little work on their facial muscles by smiling instead of frowning at the world around them!

When consulting a Doctor or Dentist, the last thing I want to hear him say is: "Well, well, well, we have a "Problem!" I will always choose the one who utters those two magic words: "NO Problem!"

When "problem"-people travel it's a disaster. Just deciding what to pack, becomes a major world-problem. Preparing for a trip, I just lay-out all my clothes and all my money. Then I take half the clothes and twice the money! I've seen people at the airport throwing tantrums when informed that their luggage could not be found. My suitcase got lost on a trip to Florida last summer, but I did not lose my sense of humor and it turned out to be the most wonderful vacation I ever had. But Oh, la, la, watch out for fire-works when a "problem"-man is married to a "NO Problem-woman"!

Returning home after a gambling week-end, a wealthy man confessed to his wife that he had lost their entire fortune and that they would have to drastically alter their life-style. "If you will just learn to cook", he insisted, "we could fire the chef!" "NO Problem", she replied, "And if you learn how to make love, we could fire the gardener!"

# Evacuer le stress

par Cathy Vercauteren

Le yoga: une pratique ancestrale qui sollicite le mental, mais aussi le corps. Catherine Lude, de Crans-Montana, en dresse le portrait.



[www.catherineludeyoga.ch](http://www.catherineludeyoga.ch)

[www.yoga-crans-montana.ch](http://www.yoga-crans-montana.ch)

«Le yoga est une science qui remonte à 5 siècles avant Jésus Christ. Les premiers textes parlant du yoga ont été trouvés en Inde», précise Catherine Lude qui pratique depuis 20 ans et donne des cours de yoga depuis une dizaine d'années. «Le premier à avoir parlé de cette science est un Sage indien qui s'appelle Patanjali et qui a dit que la pratique du yoga servait à calmer l'agitation du mental», ajoute-t-elle. Pour ceux qui se contentent de croire que le yoga est une gymnastique douce, qui n'a pour seul objectif que de générer un impact positif sur le mental, c'est un peu méconnaître cette science. La notion du mental est certes le fil conducteur de la pratique du yoga mais on ne peut accéder à une sérénité spirituelle qu'en synchronisant le mouvement avec un travail très approfondi de la respiration. Le corps est donc aussi sollicité dans la pratique du yoga. On peut espérer atteindre une plénitude par la simple méditation. On peut aussi opter pour une alliance de postures de méditation avec des attitudes plus dynamiques qui vivifient le corps. Vous voulez vous débarrasser du stress? Vous souhaitez apprendre à ralentir votre rythme cardiaque ou modifier le métabolisme de votre corps pour votre bien-être? A bon entendre...

Catherine Lude: «Il y a beaucoup de danseurs, sportifs, golfeurs qui pratiquent le yoga pour les bienfaits que cela engendre au niveau de la concentration, de la canalisation des énergies, mais aussi sur le physique. Le travail en profondeur de la respiration, associé aux différentes postures adoptées dans le yoga, a des effets très bénéfiques sur le cerveau et les organes du corps, c'est prouvé scientifiquement.»

“Yoga is a science that goes back to 5 centuries before Jesus Christ. The first texts that mentioned yoga were found in India”, explains Catherine Lude, who has done yoga for 20 years and given yoga classes for the past ten years.

“The first person who spoke about this science was an Indian sage called Patanjali, who said that doing yoga had a calming effect on mental agitation”, she adds. Those who believe that yoga is some kind of soft gymnastics, whose sole aim is to generate a positive impact on mental attitudes, are lacking in knowledge about this science. In yoga, the mental notion is, of course, the unifying thread, but spiritual serenity can only be attained by synchronising movement combined with in-depth work on respiration. Your body is, therefore, also important when doing yoga. You could also hope to attain spiritual serenity by simply meditating. Or you might opt for a combination of meditation postures and more dynamic attitudes to revitalize the body.

Would you like to do away with stress? Are you interested in improving your wellbeing by slowing down your heart rate or modifying the metabolism of your body? Why not have a go...