

La suite de Sivananda

Swami Sivananda (1887-1963) était un médecin indien soucieux de soulager les souffrances humaines. En cherchant à apaiser les douleurs physiques et mentales de ses patients, Sivananda se lança dans une quête personnelle. Il devint alors un swami - un moine errant - et après des années de pratique au coeur de l'Himalaya, il accéda au rang de maître spirituel, spécialiste du yoga et de la méditation. Il fonda alors la société « Divine Life » à Rishikesh. Là, il devint formateur pour des apprentis de toutes confessions venus des quatre coins du globe, leur offrant une synthèse des principales voies du yoga. Dans le même temps, il écrivit plus de deux cents ouvrages en anglais pour expliquer en termes simples les aspects les plus complexes de cette discipline.

Sivananda avait un proche disciple, **Swami Vishnudevananda** (1927-1993) qu'il envoya en Occident avec pour seul bagage sa foi et une énergie extraordinaire, afin de transmettre les enseignements de son maître spirituel. Il fonda les centres internationaux de Sivananda Yoga Vedanta au coeur de nombreuses capitales et des ashrams dans la nature. Suite à une vision apparue en méditation, il plaida pour la paix dans le monde en diffusant des slogans tels que « Unis nous vivons ; divisés nous mourrons » ou encore « Traversez les frontières créées par les hommes non pas avec des fusils mais avec des fleurs et de l'amour ».

Swami Sivananda a élaboré une suite de postures qui, pratiquée en accord avec les cinq recommandations est *gage de santé, notre richesse et de paix de l'esprit, notre bonheur.*

Exercices appropriés : Alignement correct, respect de ses propres limites, effort équilibré (ni trop ni trop peu), conscience du corps, des sensations corporelles et du souffle, posture stable, confortable et détendue. Présence.

Les postures (asanas) améliorent la circulation (sanguine, lymphatique, énergétique), corrigent et renforcent la colonne vertébrale, accroissent la force et la souplesse, calment le mental, équilibrent les système nerveux, hormonal, digestif, cardio-vasculaire, etc. Elles permettent aussi de s'aligner et de s'enraciner.

Respiration consciente : Pratiquer le pranayama (pratiques de respiration permettant d'agir sur notre énergie vitale). Pendant les asanas, la respiration est longue, calme, régulière et détendue. Entre les postures la respiration est libre, naturelle et consciente. Le souffle est le fil conducteur de la suite des postures.

La respiration stimule le plexus solaire « *réservoir de prana* » où se trouve un immense potentiel énergétique. Elle libère et harmonise cette énergie vitale et augmente le flot de prana à travers les nadis (canaux énergétique du corps). Elle masse et régule les organes digestifs et cardio-respiratoires. Elle régénère le corps et l'esprit et accroît la vitalité.

Relaxation profonde : Relâchement des tensions inutiles dans les postures et relâchement de tout effort et de toutes les tensions entre les postures afin de permettre à la respiration d'être aussi libre que possible, à l'énergie de circuler et d'imprégner profondément toutes les cellules. Terminer la séance par une relaxation profonde pour que le corps puisse se détendre, intégrer les effets et se régénérer.

La relaxation permet l'intégration des effets des asanas et pranayamas, le rééquilibrage de tous les systèmes et de toutes les fonctions métaboliques, l'harmonisation du corps physique et du corps énergétique, la détente et la régénération physique et mentale et elle apporte un profond sentiment de bien-être.

Alimentation saine : Une alimentation digeste, modérée, vivante, au plus proche de la nature, respectueuse de soi et de la Terre. Eviter les psycho-stimulants.

Le yoga se pratique à jeun ou minimum 2h après un repas léger, 4h après un repas complet.

Pensées positives et méditation : Etre conscient-e-s de ses pensées, les observer avec équanimité et ne pas s'y identifier. Développer « Santosha », un état d'esprit positif. Méditer aussi souvent que possible. Divers objets de méditation possible : le souffle, les sensations corporelles, la flamme d'une bougie, un mantra, un mandala, l'observation équilibrée du défilement des pensées automatiques...

La méditation soulage le stress et redonne de l'énergie. Elle développe la force mentale et la concentration et favorise le sentiment de paix intérieure. Elle permet de se reconnecter à sa vraie nature, au Soi en levant les voiles du mental. Elle mène à la connaissance véritable et à l'expérience d'Unité...