

Les 5 principes du yoga Sivananda

ou une synthèse simple de l'enseignement classique du Yoga par Swami Vishnudevananda :

Les exercices appropriés (Asanas)

améliorent la flexibilité des articulations, muscles, ligaments, et tendons. Ils stimulent la circulation, massent les organes internes et en activent le fonctionnement. Une colonne vertébrale flexible et forte intensifie la circulation sanguine et permet d'avoir un corps performant et jeune. Les postures agissent non seulement sur la structure du corps, mais aussi sur tous les organes internes, les glandes, les nerfs et permettent à l'organisme de conserver une santé rayonnante.

La respiration correcte (Pranayama)

relie le corps à sa batterie, le plexus solaire, où sont stockées d'énormes réserves énergétiques. Par une respiration profonde et consciente, nous disposons de davantage de réserves énergétiques au quotidien - le stress et de nombreuses maladies (par exemple les dépressions) peuvent ainsi être surmontés.

La relaxation correcte (Savasana)

Lorsque le corps et l'esprit sont toujours trop sollicités, ils deviennent moins performants. Quelques minutes de détente physique, mentale et spirituelle réduisent les soucis et l'épuisement plus efficacement que plusieurs heures d'un sommeil agité. On apprend à mieux gérer son énergie et à pratiquer le détachement lorsqu'on est confronté au stress et à ses peurs.

L'alimentation saine (végétarienne)

est simple, naturelle et bonne pour la santé, elle est facile à digérer et à absorber. Elle se compose d'aliments qui ont les meilleurs effets sur le corps et le mental, tout en pesant le moins possible sur notre environnement et d'autres êtres vivants. Elle permet de maintenir l'équilibre entre le corps et l'esprit. Elle conserve la souplesse du corps et calme le mental. Elle aide le corps à mieux résister aux maladies.

La pensée positive et la méditation (Vedanta et Dhyana)

augmentent la clarté et la concentration mentale. Elles conduisent à une paix intérieure profonde.