

Le Kundalini Yoga :

Un puissant yoga de la conscience

“ Ce yoga travaille sur l’élévation de la conscience en établissant un dialogue entre notre âme, notre corps et notre mental.



DIANA ANDREA &
DANIEL PFIRTER

Le Kundalini Yoga, comme beaucoup de styles de yogas, a ses racines en Inde. Aussi appelé le yoga de la conscience, il est dynamique, énergisant et transformateur. La force du Kundalini Yoga agit sur le corps, l’âme et l’esprit à travers différentes postures et les kriyas qui sont composés de mouvements, de techniques de respiration, de mantras (syllabes sonores), de mudras (gestes avec les mains) et de méditations.

L’expérience plus que la perfection

Le Kundalini Yoga est accessible à tous indépendamment de l’âge et de la morphologie du corps. Sa pratique ne vise pas à la recherche de perfection de chaque posture mais plutôt à l’expérience liée aux exercices qui peut varier pour chaque personne en fonction de son chemin parcouru et de son évolution.

Chaque leçon est constituée de plusieurs étapes : l’ouverture de la session, qui invite à se relier à son soi intérieur, est suivie d’exercices de respiration et d’échauffement. Puis vient la partie centrale, avec la pratique d’un kriya orienté sur un thème spécifique.

Qu’est-ce que le kriya ?

Kriya est un mot qui signifie littéralement « action accomplie ». Dans le Kundalini Yoga, un kriya est un ensemble



“*La respiration du feu élimine les toxines et recharge le corps en énergie vitale.*”

d'exercices qui sont spécifiquement conçus, séquencés et chronométrés pour susciter un certain effet. Il existe des milliers de kriyas dans le Kundalini Yoga, des plus inattendus comme « Kriya pour soulager la colère intérieure » et « Kriya pour les poumons, le champ électromagnétique et la méditation profonde ». Les exercices subtils de ces séries permettent d'agir sur les organes et les différents systèmes (tels que le système nerveux, glandulaire etc.). Leurs effets sont souvent perceptibles directement après les séances.

Le souffle, énergie vitale universelle

Une attention particulière est mise sur les différentes formes de respirations appelées **Pranayama**. Ce terme a ses origines dans les yogas sutras de Patanjali basés sur la discipline du souffle à travers la connaissance et le contrôle du prana, énergie vitale universelle.

Ces exercices de respiration sont souvent pratiqués au début des séances et/ou pendant les kriyas afin de permettre l'oxygénation du corps, la détente du système nerveux et le relâchement des tensions et des angoisses.

La **respiration du feu** est souvent pratiquée dans le Kundalini Yoga : cette technique élimine les toxines et recharge le corps en énergie vitale. Elle se fait en contractant le nombril en arrière en chassant l'air puis en reprenant l'inspire quand le ventre se met à nouveau en place. Cette pratique renforce également les muscles abdominaux.

Un équilibre du corps, de l'âme et du mental

Ce yoga vise aussi à ouvrir et purifier les 7 chakras principaux qui se trouvent entre la base et la couronne. Un travail subtil des diverses zones amène doucement vers un équilibre des chakras apportant harmonie et bonne santé au corps.

Les yogis disent que l'âge d'une personne est déterminé par la flexibilité de sa colonne vertébrale : prendre soin de cette dernière représente un des objectifs fondamentaux du Kundalini Yoga qui inclut souvent des flexions de la colonne en avant et en rotation, notamment pendant l'échauffement. Certains Kriyas visent également spécifiquement l'assouplissement de la colonne tout en massant doucement les organes intérieurs.

Enfin, ce yoga travaille sur l'élévation de la conscience en établissant un dialogue entre notre âme, notre corps et notre mental grâce au regard tourné vers l'intérieur.

Le Mantra Sat Nam

Sat Nam est le mantra le plus fréquemment utilisé dans le Kundalini Yoga. Sat signifie « Vérité » et Nam « Nom ou identité ». Ainsi, littéralement, ce mantra se traduit par « La Vérité est mon nom » ou « Je suis une manifestation physique de la Vérité éternelle ». Il peut être utilisé pendant la pratique comme un moyen de concentrer l'esprit et d'amener toute la conscience à l'intérieur. Ou encore comme mots de salutation ou d'adieu, pour reconnaître la Vérité chez les autres et notre unité avec tout ce qui est.



Exemple : Méditation pour un cœur calme

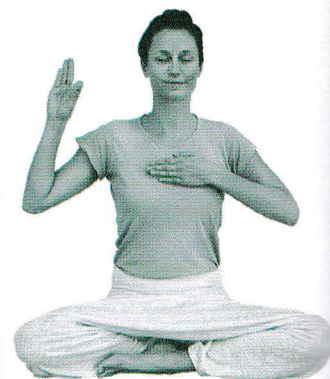
Posture : assis le dos droit, la main gauche sur le chakra du cœur, la paume droite face vers l'avant avec index et pouce qui se touchent, les yeux sont fermés

Respiration : inspirer lentement et profondément par le nez, aussi longtemps que possible sans forcer, puis expirer lentement et complètement, tenir les poumons vides aussi longtemps que possible sans forcer.

Durée : commencer avec 3 minutes, puis prolonger jusqu'à 31 minutes.

Pour terminer : inspirer et expirer puissamment **3 fois**

Cette méditation accroît la clarté des perceptions dans les rapports avec soi-même et avec les autres.



Pourquoi le jeudi est le jour préféré de Mara ?

Le matin, avant de se rendre à son travail, Mara va au Kundalini Yoga. Cette séance lui donne de l'énergie pour toute la journée.

Il y a cinq ans, elle avait découvert ce style de yoga lors d'une journée portes ouvertes. Ayant tout de suite remarqué en elle un changement d'énergie, elle s'est inscrite au cours hebdomadaire. À cette époque, Mara avait quelques soucis de santé : elle souffrait d'insomnies et de fatigue et son travail assis lui provoquait des maux de dos. Elle voulait apprendre à se détendre et se sentait prête à investir du temps dans son bien-être. Aujourd'hui, à 56 ans, elle se voit dynamique et en bonne santé.

“*Les yogis disent que l'âge d'une personne est déterminé par la flexibilité de sa colonne vertébrale.*”

Une session de Kundalini Yoga avec Mara

Mais rejoignons Mara à son cours du jeudi matin : elle est saluée par l'enseignante et rejoint les autres participants assis sur un tapis. Le groupe est composé de personnes très différentes, âgées de 26 à 70 ans. Après quelques minutes de centrage, les participants mettent les mains devant le cœur et récitent le mantra d'ouverture pour se connecter à leur être supérieur et demander protection.

La pratique débute avec un exercice de respiration nommé pranayama. Durant quelques minutes, Mara inspire en quatre temps et expire en un temps par le nez. L'exercice lui permet d'augmenter sa capacité pulmonaire et de bien oxygéner son corps - une vraie fontaine de jouvence !

Des exercices adaptés à chacun

L'échauffement se fait assis et/ou debout : comme ça fait du bien de bouger la colonne vertébrale ! Avec des exercices simples mais efficaces, Mara fait travailler les petits muscles qui stabilisent sa colonne.

Arrive alors la partie centrale du cours : le kriya. Pour ce set d'exercices sacrés et traditionnels, l'enseignante utilise un chronomètre car le temps de chaque mouvement est bien défini. Les exercices sont très variés et toujours adaptés à la capacité de chaque participant-e. Souvent les chakras inférieurs sont activés pour amener ensuite de l'énergie au chakra du cœur.

Le kriya change d'un cours à l'autre mais pas la relaxation finale ! Durant ce temps de relaxation profonde, le corps peut intégrer ce qui a été travaillé. Enfin, Mara se réjouit de se plonger dans une méditation. Comme les exercices, les médita-

tions sont très variées au Kundalini Yoga. Elles se font généralement assis en tailleur et, souvent, des mouvements des bras accompagnent une respiration spécifique, permettant d'oublier le temps et de se plonger dans l'infini - quelle joie !

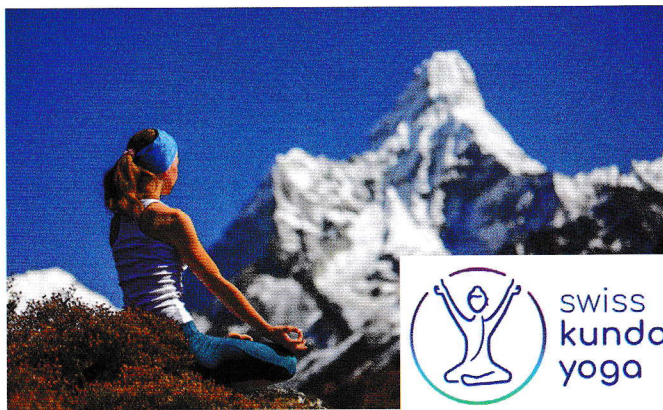
Mara aime utiliser sa voix pendant une méditation de mantra car cela la calme.

La leçon se termine avec une bénédiction sous forme d'une petite chanson et par trois longues Sat Nam (cf. encadré). Après le cours, les participants sont remplis d'énergie, prêts à passer la journée avec un esprit calme et clair.

Un festival ouvert à tout le monde

Cette année aura lieu le 2ème festival de Kundalini Yoga à Caux s. Montreux du 21 au 24.7.2022. Viens aussi, tout le monde et surtout les débutant.es sont les bienvenu.es ! Informations sur www.skyf.ch. Tous les ateliers seront traduits en français.

Organisé par l'association Suisse de Kundalini Yoga : www.swiss-kundalini-yoga.ch



+ d'infos

Diana Andrea

Organise retraites et donne cours à Fribourg
<https://diana-andrea.ch/fr/>
mail@diana-andrea.ch

Daniel Pfirter

Donne des cours à Bulle et à Estavayer-le-Gibloux FR
www.aupommier.ch
info@aupommier.ch