

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité



Let's Flow!

Programme en ligne de Kundalini yoga

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité



Les Essentiels du Kundalini Yoga

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
Le yoga de la Conscience	3
Kundalini Yoga : une technologie de la conscience humaine	4
La puissance du Kundalini Yoga	5
Est-ce que le Kundalini Yoga est une forme de yoga dangereux?	6
Que se passe-t-il lorsque la Kundalini s'active dans notre corps?	6
Kundalini Yoga : le choix vous appartient	7
Quels sont les bienfaits reliés à la pratique complète de la Kundalini?	8
Le mental existe pour servir l'âme.....	10
En terminant	12
Pour aller plus loin	13

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

Introduction

Ce E-Book est un complément pour approfondir votre connaissance de la technologie du Kundalini yoga, tel qu'enseignée par Yogi Bhanan. Je vous présente « les essentiels » en fonction des questions fréquentes que je reçois des participants lors de mes cours, ateliers et retraites.

Le yoga de la Conscience

Autrement fois appelée la « science de la puissance du serpent », le Kundalini yoga est une discipline qui ne laisse aucun adepte indifférent. Pourquoi? C'est simple : il active le pouvoir de notre conscience et de notre potentiel illimité. Rapidement.

Ce qui me fascine du Kundalini yoga, c'est qu'il provoque des changements rapides. Dynamique, puissant et un peu bizarre parfois hilhil ...mais WOW...efficace! Nous retrouvons notre légèreté, notre radiance et notre pleine conscience. Il permet à notre nature véritable de rayonner et de rehausser chaque sphère de notre vie.

La Kundalini est la source de la conscience supérieure logée en nous, dans notre corps. Elle se manifeste autant sur le plan physique que sur le plan psychique et spirituel. Le Kundalini Yoga permet à notre corps et notre cœur d'accueillir cette conscience de façon active dans notre vie. Vous ne serez plus jamais les mêmes...

Ce style de yoga est complet : il agit sur tout le corps, les systèmes nerveux, glandulaire, énergétique, émotionnel et psychique. Il redonne à l'esprit sa neutralité

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

et sa clarté, nous permettant de canaliser des pensées positives et une attitude juste. Il nous permet de purifier et libérer nos schémas négatifs et patterns inconscients. De plus, le Kundalini yoga nous permet d'équilibrer notre énergie sexuelle et d'en développer la maîtrise en pleine conscience.

Ce qui me plaît beaucoup dans ce style de yoga c'est que chacun s'initie soi-même. Chacun apprend à développer la maîtrise de son corps et de son esprit en demeurant à l'écoute de son ressenti et en tenant compte de ses propres capacités.

Kundalini Yoga : une technologie de la conscience humaine

Le Kundalini yoga est la technologie de la conscience humaine et par votre assiduité, les résultats sont garantis! Plus vous pratiquez, plus les bénéfices s'accumulent et vous pouvez approfondir votre expérience et de ce fait, jouir plus que jamais de la vie. Tout ce que vous avez à faire lors de votre pratique, c'est faire de votre mieux, au meilleur de vos capacités.

« Le Kundalini Yoga est une science qui travaille sur les sept chakras, le halo et l'aura (le 8^e chakra). Il travaille directement sur l'énergie totale, et ce flux d'énergie ne fonctionne que d'une seule manière : soit vous le dominez, soit il vous domine. Soit vous êtes au-dessus de cette énergie et vous la contrôlez, soit vous êtes en-dessous et elle vous contrôle. C'est là où le Kundalini Yoga intervient : vous apprendrez à contrôler votre énergie, à l'expérimenter et à traverser n'importe quelle situation afin d'atteindre l'équilibre.

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

En fait, qu'est-ce que la Kundalini? C'est votre potentiel créatif. Vous l'expérimentez quand l'énergie du système glandulaire se combine avec celle du système nerveux et créent ensemble une telle sensibilité que le cerveau tout entier reçoit des signaux et les intègre. À ce moment-là, vous devenez totalement et entièrement conscient et votre potentiel créatif vous devient alors disponible. »

Yogi Bhajan

La puissance du Kundalini Yoga

« La puissance du Kundalini Yoga repose dans la véritable expérience. Elle va droit au cœur et élargit votre conscience pour vous donner un horizon de grâce et de connaissance de la vérité. À la fin, vous comprenez votre existence en relation avec l'univers, vous comprenez ce que vous êtes déjà et ceci vous procure l'expérience pratique de l'Infinité. Vous pouvez alors rayonner de créativité et d'Infinité dans tous les aspects de votre vie quotidienne. »

Yogi Bhajan

On dit que la Kundalini est le nerf de l'âme. Éveiller notre Kundalini, c'est éveiller notre âme, notre véritable nature, et lui permettre de prendre les commandes de notre véhicule. Le véhicule que nous sommes est alors conduit par l'âme et non pas l'ego.

« Le Kundalini Yoga est la science du changement et du renforcement de votre rayonnement afin de vous donner une vie plus large et de plus grandes capacités. »

Yogi Bhajan

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

Est-ce que le Kundalini Yoga est une forme de yoga dangereux?

Yogi Bhajan mentionne que le seul danger est de prendre quelque chose d'extérieur et d'artificiel, comme des drogues ou autres substances. Le processus de l'éveil de la Kundalini, du déroulement du serpent, correspond au déroulement de Dieu en nous. La kundalini est déjà en nous et fait partie de nous. En quoi peut-être dangereuse? Notre système est conçu pour la contenir et accueillir son « flow » à travers nous. **Il s'agit d'une puissance sans limite qui est l'essence de notre conscience**, Il s'agit seulement d'apprendre à l'utiliser. Et c'est ce que le Kundalini Yoga nous apprend.

Que se passe-t-il lorsque la Kundalini s'active dans notre corps?

Lorsque la Kundalini s'éveille, elle provoque des phénomènes à la fois énergétiques et physiologiques. Sur le plan énergétique, lorsque cette énergie latente s'éveille, elle s'élève le long de notre colonne vertébrale, et illumine chacun de nos chakras (que l'on appelle aussi des centres de conscience).

Sur le plan physiologique, l'énergie remonte le long de la colonne vertébrale, par le système nerveux (moelle épinière), jusqu'au sommet du crâne, où elle active sur son passage notre glande pinéale. Cette dernière sécrète des substances chimiques qui modifient notre état : physique, mental, émotionnel et spirituel.

Lorsque la Kundalini atteint notre cerveau, elle y active de nouvelles zones cérébrales, nous permettant de faire fonctionner tout notre système et nos facultés à un niveau supérieur. Notre corps se détend complètement et devient parfaitement équilibré, alors que notre conscience nous fait éprouver des réalités nouvelles.

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

Kundalini Yoga : le choix vous appartient

« Le Kundalini yoga nous présente une image de l'être humain comme étant un individu dont l'âme brillante est le noyau, à la conscience lumineuse et qui porte les expériences de Dieu. Cette âme est enveloppée dans nos karma personnels. Les karma sont les résultats de nos choix et de nos attachements et proviennent d'actions qui ne sont pas accomplies dans le service et le rythme insouciant de la totalité de la conscience. Les karma viennent des peurs et de l'identification au moi et à l'égo limités.

Du fait de votre libre-arbitre, vous faites des choix et vous êtes autorisé à être aussi embrumé et sali que vous le voulez. Par compassion, vous avez toujours l'opportunité d'être ébranlé et pénétré par un professeur ou un enseignement. Vous pouvez tenter l'expérience ou choisir de fuir et de réer encore plus de bouleversement. Tous les enseignements mènent à la même prise de conscience et au même éveil de votre potentiel. Mais certaines secousses sont efficaces et rapides, d'autres sont très lentes.

Le Kundalini Yoga, et la psyché qui l'enseigne, est direct et royal. Ceux qui ont la bénédiction de le pratiquer et de l'enseigner choisissent de se tenir devant le cristal de leur conscience, dans une grande machine à laver pour dissiper les nuages d'actes passés, afin de vivre désormais dans la beauté éternelle de l'âme.

Tout le monde possède ce noyau de potentiel. Donc tout le monde est capable de pratiquer le Kundalini Yoga. »

Yogi Bhajan

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

Quels sont les bienfaits reliés à la pratique complète de la Kundalini?

Les bienfaits sont nombreux, et durables. Ils sont de l'ordre physique, mental, émotionnel et spirituel. Activer sa Kundalini, c'est vivre une expérience biologique, physiologique et spirituelle à la fois.

D'une perspective holistique (globale) de l'être, voici ce que vous pouvez récolter rapidement d'une pratique assidue :

Au niveau physique :

- Transformer votre corps;
- Augmenter votre libido, votre vitalité et décupler vos performances physiques;
- Décupler notre potentiel orgasmique et vivre une sexualité totalement épanouie;
- « Booster » votre santé et système immunitaire;
- Augmenter votre longévité.

Au niveau mental :

- Vous libérer des pensées envahissantes et négatives;
- Augmenter votre productivité tout en demeurant détendu et serein;
- Prédire votre esprit à l'inspiration et la créativité à l'état pur;
- Disposer d'un esprit clair, lucide et grandement intuitif.

Au niveau émotionnel :

- Vous soulager du stress, de la dépression et de l'anxiété.
- Vous libérer de vos peurs;

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

- Stabiliser vos émotions;
- Vivre des états de béatitude et de joie profonde au quotidien;
- Vous sentir plus léger et profondément en paix.

Au niveau énergétique :

- Vous libérer des énergies négatives qui ne vous appartiennent pas;
- Guérir les blessures logées dans votre gabarit énergétique (corps subtils);
- Amplifier le rayonnement de votre champ électromagnétique (aura);
- Élever votre taux vibratoire.

Au niveau spirituel :

- Expansion de votre conscience;
- Développement de vos dons intérieurs;
- Connecter profondément avec votre Soi (votre nature véritable);
- Vivre des états de pleine conscience, d'extase et d'illumination.

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

Le mental existe pour servir l'âme

« Tout être humain qui veut exceller et développer le caractère et l'envergure nécessaires pour porter les valeurs de l'âme, se doit d'avoir une relation profonde et directe avec son mental. »

Yogi Bhajan

J'entends et je lis souvent combien beaucoup de gens cherche à faire taire leur mental. Nous avons tous tendance à le percevoir comme un ennemi. Pourtant, le mental existe pour servir l'âme. Voici un enseignement du Kundalini Yoga qui traite du mental.

Si nous voulons que notre mental soit au service de notre âme, de notre nature la plus élevée, nous devons l'équilibrer et le maîtriser. Et pour cela, nous devons mieux comprendre son mode de fonctionnement. Voici une brève description des quatre caractéristique du mental :

1ère caractéristique : Le mental fonctionne surtout sur le mode automatique

Le mental fonctionne à un rythme si rapide qu'il défie le temps et l'espace en générant un nombre incalculable de pensées. En réalité ce ne sont pas nos propres pensées, nous ne pourrions en produire autant de notre propre chef. Donc lorsque notre mental est sur le « pilote automatique », c'est notre mental qui pense, et pas nous.

2e caractéristique : Le mental est toujours en mouvement

Pour subsister, le mental doit toujours fonctionner, être en mouvement. À l'image de l'océan, les vagues de notre mental sont formées par nos pensées et ces pensées sont influencées par les lieux et les gens envers qui nous sommes le plus attachés.

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

3e caractéristique : Le mental fonctionne mieux par contrastes

Vous l'avez sans doute déjà remarqué, le mental aime classer et catégoriser les choses : en bien ou en mal, en positif ou en négatif. Il cherche constamment à établir des comparaisons afin de définir la réalité, votre réalité.

4e caractéristique : Le mental est tout aussi réel et matériel que le corps, sauf qu'il est plus subtil

« Le mental est une structure, un processus et une énergie qui permettent à votre conscience de fonctionner et de se manifester dans la création. Vous pouvez l'observer et vous pouvez le modifier. Vous pouvez l'affecter par des choses grossières comme la nourriture, par des choses puissantes comme le souffle et par des choses subtiles comme la pensée. Il a son propre flux, sa propre structure et son propre métabolisme. » - Yogi Bhajan

Notre mental ne peut pas s'arrêter de lui-même. Nous avons besoin d'établir un « point de quiétude ». Pour cela, nous pouvons utiliser des techniques spécifiques telles la maîtrise de la respiration, les mantras et la méditation.

Pour que notre mental soit au service de notre âme, nous devons établir en nous un mental méditatif, c'est-à-dire neutre. Dans cet état de neutralité, nous le maîtrisons et avons alors accès à tout le succès, le bonheur et la prospérité auxquels nous aspirons.

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

En terminant

Le Kundalini Yoga est la technologie suprême pour éveiller notre conscience et nous emmener vers notre Soi originel.

« En pratiquant le Kundalini Yoga, vous allez grandir. Tel un serpent, vous allez devoir vous alléger des anciennes peaux afin de vous rapprocher de qui vous êtes. Vous devrez observer certaines attitudes, certains comportements et certaines habitudes émotionnelles. Vous allez gagner de nouvelles perspectives, de nouvelles capacités et de nouvelles habitudes qui pourront supporter l'expansion de votre conscience. »

Yogi Bhajan

Dérouler la Kundalini est identique à l'éveil naturel de notre potentiel, de notre Conscience Supérieure. Cela signifie que nous amenons cette conscience de façon active dans notre vie. Le Kundalini Yoga nous donne cette expérience. Il nous permet d'éprouver la vérité permanente de notre propre réalité et de notre âme.

Sat Nam!

Let's Flow!

Intuition ~ Fluidité ~ Sérénité ~ Prospérité

Pour aller plus loin

Pour aller plus loin, rejoignez ma communauté!

Pour ne rien manquer de mes prochains événements (programmes en ligne, ateliers, retraites et voyages) :

- Abonnez-vous à ma liste d'invités (info-lettres) : www.nicolerichard.ca
- Suivez-moi sur Facebook : Nicole Richard, Conférencière, coach holistique, professeure Kundalini yoga

Sat Nam!

Seetal Priya Kaur

Nicole Richard

Conférencière | Coach holistique | Professeure Kundalini Yoga

www.nicolerichard.ca | info@nicolerichard.ca