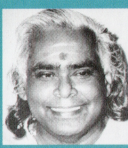




**Swami Sivananda (1887-1963)**  
La force spirituelle qui anime les Centres Sivananda de Yoga Vedanta, ce sage est considéré comme un des plus grands saints des temps modernes. Il a résumé l'essence du yoga en quelques instructions : «servez, aimez, donnez, purifiez-vous, méditez, et réalisez-vous».



**Swami Vishnu Devananda (1927-1993)**  
Swami Vishnu Devananda est un disciple de Swami Sivananda. Autorité mondiale de Hatha et Raja yoga, Swami Vishnu Devananda est le fondateur des Centres Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta. Il est l'auteur du classique «Le Grand Livre du Yoga» et de «Méditation et Mantras».

Les tensions inconscientes, tel qu'un cou et des épaules continuellement tendus, un front plissé etc, non seulement nuisent à notre bien-être physique, mais aussi épuisent nos ressources d'énergie. On utilise en effet de l'énergie à la fois pour contracter les muscles et pour les garder contractés, même si bien souvent nous ne sommes pas conscients de ces tensions.

Dans l'état de relaxation, presque aucune énergie n'est consommée. Une petite partie est utilisée pour maintenir les activités métaboliques de base, et le reste est stocké.

#### 4. L'Alimentation Saine (végétarienne)

Une alimentation saine procure au corps une abondante énergie. L'alimentation yogique est une alimentation végétarienne. Elle se compose d'aliments purs, simples, naturels, facilement digérés et assimilés. Chacun devrait avoir une certaine connaissance de la diététique pour pouvoir équilibrer son alimentation. Le corps a besoin de cinq catégories d'éléments nutritifs : protéines, hydrates de carbone, lipides, vitamines et sels minéraux. En mangeant des aliments non transformés, issus directement de la nature (de préférence biologiques, sans produits chimiques ni pesticides), on fournira au corps les éléments essentiels dont il a besoin, car le traitement, le raffinage, ou une cuisson trop importante font perdre aux aliments beaucoup de leur valeur nutritive.



#### 5. La Pensée Positive et la Méditation

La pensée positive et la méditation rendent maître de soi. Les pensées deviennent pures. Les tendances habituelles négatives du mental sont affaiblies par la stabilité intérieure produite par la concentration.



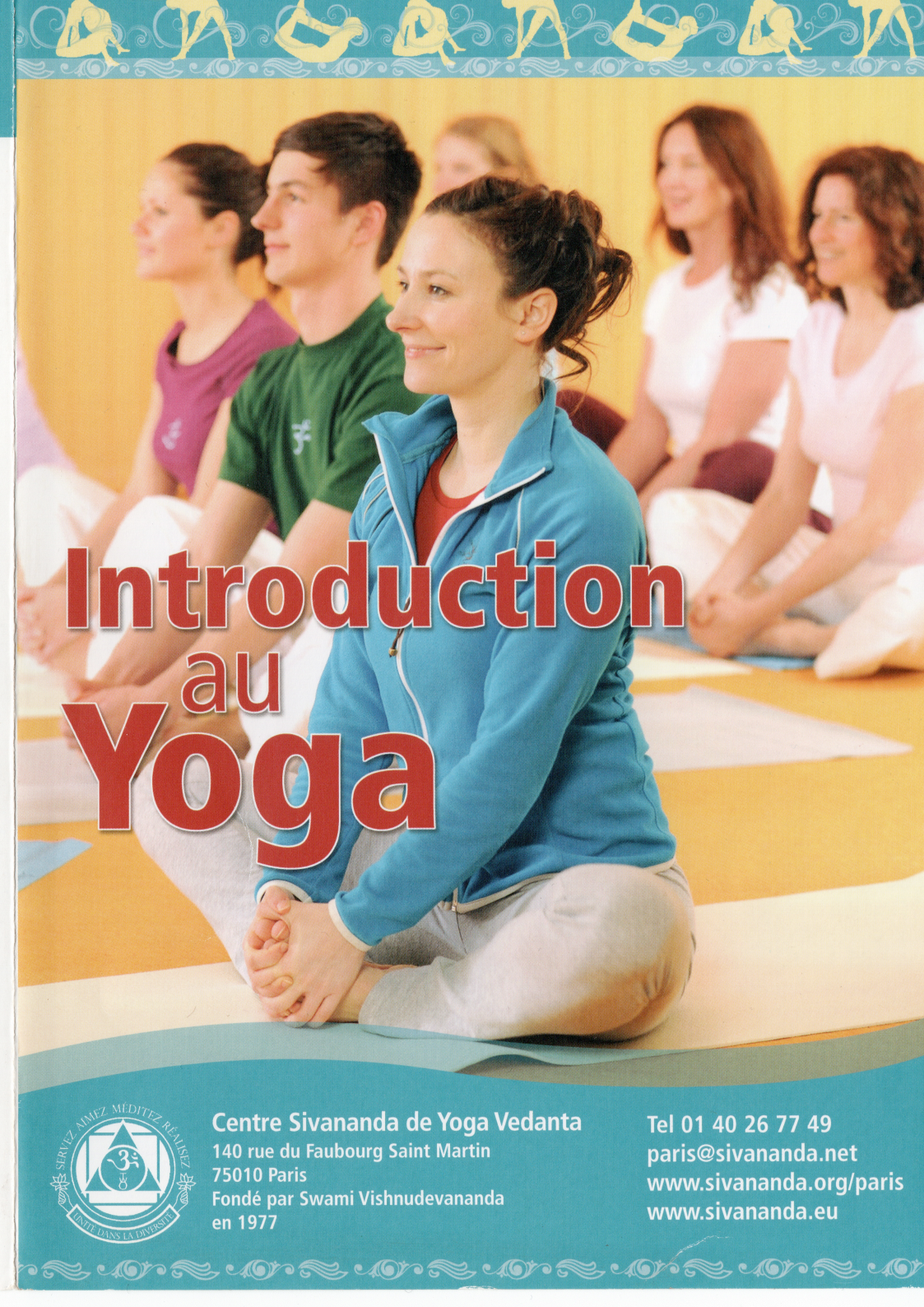
Consciemment ou inconsciemment, nous cherchons tous la paix mentale. Chacun de nous cherche à sa manière à apaiser son esprit : de la vieille dame qui tricote au coin du feu au pêcheur qui passe l'après-midi au bord de l'eau. Quand notre attention est complètement absorbée, le mental devient silencieux. Quand nous parvenons à concentrer nos pensées sur un seul objet, le bavardage incessant du mental prend fin. La satisfaction que nous éprouvons quand notre mental est absorbé provient moins de l'activité elle-même que du fait nous oublions tous nos soucis.

Mais ces activités ne nous apportent qu'un intermède de paix passager qui ne dure que le temps de notre concentration. Lorsque le mental est à nouveau distrait, il reprend ses habitudes de pensées désordonnées, gaspillant son énergie en pensant au passé ou en rêvant au futur, écartant toujours la situation présente. Pour ressentir un bien-être plus durable, on doit entraîner le mental à la méditation.

La méditation est une pratique par laquelle on observe constamment son mental : on l'apaise en le concentrant sur un point, afin de percevoir le Soi. En arrêtant les vagues des pensées, on comprend sa véritable nature et on découvre la sagesse et la paix qui reposent en nous.



**Centre Sivananda de Yoga Vedanta**  
[www.sivananda.org/paris](http://www.sivananda.org/paris)  
[www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)



# Introduction au Yoga



**Centre Sivananda de Yoga Vedanta**  
140 rue du Faubourg Saint Martin  
75010 Paris  
Fondé par Swami Vishnu Devananda  
en 1977

Tel 01 40 26 77 49  
[paris@sivananda.net](mailto:paris@sivananda.net)  
[www.sivananda.org/paris](http://www.sivananda.org/paris)  
[www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

# Introduction au Yoga

Le yoga est un système complet de développement de soi, qui trouve son origine en Inde il y a des milliers d'années. Les anciens yogis avaient une profonde compréhension du besoin de l'être humain de vivre en harmonie avec lui-même et son environnement. Considérant la relation étroite entre le corps et le mental, les yogis ont mis au point une méthode unique qui vise à la pleine santé physique, mentale et spirituelle.

## Le Yoga dans notre Vie

Beaucoup de personnes sont d'abord attirées par le yoga pour rester souples, être en bonne santé, et bien dans leur peau. D'autres viennent y chercher une aide ou un soulagement à un problème particulier, comme la fatigue, le stress ou le mal de dos. Certains y sont amenés car ils ont l'impression de ne pas tirer le maximum de leur vie. Quelle que soit votre motivation, le yoga peut être pour vous un outil, un instrument qui vous apportera ce que vous en attendiez, et bien davantage. Pour comprendre ce qu'est le yoga, il est nécessaire d'en faire l'expérience soi-même. Au premier abord, cela ne semble être qu'une série de curieuses postures qui assouplissent et renforcent le corps. Mais avec le temps, quiconque pratique avec constance devient conscient de changements subtils dans son approche de la vie. En tonifiant et relaxant le corps régulièrement, et en apaisant le mental, vous commencerez à ressentir une plus grande paix intérieure. Nous aspirons tous consciemment ou inconsciemment à cette réalisation de nous-mêmes, et évoluons tous progressivement dans ce sens. En maîtrisant votre mental, vous deviendrez libre. Ce sont en effet les peurs, les illusions et les préjugés qui nous bloquent et nous empêchent de nous réaliser.

## Les Cinq Principes du Yoga

Swami Vishnudevananda – le fondateur des Centres Sivananda de Yoga Vedanta – a synthétisé l'ancienne sagesse du yoga en cinq principes de base, que chacun peut aisément intégrer à sa vie. Ces principes sont les suivants :

1. Les exercices appropriés (asanas)
2. La respiration correcte (pranayama)
3. La relaxation profonde (savasana)
4. L'alimentation saine (végétarienne)
5. La pensée positive et la méditation (Vedanta et Dhyana)

## 1. Les Exercices Appropriés

Les exercices appropriés, en augmentant la circulation et la souplesse, agissent comme un système de lubrification des articulations, des muscles et des ligaments. Une posture ("Asana" - posture stable et confortable) doit être gardée un certain temps. Exécutées lentement et avec conscience, les postures ne sont pas seulement bénéfiques pour le corps, elles sont également un exercice mental de concentration.



Les exercices de yoga visent en premier à ce que la colonne vertébrale soit en bonne santé. En maintenant la souplesse et la force du dos, on améliore la circulation, les nerfs reçoivent les éléments nutritifs et l'oxygène dont ils ont besoin, et le corps conserve sa jeunesse. Comme le dit un proverbe chinois, « Un dos souple, assurément, procure une longue vie. »

Les postures agissent sur le corps tout entier et en particulier sur les points d'acupuncture. En stimulant ces points, on augmente le flux de l'énergie vitale, appelée prana (en sanskrit) ou chi (en chinois). Les postures agissent également sur les parties plus profondes et plus subtiles de notre corps. Elles massent et stimulent ainsi les organes internes, qui, tonifiés, fonctionnent plus efficacement. Enfin, comme elles sont toujours pratiquées avec respiration profonde, relaxation et concentration, elles aident également

au développement du contrôle du mental. Celui-ci, instable par nature et constamment agité par des stimuli sensoriels, est libéré des distractions, et se trouve peu à peu apaisé.

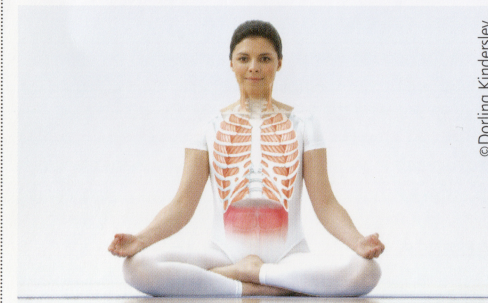
## 2. La Respiration Correcte

Une bonne respiration relie le corps à sa batterie, le plexus solaire, où est emmagasinée une immense énergie potentielle. Stimulée par des techniques de respiration spécifiques (Pranayama), cette énergie est libérée et permet le rajeunissement du mental et du corps.



La plupart des personnes n'utilisent qu'une partie de leur capacité pulmonaire. Elles respirent superficiellement, avec une petite partie seulement de leur cage thoracique. Leurs épaules sont voûtées, elles éprouvent une tension douloureuse en haut du dos et dans le cou, et souffrent d'un manque d'oxygène. Elles sont facilement fatiguées.

Les tensions et la même dépression peuvent être soulagées par une bonne respiration (respiration diaphragmatique). Le plus important bienfait qu'apporte une bonne respiration est de concentrer le prana, l'énergie vitale. Le contrôle du prana amène au contrôle du mental. Toutes les maladies du corps peuvent être détruites à la source par la régularisation du flux du prana. Ceci est le secret de la guérison.



©Dorling Kindersley

## 3. La Relaxation Profonde

Une bonne relaxation calme l'organisme entier. La relaxation est le moyen naturel de recharger le corps. Lorsque le corps et le mental sont continuellement surmenés, leur efficacité diminue. Pour régulariser et équilibrer le travail du corps et celui du mental, il faut apprendre à économiser l'énergie produite par le corps, ce qui est le but principal de la relaxation.

Notre mode de vie moderne, notre alimentation, le travail et même ce que nous appelons nos loisirs sont le plus souvent source de tensions. Nous dépensons plus d'énergie à garder nos muscles toujours prêts à l'action qu'à produire effectivement un travail utile.

Même lorsqu'elle se repose, une personne dépense ordinairement beaucoup d'énergie parce qu'elle est tendue inutilement, physiquement et mentalement. Ainsi, la plus grande partie de l'énergie du corps est gaspillée.

C'est pendant la journée que notre corps produit généralement toutes les substances et toute l'énergie qui lui seront nécessaires pour le lendemain. Cette énergie est souvent dépensée en quelques minutes lorsque nous manifestons mauvaise humeur, colère ou irritation.



Vivre corps et esprit détendus est notre état naturel, notre droit de naissance. Le rythme accéléré de notre vie nous le fait oublier. Ceux qui maîtrisent cet art détiennent la clé de la santé, de la vitalité et de la paix intérieure, car la relaxation fortifie l'être tout entier, en libérant de vastes ressources d'énergie.

Notre état mental et notre état physique sont intimement liés. Si nos muscles sont détendus, notre mental sera détendu. De la même manière, si le mental est tendu, le corps souffrira. Toute action a son origine dans le mental. Dans le tourbillon d'activités qui caractérise le monde moderne, le mental est continuellement agressé par des stimuli qui peuvent nous amener à un état de stress permanent. Il en résulte que beaucoup de gens passent une bonne partie de leur vie, même pendant leur sommeil, dans un état de tension physique et mentale.