

# Top 5 des raisons de pratiquer le Yoga Kundalini

En plus d'être un yoga qui stimule le plus la vitalité du métabolisme, l'équilibre des glandes, le renforcement du système nerveux et l'activation de l'énergie sexuelle, voici quelques bonnes raisons de venir pratiquer avec nous!

## **1. Vivre en accord avec vos vérités**

- ✓ L'activation de la Kundalini vous permet de vivre chaque jour en connexion avec vos vérités intérieures et créer une vie à la hauteur de vos idéaux.

## **2. Retrouver l'inspiration et la créativité**

- ✓ Vous sortirez de chaque classe avec une clarté d'esprit qui perce les vieux schémas mentaux et inspire de nouvelles idées.

## **3. Libérer le stress (cortisol)**

- ✓ La décontraction et le relâchement du stress, physique et mental s'opèrent par alternance de postures dynamiques et de relaxations statiques.

## **4. La magie se produit en dehors de votre zone de confort**

- ✓ Le Yoga Kundalini est plein de surprises. La nature spontanée de chaque classe vous garde en alerte et développe un esprit léger et ouvert.

## **5. Tous les chemins mènent à soi**

- ✓ Dans chacune des classes, vous pouvez vivre des techniques d'étirements, de respiration, sauter, courir, danser, crier, le chant, la méditation, et plus encore!

**Une classe typique se concentre sur le contrôle de la respiration, l'expansion de l'énergie et de l'équilibre des systèmes internes, structuré comme suit :**

- ✓ 5-10 minutes d'échauffement (y compris souvent les enseignements spirituels)
- ✓ 30-45 minutes kriya (les asanas)
- ✓ 5-15 minutes Savasana (relaxation)
- ✓ 11 minutes de méditation (cela pourrait inclure des mantras ou des mudras)

Martin Bilodeau