

## **KUNDALINI YOGA, AVEC ELISA LAMPROS**

LUNDI ET MERCREDI, de 20h00 à 21h15

Lundi soir : Centre Kalari 7  
3, Cité de la Roquette- Paris 11ème

Mercredi soir : Maison du Yoga  
68, Rue de la Folie Méricourt- Paris 11ème

Samedi matin : Atelier 77  
77, Rue de Charonne-Paris 11ème

### **Qu'est-ce que le Kundalini Yoga ?**

Le Kundalini Yoga est considéré par certains comme le « yoga originel » dans la mesure où il réunit dans le corpus de ses techniques de nombreuses formes de yoga. C'est un yoga particulièrement puissant dans ses effets, basé sur une pratique corporelle (avec des postures statiques et dynamiques) et respiratoire (avec des techniques variées et sophistiquées). Ce yoga intègre la relaxation et la méditation (chantée avec mantra ou silencieuse).

### **Les buts du Kundalini yoga**

Ils sont variés : ☐

sa pratique agit sur la circulation de l'énergie vitale, appelée Kundalini par les yogis, qui s'en trouve activée pour un meilleur équilibre physique et mental. Elle favorise les énergies créatives sur le plan physique en renforçant le système immunitaire et en stimulant les systèmes d'auto-guérison. ☐

Sur le plan psychologique, elle fournit des techniques pour se régénérer mentalement, chasser le stress, se recentrer et se pacifier émotionnellement. Ces buts sont atteints par un travail spécifique sur les aspects physiologiques et psychologiques de l'être qui agit sur la chimie du sang, le système nerveux, le système endocrinien et les fonctions cérébrales. ☐

A un niveau plus avancé, il permet à chacun de développer sa propre spiritualité, d'élargir sa conscience et de développer sa sagesse intérieure.

### **L'enseignement**

Les cours collectifs de Kundalini Yoga ont pour but d'agir sur l'ensemble du corps physique, mental et subtil.

En général, le programme du cours est composé de 3 parties:

- Exercices d'échauffements afin d'assouplir, détendre et préparer le corps.
- Pratique d'un kriya (variable) : série enchaînée d'asanas ( postures statiques et dynamiques) conçues pour travailler sur une partie spécifique du corps physique ou énergétique.
- relaxation profonde .

Le kriya n'est pas une série d'actions aléatoires mais une séquence de postures, de respirations et de sons qui sont intégrés ensemble pour permettre la manifestation

d'un état concret. En Kundalini Yoga, les kriyas sont particulièrement nombreux ; certains peuvent inclure la pratique d'un pranayama (respiration consciente), une courte méditation ou bien la récitation d'un mantra. Tout de même, la majorité entraînent la pratique de bandhas (fermetures appliquées à certaines parties du corps) qui permettent d'établir un équilibre ayant un grand impact sur la totalité du système corps-mental.

La relaxation prend une part importante dans le rythme des exercices et dans le changement opérés en Kundalini Yoga. Principalement, elle remplit les fonctions de répandre le prana (énergie vitale) stimulé dans les exercices, faire circuler les changements glandulaires, recentrer les énergies dues à ses émotions et régénérer le système parasympathique.

### **Ouvrages de référence recommandés:**

« Kundalini Tantra ». Swami Satyananda Saraswati. SWAM Éditions  
« Psychologie du yoga de la kundalini », Carl Gustav Jung. Spiritualités vivantes. Albin Michel  
Livres et manuels publiés par la **Fédération Française de Kundalini Yoga** :  
**[www.ffky.f](http://www.ffky.f)**