

Qu'est-ce que le Kundalini Yoga ?

Le Kundalini yoga est un yoga traditionnel, l'un des plus grands secrets de l'Inde sacrée, expérimenté depuis des millénaires, dévoilé à l'Occident par Yogi Bhajan dans les années 70 en prévision de l'Ère du Verseau, nouvel âge spirituel de l'humanité qui a débuté en 2011.

C'est une technologie très raffinée et holistique, qui s'adresse à l'homme dans sa globalité et agit donc puissamment et rapidement aux niveaux physique, psychique et spirituel.

Parmi les techniques enseignées, vous pratiquerez les kriya (ensemble de plusieurs exercices enchaînés permettant de ramener une fonction à l'équilibre parfait), les asana (postures pour la santé et la méditation), le prānāyāma (techniques de respiration), les mudra (gestuelle yogique des mains qui agit sur certaines zones du cerveau par un mécanisme réflexe), les mantra (chant et récitation de sons sacrés qui prononcés de façon adéquate ont une action efficace sur le psychisme, canalisent le subconscient et font résonner les aspects les plus profonds de notre identité), les bandha (contractures musculaires dont la maîtrise permet de générer la chaleur psychique nécessaire à l'éveil de la kundalini mais aussi dont la pratique régulière procure de nombreux autres bienfaits en agissant notamment sur le système glandulaire), la relaxation profonde (le fonctionnement du cerveau et de l'équilibre glandulaire ont été modifiés par les exercices, cela permet d'entrer dans des états de conscience altérée où l'expérience de l'univers s'élargit considérablement), la méditation (nettoyage et purification du subconscient).

Constitué d'un éventail très large de techniques, ce yoga dynamique et puissant purifie tout le corps en agissant sur ses différentes fonctions, améliore la santé, la vitalité, la longévité, installe dans le mental une attitude lucide, alerte, éveillée. Il apporte aussi à un degré qui dépend des prédispositions de chacun, la possibilité et l'habitude de vivre dans la présence consciente de l'Esprit qui réside en chaque être humain.

C'est le début de l'aventure dans la Conscience.

Mais "une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie".