



## Kundalini Yoga

Le monde est plein de possibilités. Il existe des opportunités de vraiment nous développer et de développer nos vies et de leur donner le sens qui nous est destiné. Souvent, nous sommes autorisés à escalader des montagnes avant de pouvoir les reconnaître pleinement. Ces ascensions nécessitent de la force, de la vigilance et de la pleine conscience. Nous fluctuons entre la confiance et la peur, la joie et la tristesse, l'actionnisme et la persévérance, l'amour et la colère,.... Mais il est certain que nous serons guidés sur cette voie et qu'il nous sera permis de nous ouvrir à tout ce que la vie nous réserve.

Le Kundalini Yoga nous conduit consciemment dans ce processus de vie afin d'éveiller en nous ce que nous sommes autorisés à expérimenter et à apprendre dans la vie. C'est l'expérience de devenir un observateur de nous-mêmes et d'aligner notre conscience sur l'infini. C'est l'expérience que le coffre au trésor plein de sagesse, d'intuition et de compassion est toujours en nous, prêt à être ouvert. Nous expérimentons notre véritable noyau, notre monde intérieur infini, que nous sommes autorisés à offrir au monde extérieur en cadeau. Chacun de nous est unique et beau d'une manière très spéciale. Nous sommes autorisés à arriver à cette réalisation, à l'intégrer dans tous nos corps et à commencer à guérir et à nous exprimer de manière authentique. Ensuite, nous rencontrons ce que nous appelons notre «je». Indépendant de "l'apparence" extérieure. Purement orienté vers notre propre authenticité, que nous avons besoin de décoller et qui nous conduit au bonheur profond. Droit dans notre cœur.

Le Kundalini Yoga est un chemin qui est ouvert à de nouveaux temps et processus d'apprentissage et repose avec des racines profondes sur la terre et sa propre origine. Ce sont des expériences, pas des théories, que nous sommes autorisés à faire et qui nous ouvrent le cœur à nous-mêmes et la gratitude pour notre vie et tout ce qui s'y passe. C'est l'union des polarités et un guide pour ton propre développement personnel. Le Kundalini Yoga nous donne une impulsion pour nous sentir honnêtement et avec amour, pour nous redécouvrir et pour nous soutenir à être ce que nous sommes dès la naissance: heureux, en bonne santé et saint.

### Enseignement et modes d'action

Le Kundalini Yoga est l'impulsion pour un développement, pour changer quelque chose dans notre vie. C'est le diamant qui unit plus de 22 types de yoga et nous donne une santé, un bonheur et une intégrité constants. Le Kundalini Yoga est plus dynamique que les autres types de yoga et a donc un effet encore plus fort sur l'énergie vitale! Il comble le fossé entre les besoins des gens d'aujourd'hui et la spiritualité du yoga.

Le Kundalini Yoga convient aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants avancés. Les cours de pratique incluent des kriyas (séries de yoga), qui peuvent également être mis en œuvre immédiatement pour les débutants en yoga. Le Kundalini Yoga est stimulant, varié, revigorant, en développement et toujours une nouvelle expérience!

Le Kundalini Yoga t'apprend à développer un système nerveux fort, des glandes vitales, un système immunitaire fort, une bonne circulation, des muscles forts, une circulation équilibrée et tout le corps de manière ciblée. Cela conduit à une prise de conscience croissante de la manière de gérer ton propre corps, ton âme et ton esprit et les effets de tes propres habitudes.

La méditation associée calme l'esprit et te développes l'intuition nécessaire pour reconnaître ce qui est réel et important. C'est l'art de briser les habitudes et de purifier l'esprit. Il favorise également le bien-être, la paix intérieure et apporte stabilité et calme. Les réactions et les habitudes sont dissoutes et les peurs et les blocages subconscients sont supprimés, de sorte que tu puisses regrouper ta énergie et renforcer tes performances et ta clarté mentale.

Le Kundalini Yoga comprend les huit bras de pratique du yoga, qui permettent de développer le spectre complet du corps et de l'esprit en tant que système complet. Le Kundalini Yoga inclut ces huit bras dans chaque Sadhana ou dans chaque Kriya complet. Le Kundalini Yoga est plus dynamique que les autres types de yoga et a donc un effet encore plus fort sur l'énergie vitale en toi!