

# Suite de 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 : « J'apprends le Yoga », Van Lysebeth »

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 Surva Namaskar / Pratiquer à jeun / Sans sacrifier son enthousiasme, pratiquer de manière détendue ; respirer naturellement ; 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.**

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 (Astanga 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 !**



Salamba Sirsasana



Salamba Sarvangasana



Halasana



Karnapidasana



Paryankasana (OU Matsyendrasana)



Paschimottanasana



Purvottanasana



Bujangasana



Salabhasana



Dhanurasana



Adhomukha Vajrasana



Ardha Matsyendrasana



Mayurasana



OU Urdhva Dandasana



Utthita Trikonasana



Padanousthasana



Savasana



La santé  
est notre richesse  
La paix de l'esprit  
notre bonheur