

Kundaliniyoga saison 2023/24

Le mois d'Août vient de commencer et je songe déjà à préparer notre rendez vous
à la Note Bleue à Chonas L'Amballan.

Cette année, les rendez- vous hebdomadaires sont programmés:

De 19h à 20h15

Chaque semaine je vous proposerai de travailler sur un **kriya** spécifique comprenant une explication sur la séance et les points forts.

La trame sera toujours identique lors du déroulé du cours :

UN ÉCHAUFFEMENT : préparer le corps par quelques exercices d'assouplissement et de respiration.... Le corps du **kriya** : choix spécifique d'une séquence de postures, de respiration et de sons , intégrés ensemble, pour permettre la manifestation d'un état particulier.

Chaque âsana ou posture, dans un kriya, est un exercice, une méditation, une connexion à un flux d'énergie et un instrument d'auto diagnostique. C'est une création dynamique qui transforme

UNE RELAXATION : permettre au corps l'intégration de l'effort et de l'effet du kriya au plus profond des cellules comme du mental .

Pour finir UNE MÉDITATION : « la méditation est l'art de rompre les habitudes, de purifier le mental et de prendre soin des choses quotidiennes » YB

Comme la traditionnelle ouverture du cours, nous chantons le mantra : « ONG NAMO GURU DEVE NAMO « : « je m'incline face à l'énergie première et créatrice, je m'incline face à la sagesse subtile et divine »

Ce chant d'ouverture caractérise tous les cours de Kundalini yoga enseignés dans l'école internationale de Kundalini yoga. Il fonctionne comme un appel à la grande chaîne des enseignants, un réveil et un éveil pour pénétrer le Soi, avec la bénédiction du monde vaste, infini qui nous constitue et dans lequel nous appartenons entièrement

Le programme de cette saison sera axé en fonction des trimestres et le contenu portera sur les trois fondamentaux qui sont :

1) Les triangles inférieurs (premier, deuxième et troisième chakra) de septembre à décembre.

2) Le point d'équilibre entre les triangles inférieurs et supérieurs (le quatrième chakra celui du cœur) de janvier à mi avril .

3) Le triangle supérieur (cinquième, sixième et septième chakra) de mi avril à juin.

Le corps humain est comme un instrument de musique, la pratique du Kundalini yoga nous enseigne comment il fonctionne, à travers les chakra, leurs pétales, leurs sons, leurs relations et leurs pouvoirs.

J'aurai un grand plaisir à vous retrouver.

N'hésitez pas à faire partager nos rendez-vous, à communiquer à tous ceux qui voudraient faire l'expérience du Kundalini Yoga.

Bénédiction à vous tous et très bon été,
Taj Devjot Kaur