



Grâce au kundalini yoga, harmonisez le corps et l'esprit

Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga permet de développer la conscience du corps et de l'esprit. Cette discipline est accessible à toute personne, qu'elle soit mobile ou limitée dans ses mouvements, alerte sur ses deux jambes ou en fauteuil roulant. Nul besoin d'être parfait-e, en pleine santé ou doué pour les acrobaties pour profiter des bienfaits du yoga. En soi, chaque exercice est déjà parfait lorsqu'on le pratique dans la mesure de ses propres capacités. Il s'agit d'entrer profondément en contact avec soi-même, d'explorer ses possibilités et ses limites, d'avoir pleinement conscience de l'instant présent, ici et maintenant, et d'accepter simplement ce que l'on est à chaque instant. Le kundalini yoga s'adresse à celles et ceux qui cherchent à évacuer le stress du quotidien, à prendre soin de leur corps et à développer un esprit clairvoyant.

Kundalini yoga

Le yogi Bhajan, originaire d'Inde du Nord, a fait découvrir le kundalini yoga au public occidental dès 1968. Apparenté à d'autres formes de yoga, dont le hatha yoga, le kundalini yoga vise avant tout à développer la perception de notre propre énergie vitale. C'est pourquoi on le nomme également « yoga de la conscience ». Parce qu'il ne requiert aucune posture complexe, accorde une importance centrale à la respiration et fait appel également à la méditation, il convient merveilleusement aux personnes en situation de handicap. Nous vous proposons ci-après un extrait du livre d'Antje Kuwert sur le kundalini yoga pour les personnes en fauteuil roulant (« Kundalini Yoga für Rollstuhlfahrer », inédit en français).

Exercice 1 : « Promenade du chameau »

Asseyez-vous le buste droit ou en position détendue, mains à plat sur les cuisses. Lors de l'inspiration, cambrez la colonne vertébrale. Ceci amène le sternum vers l'avant et vers le haut et fait basculer légèrement les épaules en arrière. Lors de l'expiration, faites le mouvement inverse : courbez la colonne pour faire le dos rond. Votre tête doit rester droite et à la verticale durant tout l'exercice. Concentration : dirigez l'attention sur le troisième œil (le point situé à la racine du nez entre les sourcils) et pensez « Sat » à l'inspiration, puis « Nám » à l'expiration. Cet exercice agit sur toute la colonne vertébrale, les muscles du dos et du plexus, les reins et le système nerveux.



Exercice 2 : « Respiration nasale alternée »
Inspirer par la narine gauche, expirer par la narine droite, inspirer par la narine droite, expirer par la narine gauche.



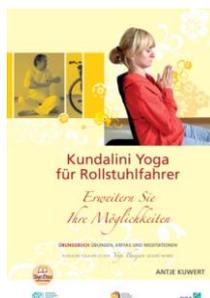
Cette technique de pranayama équilibre les deux hémisphères du cerveau. Elle nous enracine, nous aide à développer une sensation de plénitude et purifie en douceur les *nadis ida* et *pingala* (souffle lunaire et souffle solaire). Elle peut apaiser les migraines, les maux de tête et d'autres symptômes du stress.

Asseyez-vous en position détendue. Posez la main gauche sur le genou ou la cuisse gauche, en position du Gyan Mudra. Baissez légèrement le menton vers la gorge. Avec le pouce de la main droite, fermez maintenant la narine droite. Inspirez par la narine gauche. Avec l'index ou l'annulaire de la main droite, fermez ensuite la narine gauche et expirez par la narine droite. Inspirez de nouveau par la narine droite. Puis fermez la narine droite avec le pouce de la main droite et expirez par la narine gauche. Pour continuer, pensez que vous devez changer systématiquement de narine après chaque inspiration. Durée : 3 à 11 minutes. Pour terminer : inspirez profondément par les deux narines et restez quelques secondes poumons pleins. Expirez et restez quelques instants à l'écoute de votre ressenti. Cette technique agit essentiellement sur l'hémisphère droit. Apaisante, elle est particulièrement bénéfique en cas de stress, d'anxiété et de difficultés d'endormissement.

Exercice 3 : « Rotations soufies »

Asseyez-vous le dos droit, mains à plat sur les genoux ou les cuisses. Avec le buste, faites des cercles autour de votre axe. Imprimez à votre colonne vertébrale un mouvement régulier vers l'avant, vers la gauche, vers l'arrière et vers la droite. La tête suit le mouvement tout

en restant à l'aplomb du bassin. Inspirez lorsque la colonne va vers l'avant et expirez dans le mouvement vers l'arrière. Changez ensuite le sens de rotation. Effet : cet exercice développe la mobilité de la colonne vertébrale et masse les organes de l'abdomen.



Contact :
Antje Kuwert
Silcherstrasse 20/1
DE-71691 Freiberg am Neckar
+49 7141 9131962
info@eytna.de
www.kundaliniyoga-ak.de

Nous vous souhaitons d'agréables instants de détente, beaucoup de paix (intérieure) et une bonne santé!
Votre équipe ParaHelp

ParaHelp AG
Guido A. Zäch Strasse 1
6207 Nottwil
T +41 41 939 60 60
info@parahelp.ch