Let's Flow!

Programme en ligne de Kundalini yoga

*Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité*

nicole richard

# Bienvenue à votre programme Let's Flow!



© 2018 Nicole Richard, Tous droits réservés

# TABLE DES MATIÈRES

Semaine 3 : NEUTRALITÉ ET PROSPÉRITÉ ..... 3

Consignes importantes & précisions ..... 4

Terminologie / Postures et mantras ..... 5

Proposition de réflexions et prises de conscience de la semaine ..... 8

En terminant ..... 8



© 2018 Nicole Richard, Tous droits réservés

# Semaine 3 : NEUTRALITÉ ET PROSPÉRITÉ

*Vivre dans la plénitude et la grâce*

La neutralité est l'absence de dualité. C'est l'état où vous êtes totalement unifié. C'est l'état où vous avez accès à votre potentiel créatif illimité, où vous avez accès à la vérité de votre âme.

La neutralité est aussi l'un des trois aspects du mental. Le mental a en effet 3 aspects :

1. Mental Négatif - Prudent
2. Mental Positif - Expansif
3. Mental Neutre – Méditatif (l'équilibre entre le mental négatif et positif)

La prospérité relève du mental Neutre, elle est le don spécial de celui-ci. Le mental neutre utilise l'intuition et préserve un sens des moyens et des buts pour l'accomplissement de votre destinés. La prospérité n'a rien à voir avec la richesse ou la pauvreté. Elle concerne l'accomplissement de votre destinée.

La prospérité est la capacité de mobiliser les ressources nécessaires pour accomplir votre destinée. La prospérité est tout autour de nous et en nous. En développant le mental neutre, vous avez accès à l'intuition, la voix de votre âme, et pouvez alors demander au monde ce dont vous avez besoin en toute confiance et avec un total succès.

En toutes circonstances, les personnes prospères créent, transmettent et accomplissent. Elles agissent avec un équilibre constant, malgré les contraintes et toutes les insuffisances. Elles œuvrent en se souvenant toujours de la présence des possibilités infinies et elles cultivent l'endurance, le dévouement et la conscience.



© 2018 Nicole Richard, Tous droits réservés

## 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 (7e 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.


© 2018 Nicole Richard, Tous droits réservés

# 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 3e semaine)

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


© 2018 Nicole Richard, Tous droits réservés

## 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 de rétracte vers l'arrière.

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


© 2018 Nicole Richard, Tous droits réservés

*** 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 le3e 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!


© 2018 Nicole Richard, Tous droits réservés

## Proposition de réflexions et prises de conscience de la semaine

Cette semaine, réfléchissez sur la prospérité de votre vie :

Êtes-vous prospère?
Que désire réellement votre âme?
Quels éléments-ressources pouvez-vous mobiliser pour satisfaire votre âme et vivre une plus grande prospérité?

Rappelez-vous :

En toutes circonstances, les personnes prospères créent, transmettent et accomplissent. Elles agissent avec un équilibre constant, malgré les contraintes et toutes les insuffisances. Elles œuvrent en se souvenant toujours de la présence des possibilités infinies et elles cultivent l'endurance, le dévouement et la conscience.

## En terminant

Merci d'avoir choisi de vivre cette aventure de 21 jours avec moi, mais surtout...avec vous-mêmes!

Une fois que vous aurez complété ce programme, vous pouvez le refaire comme discipline quotidienne et vous pouvez aussi prolonger les temps des postures pour aller plus en profondeur dans la pratique.

Persévérez dans votre pratique : continuez de vous investir, de vous choisir! Le Kundalini Yoga est le yoga de la Conscience : il vous donnera TOUT ce dont vous avez besoin pour réaliser ce que souhaite ardemment votre véritable nature.


© 2018 Nicole Richard, Tous droits réservés

Partagez-moi vos expériences :

Par courriel : info@nicolerichard.ca
Sur ma page Facebook : **Nicole Richard, Conférencière et coach holistique.**

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



© 2018 Nicole Richard, Tous droits réservés