

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité



Let's Flow!

Programme en ligne de Kundalini yoga

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité



*Bienvenue à votre programme
Let's Flow!*

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

TABLE DES MATIÈRES

Ce que vous allez expérimenter durant ce 21 jours.....	3
Semaine 1 : LÂCHER-PRISE ET SÉRÉNITÉ.....	4
Consignes importantes & précisions.....	5
Terminologie / Postures et mantras.....	6
En terminant.....	9

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

Ce que vous allez expérimenter durant ce 21 jours

- ✓ Lâcher-prise et atteindre un état de sérénité;
- ✓ Ouvrir le cœur et développer l'intuition;
- ✓ Accroître la force vitale, la concentration et la neutralité pour votre prospérité;
- ✓ L'accroissement de vos fonctions cognitives, de votre humeur, votre bien-être et votre paix intérieure;
- ✓ L'accroissement de votre force vitale et une plus grande résistance de votre système nerveux face au stress;
- ✓ La libération de l'anxiété et des perturbations mentales;
- ✓ L'alignement de tous vos chakra et l'équilibrage de votre champ électromagnétique (aura);
- ✓ Une plus grande fluidité et sérénité au quotidien.
- ✓ Rehausser toutes les sphères de votre vie!

La Kundalini est la source de la conscience supérieure logée en nous, dans notre corps. Le Kundalini Yoga nous permet d'amener cette conscience de façon active dans notre vie.

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

Semaine 1 : LÂCHER-PRISE ET SÉRÉNITÉ

Entrer dans le « flow »

La première semaine a pour but de vous permettre d'entrer dans le « flow », dans un état de fluidité et de sérénité.

Il y a deux façons de vivre :

1. Mettre en action notre force, combattre et gagner
2. Lâcher-prise, relaxer et permettre au pouvoir supérieur d'œuvrer pour nous.

Lâcher-prise = cesser de résister et accepter.

Et qu'est-ce qui se passe lorsque l'on cesse de résister? Cela crée un vide...et cela laisse la place à une Force Supérieure d'œuvrer pour nous...notre âme, notre Soi divin.

C'est seulement à partir d'une perspective plus large, la Perspective de l'Âme, que nous pouvons faire confiance au processus et savoir réellement que nous aurons toujours ce nous nous avons besoin.

Ceci nous permet de lâcher le contrôle, de cesser d'être dépendant des circonstances extérieures pour s'ancrer dans une source de pouvoir intérieur nous procurant tout le bien-être et ce dont nous avons vraiment besoin.

Nous devenons alors Maîtres de notre propre bien-être. Nous vivons alors dans la Grâce et acceptons le flot de l'Univers tel qui est.

Voilà le thème de la première semaine.

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

Consignes importantes & précisions

- ✓ En tout temps, **respectez vos capacités** et votre rythme. L'exécution dans la vidéo est à titre indicatif. Au fur et à mesure, si vous le ressentez, augmentez l'intensité et la rapidité d'exécution.
- ✓ **Soyez engagés** et bien présents dans l'exécution des postures. Respirez avec un souffle conscient et une certaine puissance.
- ✓ **IMPORTANT : À l'attention des femmes :**
 - N'exécutez aucune respiration de feu ni contraction abdominale si vous avez vos règles ou si vous êtes enceinte. À ce moment-là, faites simplement de longues respirations profondes.
- ✓ **Se couvrir la tête** (foulard, béret, tuque) : Il n'est pas obligatoire de se couvrir la tête lors de vos pratiques mais fortement suggéré. Il peut arriver que vous éprouviez un mal de tête lors de vos pratiques et après. Ceci est dû à l'augmentation de la circulation de votre énergie interne. Bien que cette dernière circule dans tout votre corps, il peut y avoir une accumulation au cerveau, d'où le mal de tête. Se couvrir la tête prévient ceci. Lorsque la kundalini s'éveille, elle monte jusqu'à notre cerveau et au sommet de la tête (7^e chakra). Si cette énergie s'accumule fortement à la tête et y demeure, cela peut provoquer des maux de tête.

En ayant la tête recouverte, ceci lui permet de redescendre vers le centre de notre corps. Faites s'en l'expérience avec et sans, vous verrez ce qui vous convient le mieux.

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

Terminologie / Postures et mantras

Mantras

ONG NAMO GURU DEV NAMO (Mantra d'ouverture)

- « Je reconnais en moi la Lumière et je laisse cette Lumière me guider. »
- Mantra d'harmonisation
- Nous relie à la Chaîne d'Or. La Chaîne d'Or est l'étincelle intérieure de la Kundalini transmise depuis des millénaires et provenant ultimement du Cosmos. Il vous permet de vous relier à votre plus haute conscience et à tous les enseignants et maîtres de cette tradition millénaire.

SAT NAM (Mantra de fermeture)

- « La Vérité est mon identité. »
- Probablement le mantra le plus pratiqué en Kundalini yoga.
- Chanter ce mantra vous connecte à votre véritable nature. Il éveille votre âme et vous donne accès à votre destinée.

WAHE GURU (Méditation de la 3^e semaine)

- Mantra de l'extase. Il vous relie à votre âme et enclenche votre destinée.

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

Précisions : asanas (postures), pranayamas (respirations, mudra (mains)

- **Gyan mudra** : Un mudra est une position des mains qui nous permet de canaliser une énergie spécifique en nous. Le Gyan Mudra s'exécute en joignant les extrémités du pouce et de l'index ensemble. Ce mudra stimule la connaissance et la sagesse. C'est le mudra le plus communément utilisé. Il procure calme et réceptivité.
- **Mulbhan** : Il s'agit du *bhanda* (fermeture) de la racine. Il consiste en la contraction des muscles du périnée, de l'anus, des organe génitaux et du nombril. Cette contraction agit comme une pompe, permettant la rencontre des énergies *prana* et *apana* pour ouvrir la porte de la sushumna, le canal central pour la remontée de la Kundalini dans la colonne. Le Mulbhan permet la transformation du grossier en subtil et stimule la circulation du liquide céphalo-rachidien. Il est fréquemment appliqué à la fin d'un exercice ou d'une série d'exercices pour en cristalliser les effets.
- **Respiration de feu**
Cette respiration est rapide, rythmique et continue. L'inspiration et l'expiration sont équivalentes, sans pauses entre les deux (avec un rythme approximatif de 2 à 3 cycles par seconde). Elle se pratique avec le nez, la bouche est close. Sur l'inspiration le ventre se gonfle, sur l'expiration le nombril se rétracte vers l'arrière.

Débutez progressivement cette pratique, à votre rythme. Vous pourrez augmenter le rythme au fur et à mesure.

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

*** Note importantes à l'attention des femmes : Aucune respiration de feu si vous avez vos règles ou si vous êtes enceintes; pratiquez alors une respiration longue et profonde.

Bienfaits :

- Libère les toxines et les dépôts des poumons, des muqueuses, des vaisseaux sanguins et autres cellules;
- Accroît la force vitale;
- Renforce la résistance du système nerveux au stress;
- Réajuste l'équilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique;
- Renforce le 3^e chakra;
- Accroît l'endurance physique et vous prépare à agir efficacement;
- Réduit les impulsions de dépendances envers les drogues, la cigarette et les mauvaises nourritures;
- Accroît la quantité d'oxygène au cerveau, facilitant un état mental de concentration, d'intelligence et de neutralité;
- Réactive le système immunitaire et peut aider à prévenir de nombreuses maladies;
- Et plusieurs autres bienfaits!

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

Proposition de réflexions et prises de conscience de la semaine

Cette semaine, soyez attentifs : observez les éléments sur lesquels vous avez à lâcher-prise (des éléments de votre vie ou encore sur vous-mêmes). Soyez simplement dans l'observation et le non jugement. Lorsque vous aurez identifié les éléments, visualisez et imaginez ce qui se passerait si vous décidiez de ne plus résister, de simplement ACCEPTER ce qui est.

Notez vos observations et expériences.

En terminant

Persévérez! Persévérez dans votre pratique!
Investissez-vous et vous en récolterez les bienfaits.

Partagez-moi vos expériences :

Par courriel : info@nicolerichard.ca

Sur ma page Facebook : Nicole Richard, Conférencière, Coach holistique,
Professeure Kundalini yoga

Je vous souhaite une superbe semaine!

S A T N A M

Seetal Priya Kaur

Nicole Richard

Conférencière | Coach holistique

Professeure Kundalini Yoga

www.nicolerichard.ca

Page Facebook : Nicole Richard, Conférencière, coach holistique, professeure Kundalini yoga