

KUNDALINI YOGA

Le Kundalini Yoga est une technique très ancienne et puissante qui nous vient d'Inde. Le terme « Kundalini » signifie l'énergie vitale qui circule le long de la colonne vertébrale.

Connu sous le nom de « yoga de la conscience » ou encore « mère de tous les yogas, le kundalini yoga est une pratique holistique puissante qui travaille sur différents plans de l'être grâce à des séries de mouvements (appelés Kriyas),

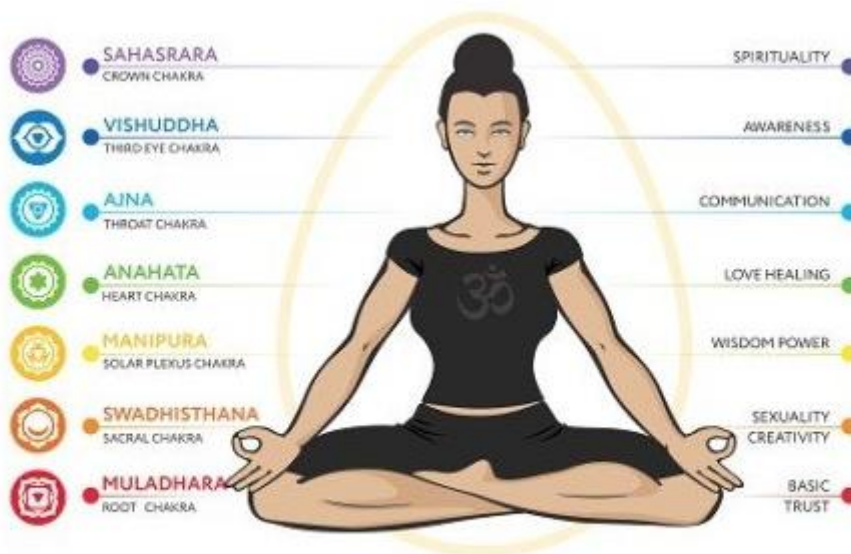
Ces kriyas utilisent le souffle, le rythme, des postures statiques ou dynamiques, le son (sous forme de mantras), la relaxation et la méditation.

Ces pratiques agissent sur l'énergie vitale, le système immunitaire, nerveux, endocriniens et les fonctions cérébrales ...

Organisation d'un cours d'1h15 :

- ouverture du cours avec deux mantras
- un kriya
- un pranayama (exercice sur le souffle) ou un échauffement
- une relaxation
- une méditation
- fermeture du cours avec sat nam

Les bienfaits du kundalini yoga sont multiples, les kriyas, la relaxation et la méditation résultent d'une pratique complète qui agit sur le corps et l'esprit.



Kundalini yoga, le yoga originel