

# Suite Sivananda



Offerte par Swami Sivananda à l'Homme-dans-le-monde, cette série est accessible à tous ceux qui s'en donnent les moyens. On peut la trouver dans l'ouvrage de Van Lysebeth : « *J'apprends le Yoga* ». Dans le cadre de l'Atelier Jean Lechim, elle constitue, en plus du pranayama, l'une des trois séances de pratique posturale personnelle recommandées, les deux autres étant les postures debout et les suites proposées par yogacharia B.K.S. Iyengar en fin de son livre « *Yoga Dipika, Lumière sur le Yoga* » (Ed. Buchet-Chastel). Elle est gage de santé et joie de vivre pour autant que soient respectées ces :

**SEPT REGLES : Exercice correct – Relaxation correcte – Respiration correcte – Alimentation correcte  
Pensée positive et méditation - Motivation juste - Compréhension juste.**

**PRATIQUE :** Commencer par *Surya Namaskar* / Pratiquer à jeun / Sans sacrifier son enthousiasme, pratiquer de manière détendue ; respirer naturellement ; quand ça devient facile, respirer en *ujjavi* ; retirer le mental de l'effort / Entre les postures, se relaxer, respirer profondément et observer / Terminer par une détente en *Savasana* / **Persévérer : seule une pratique personnelle régulière de six mois à une année peut porter des fruits manifestes et rendre la *sadhana* évidente.**

Le corps n'est qu'un instrument dont l'esprit se sert pour expérimenter plaisir ou souffrance. Pourtant, à partir de lui, dans la progression proposée à travers les huit étapes du Yoga (*Asthanga Yoga*), nous pouvons apprendre à développer un esprit vaste et paisible qui ne cherche plus à fuir les expériences pénibles ou retenir celles qui sont agréables, mais à reposer dans sa propre paix fondamentale.

**PRATIQUEZ, PRATIQUEZ ! POUR VOUS ET TOUS LES ETRES VIVANTS !**

PHOTOS BERNARD KLAUS



Salamba Sirsasana



Salamba Sarvangasana



Halasana



Karnapidasana



Paryankasana (OU Matsyasana)



Paschimottanasana



Purvottanasana



Bhujangasana



Salabhasana



Dhanurasana



Ardha Matsyendrasana



Mayurasana



Urdhva Dandasana



Bakasana



Utthita Trikonasana



Padangusthasana



Savasana



Dyana

SERVE. LOVE. GIVE. PURIFY.

BE GOOD. DO GOOD. MEDITATE. REALIZE

« Quel est l'objectif de *seva* ou service désintéressé ? Servir les autres aide à développer la personnalité humaine. C'est la méthode ou la *sadhana* la plus efficace pour laver le mental et purifier le cœur. Des qualités négatives constrictent le cœur et laissent des dépôts sur le mental, agissant comme un voile ou une épaisse croûte qui vous sépare d'autrui. Le service désintéressé brise le voile, enlève la croûte et engendre une expansion du cœur. L'égoïsme, la haine, la jalousie, les préjugés et l'orgueil s'évanouissent. L'humilité, l'amour, la compassion et la tolérance se développent. L'égoïsme est éradiqué. Vous commencez à sentir l'unité de la vie. » Swami Sivananda