

ab̄ guray nameh jugad̄ guray nameh sat̄ guray nameh siri gurdevay nameh

ab̄ guray nameh jugad̄ guray nameh

siri gurdevay nameh

sat̄ guray nameh

jugad̄ guray nameh

jugad̄ guray nameh sat̄ guray nameh siri gurdevay nameh ab̄ guray nameh

ab̄ guray nameh

jugad̄ guray nameh

sat̄ guray nameh

siri gurdevay nameh

ab̄ guray nameh



MANUEL DE L'ELEVE

Le kundalini yoga

Le kundalini yoga est une philosophie de vie, une science intégrale autour de l'être humain et la manière de vivre une vie saine, heureuse et épanouié.

Le kundalini yoga est une technologie holistique puissante qui travaille sur les différents plans de l'être à partir de séries qui utilisent des postures dynamiques et statiques, la respiration, le rythme, le son (naad), la répétition de mantras, la relaxation et la méditation.

C'est un Raja Yoga, un yoga royal, longtemps tenu secret et réservé aux élites et dirigeants, qui amène par la "voie royale" vers l'épanouissement de la conscience et la maîtrise de tous les domaines d'une vie accomplie.

Toute séance collective ou individuelle de KUNDALINI YOGA doit débiter avec le chant du Adi Mantra : Ong Namō Guru Dev Namō. Lorsque ce mantra est chanté de façon adéquate, en pleine connaissance de cause, la personne prend humblement conscience du Moi Supérieur, qui est la source de toute évolution, et établit ainsi le lien entre lui-même et le l'enseignement, le savoir, la sagesse. (la chaîne d'or)

ONG NAMO GURU DEV NAMO

= Je m'incline devant la conscience créatrice
Je m'incline devant la sagesse divine.
(3 fois)

AAD GUREH NAMEH JUGAAD GUREH NAMEH. SAT GUREH NAMEH. SIRI GURDEVEY NAMEH.

Je m'incline devant la sagesse d'avant les temps
Je m'incline devant la sagesse des siècles
Je m'incline devant la sagesse de la vérité
Je m'incline devant la grande sagesse éternelle
(3 fois)

La séance est conclut par :

SAT NAM

= Identité est Vérité.
(3 fois)

Table des matières

Le kundalini yoga.....	3
Les 8 bras du yoga.....	6
1. Yama – le comportement	7
2. Niyama – discipline et mesure.....	7
3. Asanas	8
a) Les postures d'assise	8
b) Mudras – Les postures des mains.....	9
c) Bhandas - Les fermetures	10
2. Pranayama - La respiration	11
a) Prana – l'énergie vitale.....	11
b) La respiration longue et profonde.....	12
c) La respiration de feu.....	13
5. Pratyahara = contrôle des sens.....	15
6. Dhāraṇa = la concentration.....	15
7. Dhyana = la méditation.....	15
8. Samadhi - L'Illumination.....	15
Mantras.....	16
Quelques postures classiques.....	17
Archer.....	17
Aigle.....	17
Sat kriya.....	17
Étirement du nerfs de la vie.....	18
Posture de tension.....	18
Rouler sur le dos.....	18
Grenouille.....	18
Triangle.....	18
Balade à chameau.....	19
Vache et chat.....	19
Cobra.....	19
Yoga Mudra.....	19
Jambes tendus à 90°.....	19
Mantras de la Sadhana matinale pour l'âge du verseau.....	20

Le kundalini yoga est une technologie scientifique intégrale qui englobe les autres formes de yoga sur le plan physique, mental et spirituel. C'est un yoga particulièrement puissant grâce à ces combinaisons entre exercices corporelles (statiques et dynamiques) et respiratoires, des relaxations (libres ou guidées) et des méditations avec ou sans chants de mantras. Les aspects physiques, psychologiques, mentaux et spirituels sont interdépendants et travaillés en s'appuyant sur les liens mutuels.

La pratique du kundalini yoga active l'énergie vitale pour un meilleur équilibre physique et mental. L'entraînement des muscles permet une meilleure tenue du corps qui se traduit par une libération des nerfs, souvent opprimés et sur-stimulés par des mauvaises positions corporelles. Une amélioration de la respiration oxygène le corps, les organes et le cerveau et améliore leur fonctionnement. Un sentiment de bien-être et de santé s'installe rapidement. L'action sur les glandes du système endocrinien active la sécrétion de substances chimiques propres au corps; ceci renforce le système immunitaire et hormonal et remet tout le corps dans un fonctionnement "de jeunesse". Des pouvoirs d'auto-guérison du corps s'activent alors.

Sur le plan psychologique, le kundalini yoga offre des techniques qui permettent de se régénérer mentalement, de résister au stress, de faire face à la peur, de se centrer et de se concentrer. La conscience et la connaissance du Soi, dégarni des aspects de l'Ego, permettent de voir plus clair dans sa vie et de prendre des décisions avec assurance et détermination.

Avec une pratique régulière, la perception des événements quotidiens et ponctuels change, la conscience s'élargit et une sagesse intérieure se développe. La conception et la découverte spirituelle s'installent et se renforcent, source d'une confiance profonde, de sérénité et d'extase.

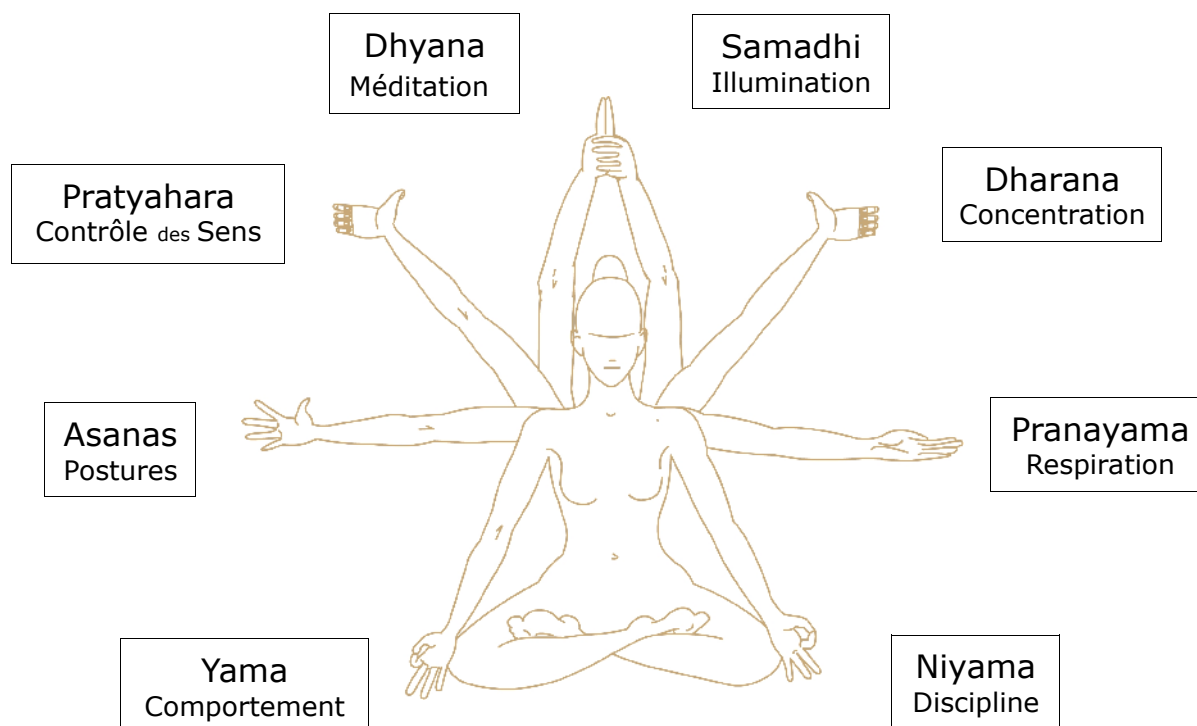
Le kundalini yoga peut vous aider:

- à garder et retrouver une forme physique
- à retrouver et gérer l'énergie vitale
- à traverser plus sereinement le stress et les événements de la vie
- à améliorer la qualité de votre sommeil
- à se concentrer et à donner du mieux de ses capacités
- à être plus centré, plus à l'écoute de vous même et des autres
- à mieux maîtriser et canaliser vos émotions
- à prendre du recul sur vos problèmes et difficultés personnelles, psychologiques et professionnelles
- à prendre conscience de la réalité et d'agir en pleine état d'esprit
- à retrouver la joie de vivre et l'optimisme
- à développer votre capacité de donner et de recevoir de l'amour

Le kundalini yoga dispose de tant de techniques variées qui s'adaptent à tous et chacun, quelque soit votre âge, votre état de santé ou votre handicap.

Il ne requiert aucune adhésion à un système philosophique ou religieux et serait plutôt enclin à libérer des visions réductrices de l'individu et des attitudes intolérantes et sectaires qui en découlent.

Les 8 bras du yoga



Le kundalini yoga observe les 8 membres de la Yoga Sutra de Patanjali. Ce sont les huit *pratiques* ou *disciplines*, appelés aussi *anga*, que doit pratiquer un yogi pour entrer en samādhi et se libérer définitivement des souffrances terrestres.

1. Yama : le comportement envers soi-même et les autres
2. Niyama : discipline et mesure dans la pratique quotidienne
3. Asana : pratiquer les postures et mouvements sains
4. Prāṇāyāma : devenir conscient de la respiration
5. Pratyāhāra : savoir séparer la perception sensorielle de l'objet perçu
6. Dhāraṇa : concentration, garder l'esprit concentré, fixé sur un point.
7. Dhyāna : méditation profonde, fixer toute la saisie sensorielle au cœur de l'objet perçu
8. Samādhi : perception et expériences au-delà des concepts matériels

1. Yama – le comportement

Ce sont des règles de base qui sont primordiales pour tirer tous les effets bénéfiques du yoga.

- Ahimsa :** la non-violence envers tout, soi-même, les autres mais aussi envers les animaux, plantes et même pierres et objets. De ce principe découle l'hygiène de vie.
- Satyam :** la sincérité, la véracité
- Asteya :** le non-vol, l'honnêteté
- Aparigraha :** le non-attachement aux objets ou personnes
- Brahmacharya :** la liberté de désirs pour des objets, aliments, drogues ou personnes

L'alimentation est considéré comme élément indispensable pour la santé et doit apporter uniquement des nutriments bénéfiques. Le yogi se soigne par son alimentation. Alcool, nicotine, caféine, théine et évidemment toutes les drogues et la viande ne font pas partie de ce régime. Les yogis portent des tissus en fibres naturelles et préfèrent les campagnes aux grandes villes. Le non-attachement n'implique pas nécessairement de vivre en ascèse mais le matériel n'est pas au premier plan des préoccupations.

2. Niyama – discipline et mesure

Le yoga est une pratique quotidienne qui permet par des petits actions régulières d'obtenir des résultats durables, stables et positives.

Chaque élève est encouragé de déterminer sa discipline et le degré d'effort qu'il souhaite fournir.

L'hygiène de vie yogique conseille un réveil tôt le matin, avant l'aube, pour préparer le corps et l'esprit à la journée. Une douche froide stimule les défenses du corps et raffermi les tissus, des exercices physiques entraînent le corps et travaillent des points spécifiques selon les besoins individuelles, la méditation permet à l'esprit et au subconscient de se nettoyer et de se mettre en question et de se restructurer.

Il est aussi conseillé de pratiquer une méditation le soir avant le coucher.

Cette discipline quotidienne amène alors :

- Sauca :** la pureté, l'honnêteté
- Samtosa :** la modération, la satisfaction, la sérénité
- Tapas :** la force de l'âme
- Svadyaya :** la connaissance
- Isvarapranidhana :** la dévotion

3. Asanas

a) Les postures d'assise

Dans cet aspect du yoga, on utilise le corps physique pour générer et canaliser l'énergie de l'atome, le prana, et de l'utiliser pour stimuler l'énergie kundalini. Le prana se trouve dans l'air, c'est une vibration énergétique que nous pouvons absorber lors du passage de l'air dans notre organisme, dans le centre pranique en haut du ventre.

Elle revitalise le corps et stimule toutes les fonctions organiques. Un corps en bonne santé n'est plus source de soucis et d'inquiétudes, ce qui calme le mental et laisse plus de place à une réalisation spirituelle.

Dans la philosophie du kundalini yoga, nous sommes plus que notre corps; nous avons un esprit et une âme. Le corps et l'esprit sont des outils que l'âme utilise dans cette vie pour évoluer vers des états de conscience élargies. Le corps et l'esprit sont considérés comme des temples, des merveilleux cadeaux qu'il s'agit de soigner, d'entraîner et d'utiliser au mieux de ses possibilités. Ils doivent irradier de joie d'être eux-mêmes.

Pour entraîner et maintenir le corps en forme, la spécialité s'appelle asanas. Les asanas de base sont les postures d'assis;

Pour la plupart des exercices et méditations, nous sommes assis par terre. Il est important de rester stable avec une colonne vertébrale bien droite mais il est aussi possible de s'asseoir sur une chaise en gardant le dos droit et les pieds à plat par terre.

Étant donné que l'énergie kundalini suit la colonne vertébrale, il est essentiel que les muscles maintiennent le corps droit et toute la colonne étirée. Le crane doit être soutenu par les muscles de la nuque au lieu de reposer sur le haut de la colonne. Le bassin est légèrement penché en avant, la poitrine sortie et ouverte, les épaules relâchées, le menton est un peu rentré.



Padmaasana - Posture du Lotus

Le pied gauche repose sur la cuisse droite, le pied droit sur la cuisse gauche.

C'est la posture la plus stable; les écritures yogiques lui attribuent une infinité de bien-faits. Elle est utilisée pour la méditation profonde à condition d'être maîtrisée; elle ne doit pas être douloureuse.



Demi Lotus

Le pied gauche est contre l'aîne et le pied droit sur la cuisse gauche.



Sukasana - Posture facile

Le pied gauche est sous le genou droit et le pied droit sous le genou gauche ou

Le pied gauche contre l'aîne et pied droit sur la cheville du pied gauche près de la cuisse.

Vajrasana - Posture du Roc ou du diamant

A genoux, le dessus des pieds sur le sol, assis sur les talons avec la colonne bien droite.

Généralement, les mains sont posées sur les genoux et les doigts forment un "mudra", les bras sont tendus,

b) Mudras – Les postures des mains

Il y a de nombreuses terminaisons nerveuses qui arrivent dans les mains et la réflexologie et l'acupuncture utilisent ces points pour guérir. Chaque zone est en rapport avec un organe ou une zone du cerveau. Chaque zone correspond à des états émotionnels et des comportements. Par des étirements, des croisements, des pressions, il est possible d'agir directement sur le fonctionnement de son corps.

Gyan mudra

Bouts du pouce et index - Jupiter - expansion. Il apporte réceptivité et quiétude intérieure. La forme active: ongle de l'index sous 2ème phalange du pouce.

Shuni mudra

Bout du pouce et du majeur - Saturne - responsabilité. Il apporte de la patience et le discernement.

Surya ou ravi mudra

Bout du pouce et annulaire - Uranus - intuition/changement. Il apporte de l'énergie et la force vitale

Buddhi mudra

Bout du pouce et petit doigt - Mercure - communication/rapidité. Il apporte la capacité de communiquer clairement et intuitivement. Elle stimule le développement psychique.

Fermeture de Venus

Placer les paumes des mains ensemble et entrecroisez les doigts. - Venus - sensualité/sexualité. Il aide à la canalisation de l'énergie sexuelle et l'équilibre glandulaire.

Mudra de Venus

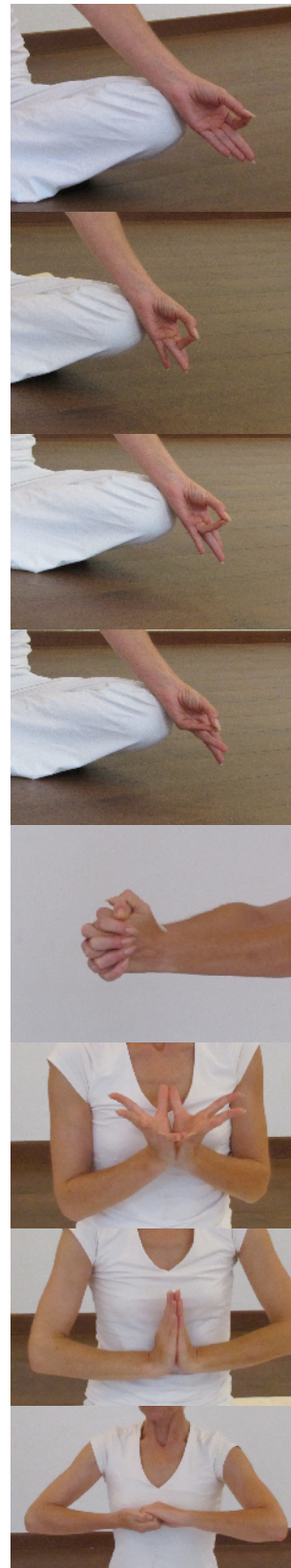
Les paumes des mains se touchent à la naissance des mains et les bouts des pouces et des auriculaires sont joints. Les doigts sont largement écartés pour former une fleur.

Mudra de Prière

Les mains sont jointes et pressées ensemble. En joignant la gauche et la droite, un sentiment d'harmonie interne se crée.

Poigne de l'ours

Placez le dos de la main gauche contre la poitrine et la main droite paume vers la poitrine. Entre-crochez les doigts des deux mains en les incurvant.



c) Bhandas - Les fermetures

Les fermetures, contractions musculaires à des endroits spécifiques, stimulent des points du système nerveux et/ou endocrine du corps.

Mulabhanda

La fermeture de la racine (Mula = racine, base, source)

Contraction du sphincter en le tirant vers le haut (comme lors qu'on se retient d'aller aux toilettes)

Contraction des organes sexuels afin que le canal urètre soit fermé.

Tirer le nombril vers la colonne vertébrale en contractant le bas de l'abdomen.

Cette action unit les deux formes majeures du corps, prana et apana.

Prana est l'énergie positive, productrice, localisé principalement dans la partie supérieure du corps.

Apana est le flux descendant de l'énergie de l'élimination.

Le Mulabhanda tire apana vers le haut et fait descendre Prana au centre du nombril. Le mélange de ces deux énergies génère une chaleur physique qui déclenche la libération de l'énergie kundalini.

Uddiyanabhanda

La fermeture du diaphragme

En soulevant le diaphragme vers le thorax et en tirant les organes abdominaux supérieurs en arrière, vers la colonne vertébrale, cette fermeture transporte la force pranique vers la région du cou. Elle stimule la compassion et peut donner de la jeunesse au corps entier. La colonne doit être parfaitement droite.

L'application rythmique de cette fermeture est essentielle pour le chant.

Jalandharabhanda

La fermeture du cou

C'est une fermeture fondamentale en kundalini yoga.

Si elle n'est pas appliquée lors des pranayama (exercices à respiration) cela peut provoquer des pressions désagréable sur les yeux, les oreilles et le cœur.

Le menton est tiré vers la gorge. La tête reste droite, sans l'incliner vers l'avant, la colonne et la nuque sont bien étirées et droites afin de permettre au flux croissant d'énergie pranique de circuler librement vers les centres glandulaires du cerveau.

Lors des kriyas du kundalini yoga des quantités d'énergie sont engendrées qui produisent une chaleur physique qui ouvre les « nadis praniques », des canaux subtils s'ils étaient bloqués.

Lorsque cela arrive, il peut se produire un changement rapide de la pression sanguine qui provoque un étourdissement. Cette fermeture corrige le phénomène.

Cette fermeture est à appliquer lors de tous les méditations chantées.

La glande thyroïde et para thyroïde bénéficient d'une pression qui favorise leur sécrétion et l'hypophyse est activée.

2. Pranayama - La respiration

La respiration est notre première action à la naissance. C'est la chose la plus simple et élémentaire et la plus précieuse. Nous pouvons vivre sans manger pendant 3 semaines, sans boire 3 jours, mais sans respirer, nous ne tenons pas 30 secondes...

La respiration est le lien avec ce miracle que nous appelons "la vie" et la clé de notre bien-être physique, mental et sentimental. Pourtant, souvent nous respirons de façon superficielle, irrégulière et inconsciente. Nous n'utilisons souvent qu'un dixième de notre capacité pulmonaire en laissant de l'air usée dans notre organisme. Fatigues et maux de tête sont les premiers symptômes d'un corps mal-oxygéné.

Pour compenser la quantité d'air inspiré, le corps augmente la cadence des respirations ce qui entraîne aussi le rythme cardiaque. Un sentiment d'insécurité se crée et à la longue le cœur se fatigue risquant des troubles cardiaques. Dans des situations de stress, la cadence de la respiration peut doubler, voir tripler.

Le Kundalini yoga par sa spécialité de la respiration le "pranayama", dispose de nombreux techniques pour améliorer la respiration; ceci apporte une plus grande capacité pulmonaire, un corps et un cerveau bien oxygénés, un rythme cardiaque puissant, mais calme et régulier et une plus grande assurance en soi.

Pour toute respiration, il est important d'inspirer en sortant le ventre et d'expirer en rentrant le ventre! Normalement, respirez par le nez car il filtre et préchauffe l'air. Respirez uniquement par la bouche si indiqué explicitement.

a) Prana – l'énergie vitale

Prana, l'énergie vitale, bio motrice est absorbée dans le corps par la respiration. Le contrôle de la respiration a pour effet de purifier les circuits nerveux et de vivifier les centres subtils. La respiration, son rythme et son intensité sont en corrélation avec différents états de santé, de conscience et d'émotion. On a dit que la respiration est un carrefour où se rencontrent les activités physiques, mentales et spirituelles.

Tout état de conscience induit une forme spécifique de respiration : un état dépressif par exemple, induit une respiration superficielle, pendant la colère, la respiration devient forte et puissante mais incontrôlée, l'état de paix intérieure est lié à une respiration longue et profonde etc... Contrôler le physique et maîtriser le mental passe donc par la maîtrise du souffle. Le processus de contrôle et d'intensification de la respiration est appelé pranayama, il conduit tout d'abord à la régulation des mécanismes psychosomatiques.

En apprenant à utiliser la capacité entière des poumons on apprend à charger le corps de Prana, on dispose ainsi de plus d'énergie donc de plus de vitalité qui se traduit par une plus grande capacité d'autocontrôle et de créativité. A un autre niveau, l'apport supplémentaire de Prana, va permettre la purification du système (corps éthérique ou pranique) soutenant l'activité physique et mentale. Le pranayama est en général utilisé avec chaque posture (asana) et on lui adjoint souvent un "mudra" (geste des doigts) et quelquefois des "BHANDAS" (contractions musculaires internes).

b) La respiration longue et profonde

C'est une respiration ventrale en continue par le nez qui réduit la cadence à quatre ou moins de respirations par minute.

Dans notre société d'aujourd'hui, le manque de relaxation physique et mentale qu'éprouve la conscience individuelle et collective nous empêche de respirer correctement. Le fait de mal respirer augmente notre vulnérabilité au stress, avec tout ce que cela peut entraîner comme conséquences. Un rapport de l'Association Américaine pour la médecine indique que 80% des maladies sont en relation avec le stress. La réponse physiologique du corps au stress, qu'il soit d'origine physique ou psychologique, est d'augmenter la fréquence respiratoire. Une respiration du haut de la poitrine, rapide et superficielle, entraîne des tensions chroniques et affaiblie les nerfs, ce qui prépare le terrain pour la maladie et la dépression.

Nous reconnaissons l'importance de notre attitude physique, de l'exercice et du régime alimentaire approprié dont le corps a besoin, mais les effets des techniques respiratoires sur notre système n'ont pas encore été mis vraiment en lumière en occident. La respiration longue et profonde est la respiration naturelle bien développée utilisant pleinement le corps comme il a été conçu pour fonctionner. Essayez d'observer les bébés au repos, les animaux ou les gens venant de sociétés moins complexes. Ce n'est pas difficile, les poumons se remplissent, et se vident complètement simplement. Placez vos mains sur l'abdomen, les extrémités des doigts des 2 mains se touchent. Lorsque vous inspirez, l'abdomen doit se gonfler jusqu'à ce que les doigts se séparent, et sur l'expiration, ils doivent de nouveau se joindre. Pour apprendre exactement comment cela doit être pratiqué, commencez par inspirer et tout en relaxant l'abdomen, en le sortant même comme un ballon. Les muscles de l'abdomen vont tirer le diaphragme vers le bas (le diaphragme est une barrière circulaire de tissus musculaires séparant la cage thoracique de l'abdomen). L'étirement du diaphragme vers le bas crée un espace dans le bas de la cage thoracique permettant à l'air de s'y introduire automatiquement. La partie inférieure des poumons se remplit en premier. Sur la fin de l'expiration, l'abdomen doit se contracter vers l'arrière et vers le haut. Cette contraction vers le haut crée une pression sur la cage thoracique qui permet d'expulser l'air emmagasiné lors de l'inspiration. La respiration longue et profonde est aussi appelée respiration abdominale. Pratiquez la aussi souvent et aussi longtemps que possible.

Effets de la respiration longue et profonde

- calme et relaxe.
- c'est une respiration active plutôt que passive, qui ré harmonise et rééquilibre le cerveau afin que les décisions correctes nous viennent automatiquement face à toutes sortes de situations.
- Le fait de nourrir pleinement les poumons nourrit le champ électromagnétique. Revitaliser et réajuster le champ électromagnétique nous rend moins sujet à tomber victime de la maladie et de la négativité.
- Pompe le fluide céphalo-rachidien vers le cerveau, donnant une plus grande énergie.
- Régularise le PH du corps, qui affecte notre capacité à maîtriser une situation stressante.
- Réduit et prévient la production de toxines due à l'accumulation de mucus dans les alvéoles pulmonaires.
- Stimule la production d'endorphine dans le cerveau, ce qui élimine la tendance à la dépression.
- Nettoie le sang
- Donne de l'énergie, rend plus alerte et attentif grâce à l'accumulation de la force de vie (Prana) contenue dans l'oxygène.
- Rend clair et positif, donne "la tête froide".
- Favorise l'élimination des blocages de l'énergie dans les méridiens.

- Active et nettoie les circuits nerveux.
- Favorise la rapidité de la guérison, émotionnelle et physique.
- Aide à stopper les habitudes indésirables et les dépendances subconscientes.
- Réduit l'insécurité et la peur.
- Restaure l'aura.
- Donne la capacité de contrôler notre négativité et nos émotions.
- Comme la capacité pulmonaire s'accroît, la glande hypophyse va commencer à sécréter et le pouvoir mental de l'intuition va se développer.

c) La respiration de feu

C'est une respiration rapide (2 à 3 respirations par seconde, comme un chien qui a chaud) et puissante dans l'expire par une forte contraction des muscles abdominaux. Elle se fait par le nez et en continue sans pause. Le reste du corps (jambes, visage,...) reste immobile et relaxé.

Remarque: à la différence de la hyperventilation, la respiration de feu ne sur-oxygène pas le sang et ne provoque pas d'étourdissements ou de crampes car l'accentuation est sur l'expire et non sur l'inspire. La respiration de feu expire l'air usée du corps qui reprend ensuite la quantité nécessaire par réflexe.

Elle provoque une réaction immédiate de désintoxication du corps par les poumons mais aussi par les trachées, les vaisseaux sanguins et lymphatique ainsi que tous les pores de la peau. Au bout de 3 minutes de respiration de feu, la chimie du sang est améliorée de manière mesurable.

C'est une respiration rapide (2 à 3 respirations par seconde), continue, et puissante car il n'y a pas de pause entre l'inspiration et l'expiration. Lorsque vous expirez, l'air est expulsé par une contraction du centre du nombril et de l'abdomen vers l'arrière, vers la colonne vertébrale. Pendant ce mouvement, la région de la poitrine reste assez relaxée. La concentration de l'énergie se fait au niveau du nombril. Lorsque vous inspirez, l'abdomen se relaxe, le diaphragme s'étire vers le bas et l'inspiration semble se faire d'elle même plutôt qu'être le fruit d'un effort.

Les muscles utilisés sont les abdominaux. Au début, vous aurez tendance à utiliser une zone musculaire plus importante que nécessaire. Lorsque vous pratiquez la respiration du feu, passez en revue votre corps pour relaxer les tensions qui pourraient se créer dans les jambes, le visage, les épaules et la poitrine.

Le reste du corps est relativement immobile, même le haut de la poitrine qui est légèrement bombé vers le haut. Au début, le nombril et le plexus solaire vont vite se fatiguer ou auront du mal à bouger ensemble. Si vous continuez à pratiquer, la respiration va devenir rythmique et très facile. La plupart des gens n'ont pas l'habitude de respirer ainsi. La respiration du feu est l'antithèse de la respiration irrégulière et superficielle qui caractérise les états émotionnels accompagnant les pensées négatives.

Au cours d'études physiologiques, nous avons découvert qu'il n'y avait pas de relation entre l'hyperventilation et la respiration du feu. Une fois que vous savez comment la pratiquer, il est possible de la faire durer 20 minutes ou plus sans ressentir aucun étourdissement ni un grand déséquilibre de l'oxygène dans le sang. La circulation externe de l'énergie va s'accroître en même temps que l'énergie nerveuse, la respiration doit donc être maîtrisée lentement et méthodiquement. Cet accroissement provoque une réaction immédiate de désintoxication du corps. Les toxines et vieux dépôts provenant de l'usage des drogues, de la fumée et d'une mauvaise alimentation, vont être évacués des poumons, des trachées, des vaisseaux sanguins et des cellules. Ces toxines sont éliminées du corps par les systèmes sanguin et lymphatique. Si vous êtes très intoxiqué, la respiration du feu peut stimuler une auto-intoxication très temporaire. Pour favoriser le processus de nettoyage, pratiquez plus d'exercices quotidiennement et simplifiez votre régime alimentaire en ne mangeant que légèrement des légumes, des fruits et des oléagineux, et ce pendant quelques semaines. Cela va aider votre corps à se débarrasser du trop plein de toxine qu'il avait accumulé.

Dans la plupart des exercices, la respiration du feu est pratiquée 3 minutes ou moins.

En certaines occasions, 7 minutes et demie. En tant qu'exercice en soi, vous pouvez la pratiquer 3 minutes, puis augmenter graduellement jusqu'à atteindre les 20 minutes. Commencez par la pratiquer 3 minutes suivies de 2 minutes de repos. Parvenez ainsi à un total de 15 minutes de respiration du feu et de 10 minutes de repos. - Pour mieux concentrer le mental et canaliser l'énergie que génère cette respiration, faites résonner mentalement le mantra Sat Nam sur chaque respiration.

Effets de la respiration de feu

- Nettoie le sang en 3 minutes.
- Élève le voltage du système nerveux.
- Stimule le plexus solaire, libérant l'énergie naturelle à travers tout le corps.
- Produit un rythme Alpha global dans le cerveau, lorsqu'elle est faite correctement.
- Accroît l'endurance physique lorsque cela est nécessaire, dans une situation de survie ou en compétition.
- Renforce un système nerveux affaibli.
- Stimule le centre du nombril pour générer la constance, aussi bien dans le domaine physique que mental. Cela peut par exemple aider à corriger l'incapacité de tenir une promesse, l'incapacité de se concentrer parmi des facteurs de distractions, etc...
- Peut aider à surmonter une dépendance et nous nettoie des effets nocifs dus aux prises de drogues, au sucre, à l'alcool, au tabac et au café.
- Accroît la capacité pulmonaire pour une meilleure santé et une plus grande joie.
- Aide à concentrer son esprit.
- Produit de l'énergie mentale et physique pour tout le système.
- Élimine les toxines et dépôts des poumons, de la trachée, des vaisseaux sanguins et des cellules.
- Permet de retrouver le contrôle dans une situation de stress ou de survie.
- Charge l'aura et le champ magnétique pour vous donner une plus grande force de protection contre les forces négatives.

Sitali pranayama

C'est une respiration très lente qui inspire par la bouche à travers la langue roulée et expire par le nez. Elle réduit la fièvre et refroidit le corps, régularise la pression sanguine et stimule la digestion.

Respiration coupée

C'est une respiration avec des retentions d'air. Selon l'effet voulue, durée et suite sont différents.

Par exemple la respiration à 4 temps égales entre inspire - rétention - expire - rétention favorise le processus de guérison et lutte contre la dépression.

Respiration sifflée

C'est une respiration longue et profonde en inspirant de l'air par une petite ouverture entre les lèvres en produisant un sifflement. Expirez par le nez. Cette respiration agit sur la circulation et les glandes thyroïde et parathyroïdes.

Respiration de coup de canon

C'est une expiration puissante, d'un coup par la bouche après un long inspire, éventuellement avec rétention de l'air poumons pleins. Elle libère et nettoie le corps.

5. Pratyahara = contrôle des sens

En contrôlant les perceptions extérieures (goût, touché, vue, ouïe, odorat) le yogi s'ouvre aux autres manifestations du monde, l'état subtil et énergétique.

Il s'agit aussi de se déconnecter des distractions extérieures qui sont perçus par les sens au profit d'une écoute et perception intérieure. Images et sensations, pensées et souvenirs, rêves et autres expressions du subconscient se manifestent alors et peuvent être observés et analysés. Avec le temps, des idées reçues et des convictions établies seront triées et modifiées et le pratiquant fait la part entre sa propre pensée et celle des autres.

6. Dhāraṇa = la concentration

La concentration sur une partie du corps (souvent le point entre les sourcils, un centre énergétique (chakra) ou le bout du nez), le flux respiratoire, un objet ou un son (mantra) permet de poursuivre la découverte interne sans se laisser distraire ni par l'extérieur ni par le bavardage intérieur du mental. L'esprit devient calme, vide et apaisé ; état indispensable pour la méditation.

7. Dhyana = la méditation

La méditation vise avant tout l'expansion du champ de la conscience. Lors que l'esprit est vide, l'expérience d'une autre perception se manifeste et le yogi explore différentes manières de percevoir la vie, l'univers, le tout. La méditation permet de changer de point de vue et de regarder les aspects d'un autre angle, d'une autre perspective. Ceci permet d'imaginer des solutions différentes et créatives, de changer d'attitude et ainsi de résoudre ses problèmes et challenges dans la vie de tous les jours. Plus le pratiquant ouvre sa conscience, plus il se comprend faisant partie d'ensembles de plus en plus grands. De la conscience individuelle à la conscience divine qui est l'état samadhi :

8. Samadhi - L'illumination

La conscience divine est source de joie et de félicité la plus haute, c'est l'extase. Une relation avec l'infini s'établit qui élève l'humain et fait rayonner sa lumière intérieure. Source de force et de créativité joyeuse, le yogi peut alors exprimer toute la puissance de son Être en rayonnant son essence avec humilité et compassion. En harmonie intérieure, l'être devient auto-guidé d'une sûreté inébranlable, reflétant la vibration de l'univers à chaque instant.

Note : Il existe des techniques variées de méditation en Kundalini yoga qui ont une action spécifique sur les trois niveaux, physique, mental, spirituel, et qu'on peut utiliser dans le but d'accéder à certains états de conscience particuliers ou pour stimuler certaines facultés en rapport avec les centres d'énergie impliqués par chaque technique.

Naad et Mantras

La technologie du Naad est la science du son et de son influence sur le physique comme le non-physique. L'interaction entre des fréquences, puissances et sonorités crée des dynamiques et vibrations qui peuvent provoquer des changements et ajustements significatives.

Mantra signifie "ce qui réfléchi donne la libération". Le mantra est une vibration sonore spécifique, renforcée par du texte en sanscrit. Chaque mantra, selon sa consonance, fait entrer en vibration et stimule des zones du corps et du cerveau.

Quand le mantra est récité à voie haute (jap) ou prononcé mentalement (ajapa-jap.) Il peut servir aussi à unifier le psychisme, le corps et l'esprit à travers la conscience concentrée.

Le son du mantra peut être prononcé

- Hardhay - sur le bout de la langue. c'est le son de la communion entre deux êtres.
- Nabhi - est le son qui part de la région du nombril, c'est le son de la puissance
- Anahata - est le son infini qui est partout dans l'univers.

Il existe de nombreux mantras et chacun à ses propres qualités, rythmes et effets. La combinaison du son de la résonance et du rythme produisent une expansion de la conscience qui canalise positivement les attitudes mentales. Chaque sonorité du mantra est chargée d'énergie et crée des vibrations stimulantes dans la conscience interne.

La puissance du mantra dépend de la récitation et du niveau de conscience de celui qui le prononce. La vibration du montra doit être ressentie à l'intérieur de soi comme à l'extérieur et permet de se fondre au champ vibratoire ambiant et de s'immerger en lui. Quand on fait raisonner le mantra de cette manière il devient Japa. Japa éveille Tapa, la chaleur psychique intérieure du Prana. C'est Tapa qui purifie et revitalise le système nerveux subtil (les Nadis) les courants vitaux dans le corps.

Il est très important de bouger la bouche autant que possible. L'effet maximum du mantra dépend des points réflexes et de leur sollicitation par le bout de la langue dans la bouche. Ainsi, vous pratiquez une sorte de yoga dans la bouche. Cela stimule et fait sécréter la glande hypothalamus qui à son tour stimule la glande pituitaire et la glande pinéale. Créer ces sécrétions est le but de toute pratique spirituelle, de tous les yogas et méditations. Ces substances produits sont appelés nectar, l'amrit.

La répétition du mantra permet de stabiliser le mental et de faire tourner les pensées qui bouclent dans un autre sens.

Quelques postures classiques



Archer

Debout, placez le talon de votre pied droit dans le creux de votre pied gauche pour obtenir un angle droit entre les deux pieds. Faites un grand pas en avant avec le pied droit. Penchez le genou pour que le tibia soit perpendiculaire au sol. Ne tournez pas les hanches mais gardez tout le torse tourné dans la même direction que le pied gauche. Levez les bras sur chaque côté du corps, parallèles au sol. Ouvrez grand la cage thoracique en ouvrant grand les bras. Pliez le coude gauche et amenez la main au niveau de l'épaule gauche. Formez un poing et tirez comme si vous tiriez sur un arc. Veillez à ne pas baisser le coude, le bras reste parallèle au sol. Avec la main droite formez un poing en sortant le pouce. Fixez le pouce du regard.

Respirez lentement et profondément en restant droit et fier, ferme et déterminé. Visez votre but et méditez sur les étapes pour l'atteindre. Serrez les muscles du bas du corps et redressez la colonne.
3-11min

L'archer donne de la confiance et de l'estime en soi. Il agrandit le champs magnétique et donne de la prestance. Il travaille le 10ème corps. Cet exercice ouvre et harmonise tous les chakras et muscle le corps entier. Il améliore la concentration et la prise de décision. Il renforce le système nerveux et combat le stress. En ouvrant la cage thoracique, il améliore la respiration et la tenue du corps. Pour la puissance sexuelle : Posture de l'archer 45° en dessous de la taille le regard fixé à l'horizon. Même chose sur l'autre côté.



Aigle

Assis en posture facile, levez les bras à 60°, formez des points en pliant uniquement le dernier phalange, toute la paume de la main restant découverte et tendu. Sortez le pouce. Gardez la colonne droite et la tête levé.

Respiration de feu
3-31 min

L'aigle renforce le système nerveux et le champs magnétique. Il reconstitue et agrandit l'aura. Le système respiratoire est renforcé et renouvelé.



Sat kriya

Assis sur les talons, levez les bras au-dessus de la tête, serrez les oreilles avec les biceps. Joignez les paumes des mains, entre-croisez les doigts et pointez les indexes. Redressez le torse, rentrez le menton. Chantez le son « Sar » en serrant les muscles du ventre. Tirez le nombril vers la colonne vertébrale, puis vers le diaphragme.

Expirez et relaxez les muscles en chantant le son « Nam » .

Cet exercice muscle tout le corps, stimule le 3ème chakra et la digestion. Il réchauffe et énergétise. Il fait transpirer en peu de temps, signe de l'activité cardiaque active.
3-11 min.



Étirement du nerfs de la vie

Assis les jambes tendus devant le corps, attrapez les grands orteils avec les indexes et les majeurs. Appuyez avec les pouces sur l'ongle des grands orteils. Penchez en avant et laissez votre torse et votre tête descendre vers les genoux.

Stimule le système digestif et travaille la flexibilité de la colonne vertébrale. Tire sur le nerfs sciatique. Relaxe et prépare à la méditation.



Posture de tension

Couché sur le dos, inspirez, levez les pieds 15 cm du sol, levez la tête 15 cm du sol. Tendez les bras le long du corps les paumes se faisant face. Fixez les grandes orteils et faites une respiration longue et profonde ou une respiration de feu si possible.

Cet exercice muscles le ventre et stimule l'énergie du corps.



Rouler sur le dos

Allongé sur le dos, pliez les genoux sur la poitrine, levez la tête entre les genoux et roulez sur toute la colonne vertébrale en gardant la tête droite.

Cet exercice masse tout le dos et stimule les nerfs. Il prévient des arthroses et raideurs. Il relaxe le bas du dos et aide à s'endormir.



Grenouille

Accroupi, sur les pointes des pieds. Les mains sont posées au sol, entre les genoux. Redressez la colonne, levez la tête et inspirez profondément.

En expirant, tendez les genoux, levez les fesses en gardant les mains par terre. Laissez la tête et les épaules pendre.

Cet exercice stimule la colonne vertébrale, le système digestif et le système cardiaque. Il renforce les muscles des jambes.



Triangle

Debout, penchez en avant et avancez avec les mains sur le sol à un mètre de vos pieds. Tendez les genoux et posez toute la plante des pieds par terre. Poussez sur les bras et levez les hanches le plus possible. Relaxe la tête et la nuque. Respirez longuement et profondément.

Cet exercice renforce le champs magnétique et stimule la pression sanguine dans le cœur et le cerveau.



Balade à chameau

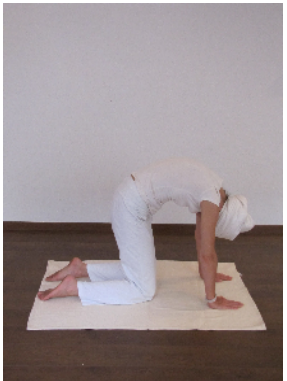
Assis en posture facile, redressez le corps, cambrez le bas du dos, sortez la poitrine et levez la tête en inspirant.

En expirant, arrondissez le dos, rentrez le menton.

Commencez par un mouvement lent et conscient et dynamisez avec le temps.

3 min.

Cet exercice améliore la flexibilité de la colonne et stimule les nerfs du dos. Le mouvement avec la respiration dynamique masse les organes digestifs et stimule le système respiratoire. Il travaille sur tous les chakras.



Vache et chat

A quatre pattes, les genoux au niveau des hanches, les mains au niveau des épaules, cambrez le dos à l'inspire, levez la tête et étirez la colonne.

A l'expire, cambrez le dos et ramenez le menton vers la poitrine.

3 min.

Cet exercice travaille la flexibilité de la colonne et équilibre les hanches.



Cobra

Couche sur le ventre, posez les mains sous les épaules. Inspirez et, en utilisant les muscles du dos, soulevez le torse. Puis appuyez sur les bras pour vous redresser le plus possible. Les hanches restent par terre. Sortez la tête et penchez la en arrière. Concentrez-vous sur un point ou le 3ème œil et respirez lentement et profondément.

3 min.

Cet exercice travaille sur la flexibilité de la colonne, l'ouverture du centre du cœur et le 3ème chakra. Il est conseillé contre les douleurs menstruelles et les éjaculations précoces.



Yoga Mudra

Assis sur les talons, penchez le torse en avant pour toucher avec le front par terre. Entre-croisez les doigts des mains dans le dos et levez les bras le plus haut possible.

Cet exercice enlève la tension dans le haut du dos et les épaules. Il nettoie le système lymphatique et amène du sang dans la tête et la nuque.



Jambes tendus à 90°

Couché sur le dos, inspirez, collez le bas du dos par terre et levez les jambes à 90°.

Cet exercice stimule le point du nombril et la digestion. Il étire le nerf de la vie et est bénéfique pour le bas du dos et les hanches.

Mantras de la Sadhana matinale pour l'âge du verseau

EK
ONG
KAR
SAT
NAM
SIRI
WA-
HE GURU

WAH YANTEE
KAR YANTEE.
JUG DUT PATEE.
ADEK IT WAAHAA
BRAHMAA DEH
TRAYSHA GURU.
IT WAHE GURU.

EK ONG KAAR SAT NAM.
KARTAA PURAKH. NIRBHAU NIRVAIR.
AKAAL MOORAT. AJOONEE
SEH BANG GUR PRASAAD JAP.
AAD SUCH.
JUGAAD SACH.
HEBI SACH.
NANAK HOSI BEH SACH.

SAT SIRI. SIRI AKAL.
SIRI AKAL. MAHA AKAL.
MAHA AKAL. SAT NAM.
AKAL MOORAT WAHE GURU

RAKEH RAKENEHAR
AAP UBARIAN.
GURKI PEHRI PAE
KAJ SAVARIAN.
HOE AAP DEIAL MANO NA VISARIAN.
SAD JENAH KEH SANG BAVEJALE TARIAN. S
AKET NINDAKE DUSHTE KIN MANEH BIDARIAN.
TISE SAHIBE KI TEKE NANAK MANE MAH.
JIS SIMERAT SUKE HOE SAGALE DUKHE JAHE.

WAHE GURU. WAHE GURU. WAHE GURU. WAHE JIO.

GURU GURU WAHE GURU. GURU RAM DAS GURU.
