

Kundalini Yoga

Table des matières

1	Kundalini yoga	2
1.1	Les deux aspects de Prâna qui nous intéressent principalement dans la pratique du Kundalini Yoga sont :	2
1.2	Pranayama, exercices de respiration.....	2
1.3	Asanas (postures) et kriyas	3
1.4	Chaque kriya est développé pour stimuler et libérer certaines énergies en nous .	3

Kundalini yoga

Cette forme de yoga est parfaitement adaptée aux occidentaux peu initiés à une vie de méditation et au calme mental. Varié et touchant aux divers aspects de la pratique yogique, le Kundalini Yoga propose diverses postures et méditations qui permettent au pratiquant de choisir selon leurs intérêts.

Le mot clé pour toute pratique de yoga est le Prâna. Le Prâna représente la force vitale. Le Prâna est l'énergie qui nous anime au-delà de notre forme physique. C'est cette énergie qui revitalise à la fois le corps, les émotions et le mental. Le Prâna permet le maintien de l'équilibre entre les différents aspects de l'être dans une vision holistique.

Les deux aspects de Prâna qui nous intéressent principalement dans la pratique du Kundalini Yoga sont :

- ✓ *prâna* (avec *p* minuscule) qui se situe dans la région de la poitrine. Cette énergie est vitalisante, énergisante, positive.
- ✓ *apana* qui réside dans la région des intestins. Cette énergie est nécessaire à l'élimination des toxines et donne la capacité de savoir ce qu'il faut retenir et ce qu'il faut relâcher.

Ce sont principalement ces énergies subtiles qui sont travaillées lors de la séance de Yoga et qui apporteront des changements définitifs dans la façon de sentir et percevoir votre corps et votre relation à votre environnement.

Pranayama, exercices de respiration

Le Prâna est véhiculé par la respiration mais n'est pas à confondre avec l'air que nous respirons. Dans notre corps, la respiration est un mécanisme qui se fait souvent automatiquement. Dès que nous portons notre attention sur la respiration, elle devient consciente et maîtrisée. Respirer est un besoin fondamental et malheureusement mal maîtrisé par beaucoup de personnes. Contrôler son souffle est intimement lié à la capacité

de se connecter à soi et de savoir dominer naturellement ses états émotionnels, mentaux et psychiques.

Asanas (postures) et kriyas

L'asana yogique est une combinaison entre respiration, focalisation et posture corporelle. Ce sont ces trois éléments qui doivent impérativement être équilibrés et coordonnés. Avant de se mettre dans une posture physique, il est alors nécessaire de se concentrer sur son intention, de prendre conscience de son rythme respiratoire et de prendre ensuite la posture.

Il y a des milliers de postures possibles. Cependant, avec une gamme restreinte, on peut déjà suivre beaucoup de cours et effectuer des kriyas (série de postures).

Chaque kriya est développé pour stimuler et libérer certaines énergies en nous :

- ✓ La stimulation de certains chakras
- ✓ La stimulation de l'énergie et sa transformation vers des niveaux plus élevés
- ✓ La stimulation de certains des systèmes corporels : lymphatique, circulatoire, hormonal
- ✓ Stimulation des facultés psychique : créativité, confiance en soi, disponibilité pour atteindre des états méditatifs...
- ✓ Amélioration de l'état physique : flexibilité, tonus, résistance aux maladies

Débutez maintenant la découverte et la pratique du [Kundalini yoga en cliquant ICI](#) pour voir les cours qui s'offrent dans mon centre, Espace Ananda, à Montréal. C'est avec passion et enthousiaste que je vous invite à joindre mes cours hebdomadaires ainsi que mes intensifs pour vous permettre de découvrir cet outil de transformation et cet art de vivre puissant.

Martin Bilodeau