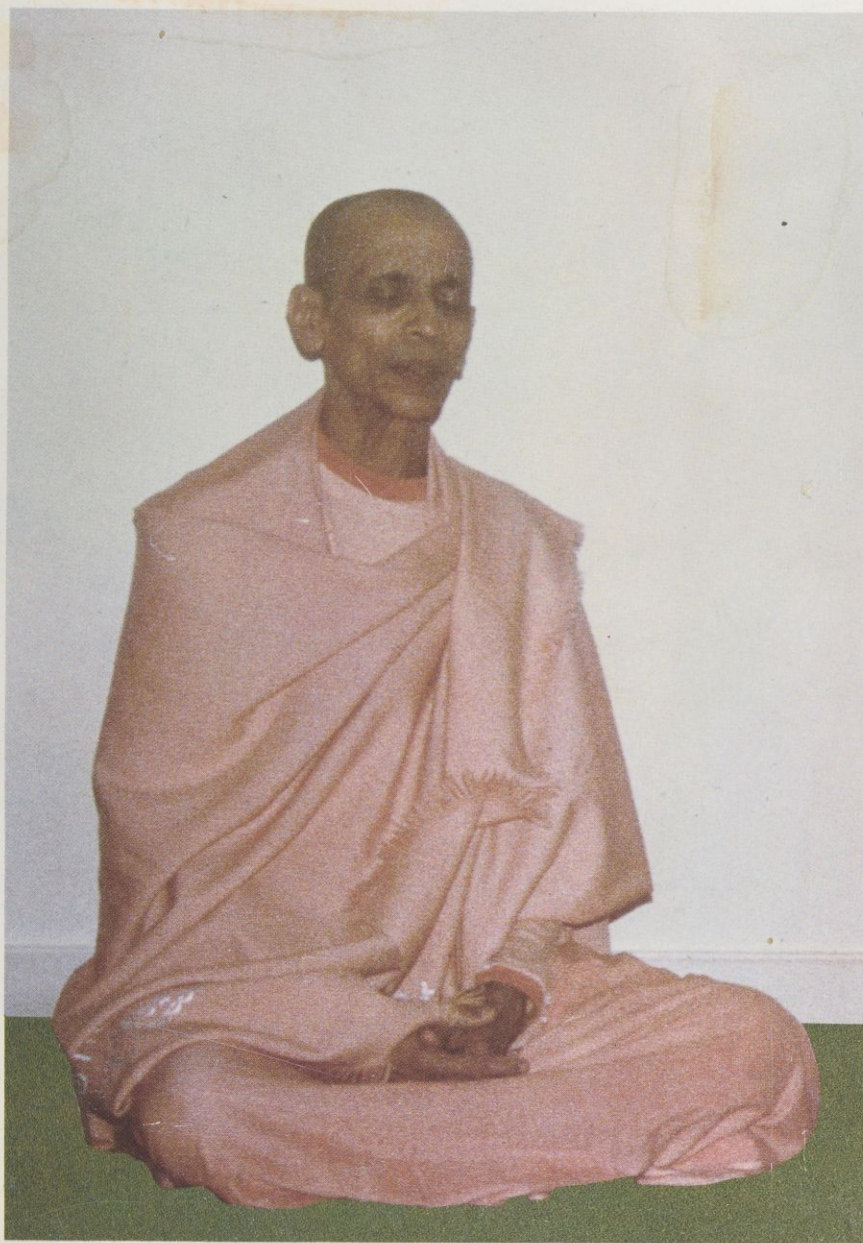


4^e R
192.75

GUIDE PRATIQUE DU YOGA



SRI SWAMI CHIDANANDA

SRI SWAMI/CHIDANANDA

1
47-48

GUIDE PRATIQUE DU YOGA



4°R
19275

The Divine Life Society.P.O. Shivanandanagar - 249.122 -
Tehri-Garhwal.Dist. U.P. Himalaya - Inde.

DL-16-01-1984-00470

GUIDE PRATIQUE DU YOGA



TOUS DROITS RESERVES PAR LA DIVINE LIFE TRUST SOCIETY - SIVANANDANAGAR - U.P. INDE.

Editions Anglaises - par Sivanandanagar School of Yoga Vedanta.

Centre Sivananda de Yoga Vedanta D.L.S. NIORT (France) et

Sivanandanagar School of Yoga Vedanta - Décembre 1983 - Pour l'édition Française.

REMERCIEMENTS

La Divine Life Society du Centre Sivananda de Yoga Vedanta de Niort (France), vous remercie tous, pour l'aide que vous avez apportée à la traduction de ce livre. Nous espérons pouvoir encore compter sur vous tous, pour continuer cette oeuvre.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui recherchent sincèrement le "Yoga" qui est une prise de conscience profonde avec nous-même sur tous les plans.

PHYSIQUE - PSYCHIQUE - SPIRITUEL

Aussi le corps physique en tant qu'instrument doit subir une certaine préparation pour permettre de guider nos pas dans la direction de la **CONNAISSANCE**. Nous devons apprendre à connaître la constitution du corps physique, et du corps psychique, si nous voulons comprendre comment il est possible à l'Homme de s'en rendre maître pour le purifier et le dresser.

L'Homme qui commence à prendre conscience de son corps physique et psychique, comprend qu'il est un instrument fait pour le servir et non pour le rendre esclave.

Les lois du succès sont les mêmes pour tout le monde et ce sont toujours les mêmes qualités qui permettent de vaincre; c'est pourquoi le "Yoga" qui étudie ces lois et qui indique le moyen d'acquérir ces qualités, s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes de tous âges et de toutes conditions.

Cet ouvrage est volontairement concis. Tel quel, il doit inciter les étudiants en Yoga à se documenter d'une façon plus approfondie tant auprès de leurs enseignants que dans l'étude des documents traitant des connaissances diverses se rapportant au "Yoga" digne de ce nom.

Le bénéfice de ce livre sera intégralement versé à l'Ashram de Sivanandanagar - Rishikesh - (Inde). Pour l'aide des lépreux dont **Sri Swami Chidanandaji** s'occupe particulièrement.

Nous remercions tous les proches disciples de **SRI SIVANANDAJI MAHARAJ** qui nous aident dans l'enseignements du **YOGA UNIVERSEL**.

Jacqueline DELIME.

*Centre Sivananda de Yoga Vedanta. D.L.S. 10, rue des 3 Maries.
79000.NIORT.*

INTRODUCTION

The purpose of this study is to investigate the effects of the proposed changes on the system. The study is divided into two main parts: a literature review and a case study. The literature review is intended to provide a theoretical background for the study, while the case study is intended to provide a practical illustration of the proposed changes.

The study is organized as follows. Chapter 1 provides an overview of the study. Chapter 2 provides a literature review of the proposed changes. Chapter 3 provides a description of the case study. Chapter 4 provides a description of the proposed changes. Chapter 5 provides a description of the results of the study. Chapter 6 provides a description of the conclusions of the study.

PHYSICAL PSYCHOLOGY

The physical psychology of the proposed changes is a complex issue. It involves the study of the physical effects of the proposed changes on the system. The physical effects of the proposed changes are discussed in this section. The physical effects of the proposed changes are discussed in this section. The physical effects of the proposed changes are discussed in this section.

The physical effects of the proposed changes are discussed in this section. The physical effects of the proposed changes are discussed in this section. The physical effects of the proposed changes are discussed in this section.

The physical effects of the proposed changes are discussed in this section. The physical effects of the proposed changes are discussed in this section. The physical effects of the proposed changes are discussed in this section.

The physical effects of the proposed changes are discussed in this section. The physical effects of the proposed changes are discussed in this section. The physical effects of the proposed changes are discussed in this section.

The physical effects of the proposed changes are discussed in this section. The physical effects of the proposed changes are discussed in this section. The physical effects of the proposed changes are discussed in this section.

The physical effects of the proposed changes are discussed in this section. The physical effects of the proposed changes are discussed in this section. The physical effects of the proposed changes are discussed in this section.

CONCLUSIONS

The study has shown that the proposed changes have a significant effect on the system. The physical effects of the proposed changes are discussed in this section. The physical effects of the proposed changes are discussed in this section.

THE DIVINE LIFE SOCIETY

P.O. Shivanandanagar - Rishikesh - Himalaya - Inde.

Fondateur : H.H. SRI SWAMI SIVANANDA SARASWATI MAHARAJ



LA DIVINE LIFE SOCIETY

Le Sivananda Ashram, siège de la Divine Life Society, est situé à trois kilomètres de la ville Sainte Rishikesh, au pied des Himalayas et au bord du Gange Sacré. Il a été fondé par le **GRAND MAÎTRE SRI SWAMI SIVANANDAJI MAHARAJ** en 1936.

Des visiteurs du monde entier ont afflué à l'Ashram pour y trouver la paix de l'âme ou y étudier à l'Académie du **Yoga-Vedanta** les nombreux enseignements du **Yoga** sous les différentes formes; **Hatha-Yoga, Raja-Yoga, Bhakti-Yoga, Jnana-Yoga, Kundalini-Yoga...etc...**

Swami Sivananda (Gurudev) comme le désignent ses familiers, est né le 8 Septembre 1887, au sud de l'Inde, il se nomme Kuppuswamiy. Dès son jeune âge il fit preuve d'un sens inné de **l'amour cosmique** et l'ardeur à servir les autres. Il devint médecin et partit pour la Malaisie jusqu'à 1923.

Au sommet de sa carrière il renonça au monde et se retira dans les Himalayas. Des austérités rigoureuses durant plusieurs années, transformèrent graduellement le médecin en un **parfait Yogi**. Il consacra le reste de sa **Vie** et de son énergie inépuisable au **Yoga**. Il fonde un hôpital pour soigner gratuitement les malades de toute une région. Il écrit plus de deux cents ouvrages, établit une imprimerie et une Société d'éditions qui distribue chaque année des milliers de livres sur le **Yoga** et le **Vedanta**. En 1947, il fonde **l'Académie du Yoga Vedanta de la Forêt à Rishikesh**.

En Juillet 1963, le **GRAND MAÎTRE SIVANANDA** a fermé à jamais ses yeux de visionnaire de Dieu à la lumière de ce monde. Ses très nombreux disciples appartiennent à toutes nationalités, religions ou croyances. Seule son âme de **Rishi** parfait dirige et assiste maintenant ses collaborateurs.

Au cours d'une cérémonie émouvante **Swami Chidananda**, le Swami aux lépreux, l'ami des humbles et des déshérités est élu **Président de la Divine Life Society**. Dominant son instinctif penchant pour l'ascétisme, la retraite et l'effacement, il mobilisera toute son énergie, sa volonté et son amour inextinguible de l'humain pour se faire organisateur, administrateur, conseiller, pèlerin, messager de **l'Amour Divin** qui irradiait le cœur de son **Maître** vénéré. Dans cette lourde charge, il appelle **Swami Krishnananda** (proche disciple de **Gurudev**) comme Secrétaire Général et se décharge sur lui de l'administration de l'Ashram.

En 1968, **Swami Chidananda** part à travers le monde comme messager du **Maître**, laissant l'entière responsabilité de l'Ashram reposer sur **Swami Krishnananda**, promu Président Adjoint. ce dernier s'acquitte de cette

charge avec une abnégation totale, et son devoir prend le pas sur sa discrétion dans la présidence des fonctions officielles.

Voici le nom des plus proches disciples de "GURUDEV"

Swami (Mataji) HRIDAYANANDA SIVANANDA , Swami VISHNU DEVANANDA, Swami SATHYANANDA , Yogiraj SUBRAMANIA BUA , Swami VENKATESANANDA , Swami SATCHIDANANDA , etc...

L'AUTEUR ET LE COMPILATEUR



SRI SWAMI CHIDANANDA MAHARAJ
avec Swami Yogaswarupananda

NOTE DE L'AUTEUR

Le mot "**Yoga**" peut être pris dans plusieurs sens. La majorité des gens le comprennent en temps que **Hatha-Yoga** ou **Raja-Yoga** (Ashtanga Yoga du Sage Patanjali). En dépit des nombreux volumes de commentaires ou de livres écrits sur le sujet le **Yoga** demeure toujours un mystère pour un mental humain ordinaire. Le grand livre du **Mahabharata** avec la **Bhagavad-Gita** qui en fait partie est aussi appelé **Yoga Shastra**, la **Science du Yoga**. En fait toute la littérature yoguïque proclame à l'unanimité que le **Yoga** est le seul remède à tous les problèmes humains.

Le grand **Acharya Shankara** qui a propagé la philosophie de l'**Advaïta** dans l'un de ses célèbres écrits, "**l'Aparokshanubhuti**", après avoir décrit le **Raja-Yoga** avec ses différents membres, dit : " ainsi a été décrit le **Raja-Yoga** consistant en ces étapes auquel doit être adjointe la pratique du **Hatha-Yoga** pour ceux dont les désirs matériels ne sont que partiellement atténués ". Il est dit que le **Hatha-Yoga** est le monastère où se réfugient ceux qui sont enchaînés par les trois sortes de souffrances (Tapas). Pour ceux qui sont engagés dans la pratique d'un **Yoga** quelqu'il soit le **Hatha-Yoga** est une aide (**Hatha-Yoga Pradipika I-10**). Le **Hatha-Yoga** consiste en **Asanas** (postures), **Pranayama** (régulation du souffle), **Mudra** (fixer la ligature des membres et enfermer hermétiquement le **Prana**) et **Kriya** (exercice de purification). Les aspirants au **Yoga** qui sont sincères savent toujours comment et où commencer la **Pratique du Yoga**.

C'est une grande bénédiction, pour moi que sa Sainteté le vénérable **Swami Chidanandaji Maharaj** me guide dans mes recherches spirituelles. En 1973 au moment où j'ai été délégué pour l'Enseignement du **Yoga** aux officiers de la **Lal Bahadur Shastri National Academy of Administration** - du gouvernement de l'Inde à Mussorie (UP), le vénéré **Swamiji** rédigea un programme et m'appri méthodiquement à enseigner une série d'**Asanas, de Pranayamas et de Surya-Namaskar**. J'ai strictement suivi ce programme selon les instructions qui m'avaient été imparties durant ces années dans cette Académie et dans d'autres institutions. J'avais coutume à la fin de chaque session

de laisser quelques minutes pour des questions et réponses. En constatant la tendance générale des questions soulevées par les étudiants, j'ai senti la nécessité d'écrire un livre contenant des instructions pour une série **d'Asanas** et de **Pranayamas** pouvant être pratiqués en une heure, quotidiennement par les gens des villes et des villages qui mènent une vie affairée parmi de nombreuses occupations ne leur laissant guère de temps. Je fis part de cette idée à **Sri Swami Chidanandaji Maharaj**. Il fut entièrement de cet avis et prit les mesures nécessaires pour que le livre fut imprimé. L'idée d'illustrer le livre se fit jour. Vénéré **Swamiji** donna ces photos prises en 1976 après son 60e. anniversaire. La première édition de ce livre parut donc en 1977. Ces illustrations de postures faites par sa Sainteté **Sri Swami Chidanandaji Maharaj** qui a plus de 60 ans a donné l'inspiration à de nombreuses personnes arrivant à la cinquantaine qui pensaient que le **Yoga** s'adressait aux jeunes et non aux gens âgés.

Les illustrations des **Asanas** et **Pranayamas** aident à éclaircir les doutes et les notions fausses qui se rencontrent le plus souvent chez ceux qui étudient le **Yoga**.

Le livre en est à sa 3e. édition (en anglais) et a été traduit dans de nombreuses langues indiennes. Ceci nous montre qu'il remplit son objectif.

Je suis heureux de savoir qu'il a été traduit et publié par le **Centre Sivananda de Yoga Vedanta D.L.S. de NIORT (France)** en Français avec les bénédictions de sa Sainteté **Sri Swami Chidanandaji Maharaj** et de sa Sainteté **Sri Swami Krishnanandaji Maharaj** dans le but de guider les aspirants au **Yoga**.

Puisse la grâce du **Tout-Puissant** et de **Sri SWAMI SIVANANDAJI MAHARAJ (Gurudev)** se répandre sur vous et vous bénir pour réussir dans ces nobles efforts. Ceci est ma prière.

Sivanandashram
8 Septembre 1982

Swami Yogaswarupananda
(Swami Yogaswarupananda) *Si*

NOTE DE L'EDITEUR

Ce livre sur les exercices physiques du **Yoga** est le second qui fut publié par la **Divine Life Society**, après celui écrit par **GURUDEV SHRI SWAMI SIVANANDAJI MAHARAJ** : portant sur les premiers travaux sur le **Hatha-Yoga** et les **Asanas**. Le présent ouvrage est une compilation des instructions pratiques données sur le **Hatha-Yoga** et les **Asanas** par le Révéré **Sri Swami Chidanandaji Maharaj**, compilation effectuée par un membre de l'**Ashram** : **Bramachari Sri Swami Yogaswarupananda**, est un "**Senior Sadhaka**", et lui-même enseignant de **Hatha-Yoga**.

Il n'est pas besoin d'insister sur le fait que le premier pas, sur la voie de la "**Sadhana du Yoga**" pratique spirituelle", est la nécessité de se maintenir en bonne santé physique. Par exemple, si une maîtresse de maison veut pouvoir mener à bien ses activités quotidiennes, il est évident qu'il lui faut demeurer en bonne santé. Vu dans cette optique, le présent ouvrage, qui contient un exposé sur une sélection d'**Asanas** pouvant être pratiqués quotidiennement non pas seulement par les **Sadhakas** "à plein temps" mais aussi par la maîtresse de maison, est un avantage pour les aspirants avançant sur le sentier de la **Sadhana Spirituelle**, mais aussi pour tout-un-chacun. Ce livre répond aux nombreuses questions qui peuvent survenir dans les esprits des nouveaux aspirants; il clarifie beaucoup leurs doutes et supprime d'inutiles craintes sans fondement qui pourraient demeurer en eux, particulièrement en ce qui concerne d'éventuels effets dangereux de la pratique des **Asanas de Yoga**. Le Révéré **Swamiji** a fait l'effort d'illustrer les postures avec ses propres photographies; il a également donné un schéma pratique pour guider dans la technique de la **méditation**, ce qui doit être le but vers lequel la perfection dans les postures (**Asanas**) doit conduire le chercheur pratiquant.

Le bénéfice retiré de l'étude de ce livre sera véritablement considérable. Aussi, nous n'éprouvons aucun doute quant au chaleureux accueil, et à la large diffusion dont bénéficiera cet ouvrage.

Shivanandanagar
14 Janvier 1977.

The Divine Life Society

INTRODUCTION

Salutations au premier **Yogishwara Lord Siva** et au Grand Enseignant Mondial **Yogeshwara Lord Krishna**. Je m'incline aux pieds de mon **Guru Yogi**, le défunt **SWAMI SIVANANDAJI MAHARAJ**, de mémoire sacrée, j'adresse mes vœux affectueux à tous les étudiants en **Yoga** qui se trouvent sur la voie du développement personnel, et leur souhaite plein succès dans leur pratique du **Yoga**.

Je suis vraiment très heureux d'avoir l'occasion d'écrire cette brève introduction au présent ouvrage qui est, pour tout étudiant sincère de la science du **Yoga**, un manuel auquel on peut se référer. Ce livre a pour **but** d'aider tout spécialement, ceux qui pratiquent chez eux, quotidiennement les **Asanas de Yoga** pour la santé physique et mentale afin d'obtenir vigueur et bien être. Le **Yoga** est un système de culture : **Physique, Vitale, et Mentale** ainsi que de **déploiement Spirituel**.

Des informations, un enseignement précieux sont contenus dans les pages de ce volume en ce qui concerne tous les aspects de la **Sadhana** quotidienne. Le lecteur tirera un profit supplémentaire du fait que **Surya-Namaskar** aussi bien que la **Méditation** soient traités. Une sélection judicieuse des illustrations renforce l'utilité de ce compagnon du **Yogi**.

Lorsque vous commencez à pratiquer, étudiez ce volume du début jusqu'à la fin. Portez en particulier votre attention sur les chapitres 1, 2, et 3, ainsi qu'au chapitre 21. Débutez cette pratique quotidienne correctement, physiquement et spirituellement. N'atteignez pas des extrêmes dans votre pratique du **Yoga**. Ne vous hâtez pas. Portez toute votre attention sur la posture, quelle qu'elle soit, au moment où vous la pratiquez. C'est de cette façon qu'augmentera la valeur de votre pratique.

Maintenez vous en bonne disposition d'esprit. Soyez équilibré et détendu. La pratique du **Yoga** fait que vous devez toujours être propre, net et ordonné. N'utilisez pas à d'autres usages les vêtements, le tapis etc...

que vous utilisez pour votre séance. Veuillez vous souvenir que le **Yoga** est une **Science Sacrée** et que sa pratique doit être un processus spirituel basé sur le **corps physique**, sur la **respiration** et sur le **contrôle du mental**.

Ensuite, vous aurez la chance d'obtenir le maximum de bénéfice de cette Science qui doit aider l'Humanité à atteindre la **Santé, la Paix, la Joie**.

Pratiquez régulièrement. Essayez d'être ponctuel. Agissez avec perfection, même si vous faites peu chaque jour. Si, en fonction de votre emploi du temps journalier, vous n'avez pas de temps libre, alors je suggère de vous lever une heure plus tôt. Cela vous donnera une heure qui sera absolument la vôtre, et vous serez libre de la consacrer au **Yoga**. Observez les instructions importantes qui sont données au chapitre 3. Conservez un intérêt sincère et un ferme enthousiasme. Lorsque vous pratiquez des postures, n'essayez pas tout de suite de les réaliser dans leur forme la plus intense et parfaite. Agissez graduellement jusqu'à ce que vous la maîtrisiez parfaitement et cela en temps voulu. Ainsi vous éviterez une trop forte tension à votre corps ainsi que les douleurs physiques en résultant. Vous devez être prudent, en utilisant votre bon-sens à tout moment.

Un mot encore, et cela est nécessaire en ce qui concerne la pratique du **Yoga**. De nos jours, on a tendance à effrayer ceux qui étudient le **Yoga** par des faits alarmants établissant que des maladies incurables peuvent résulter de la pratique des exercices de **Yoga**, (ou tout autres effets dangereux sur le corps ou le mental). Certains étudiants peuvent également être découragés par le fait qu'il soit dit qu'une telle pratique ne peut être faite que sous la conduite d'un expert, sinon que du danger peut en résulter. Je voudrais ici clarifier ce problème. Autant il est impératif pour le **Sadhak** dont la principale **Sadhana** est la pratique "à plein temps" du **Hatha-Yoga** ou du **Kundalini-Yoga**, d'être l'adepte d'un **Guru**, autant une règle aussi stricte n'a pas lieu d'être appliquée pour une pratique et quelques **Asanas** sélectionnés et d'un **Pranayama**, le tout pratiqué par un profane pour un entretien de sa santé. Une courte séance quotidienne d'1/2 heure ou 1 heure de quelques postures choisies peut être pratiquée par toute personne, jouissant d'une santé normale, sans

crainte ou risque de quelque effet dangereux. Au contraire, les résultats obtenus ne peuvent être que bénéfiques et lui être d'une grande aide. Il n'y a aucune raison de s'alarmer sans fondement, ou d'hésiter à se lancer dans une telle pratique limitée de façon quotidienne, étant bien entendu qu'il est néanmoins nécessaire de garder en tête, et d'observer les instructions données.

La responsabilité totale de l'assemblage des textes de ce livre revient au **Bramachari Swami Yogaswarupananda**. Je félicite cet étudiant très sérieux qui a su montrer une grande sincérité dans sa poursuite de la connaissance. Il a repris dans ce livre les explications et les instructions que j'ai eu l'occasion de donner pendant mes conférences sur la **Sadhana** en général, et aussi sur les **Asanas, les Pranayamas...etc...** en particulier. Après une écoute attentive, **Swami Yogaswarupananda** rédigeait ses notes de façon diligente, et les a développées plus tard jusqu'à l'obtention de ce manuscrit.

Je suis heureux qu'ainsi, le résultat de ses travaux soit mis à la disposition de tous les **Sadhaks** et étudiants en **Yoga** sous la forme compacte et attractive du présent ouvrage à l'usage déterminé de tout étudiant du **Yoga**. Je souhaite que cet ouvrage bénéficie d'une propagation la plus large possible, et prie le Seigneur pour qu'il accorde **Santé, Force, Succès à tous ceux qui commencent la pratique du Yoga.**

Swami Chidananda
ॐ

PRAYERS

The first prayer is to be chanted before the commencement and the second one at the conclusion of the practice of Asanas.

I

ॐ सह नाववतु सह नो भुनक्तु सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

*Om Saha Navavatu Saha Nau Bhunaktu,
Saha Viryam Karavavahai,
Tejasvi Navadhitamastu Ma Vidvishavahai,
Om Santih Santih Santih!*

MEANING: Om! May He protect us both (the Teacher and the Taught). May He cause up both to enjoy protection. May we both exert to find out the true meaning of the scriptures. May what we study become lustrous. May we never quarrel with each other. Om Peace, Peace, Peace!

II

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णत्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

*Om Purnamadah Purnamidam
Purnat Purnamudachyate
Purnasya Purnamadaya
Purnamevavasishyate
Om Santih Santih Santih!*

MEANING: The invisible (Brahman) is the full; the visible (the world) too is full. From the full (Brahman) the full (the visible universe) has come. The full (Brahman) remains the same even after the full (the visible universe) has come out of the full (Brahman). Om Peace, Peace, Peace!