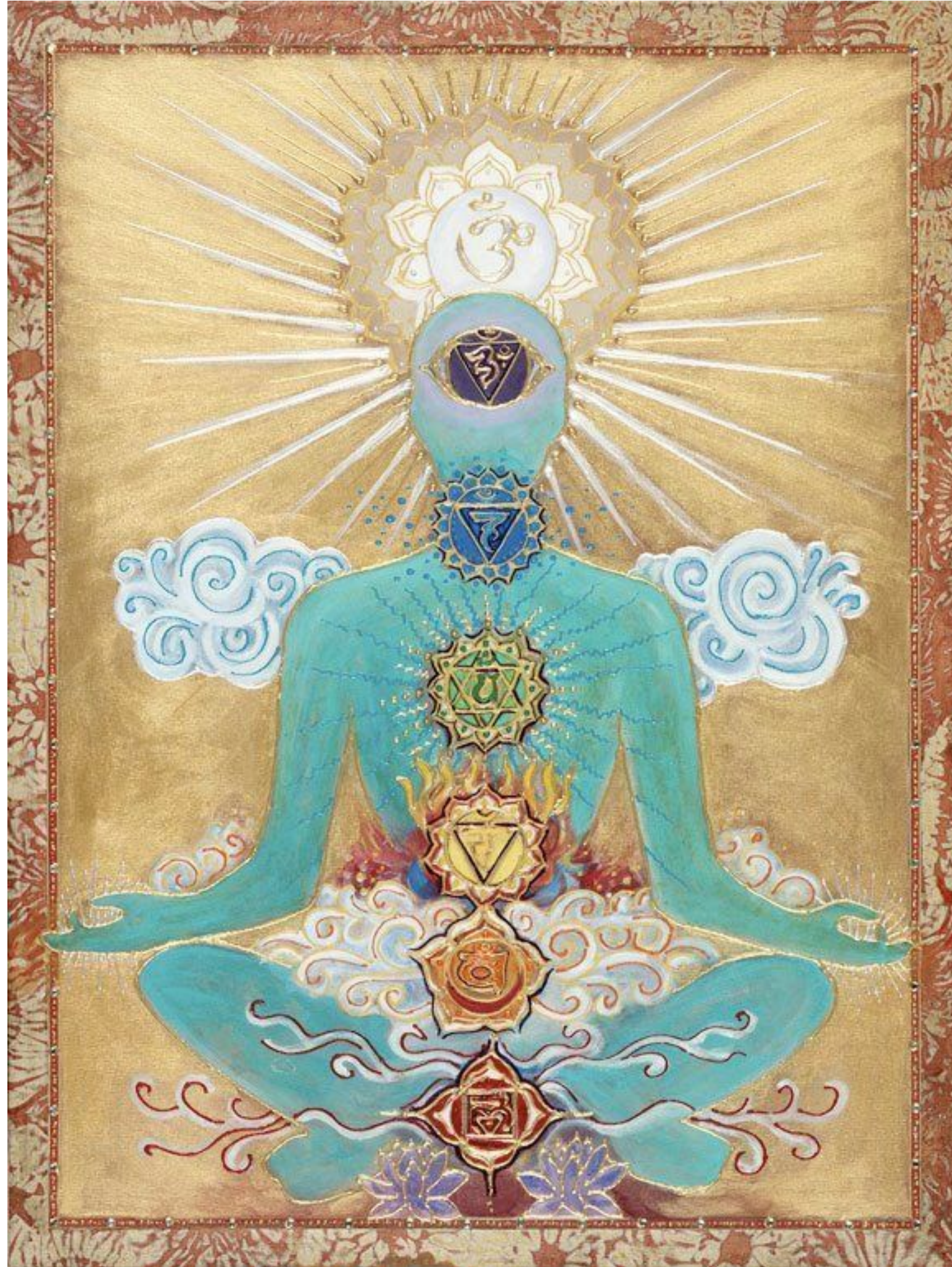




Le Kundalini Yoga

**Selon l'enseignement de Yogi
Bhajan**

Harbhajan Singh Khalsa



- Né au Punjab en 1929
- Élevé dans la tradition Sikh
- Pratique le Yoga avec plusieurs maitres
- Marié, 3 enfants, inspecteur des douanes
- Arrivé en Californie en 1968
- Doctorat en Psychologie de la Communication
- Fonde l'organisation 3HO

La Californie 1970

- Pleine vague hippie, « Flower power »
- Sexe, alcool, Rock & Roll et drogues...
- Yoga tantrique puissant dédié à la suppression des addictions
- Dimension spirituelle pour la guidance



La Structure d'un Cours de Kundalini Yoga

- Ouverture : Adi Mantra & Mangala Charan Mantra (optionnel)
- Echauffements (optionnels)
- Kriya
- Relaxation
- Méditation (optionnelle)
- Fermeture : Bénédiction & Sat Nam



Le Serment de l'Enseignant

- Je ne suis pas une femme
- Je ne suis pas un homme
- Je ne suis pas une personne
- Je ne suis pas moi-même
- Je suis un Enseignant



Particularités



- Habillé de blanc, somme de toutes les couleurs qui augmente la radiance
- Le turban maintient les os du crâne serrés et aide à se centrer
- L'enseignant tient l'espace et ne se lève pas
- Les corrections se font de manière orales et sont non-nominatives

La Sadhana du Verseau

- Amrit Vela
- Récitation du Jap Ji (20-30 minutes)
- Kriya (1 heure)
- Mantra de la Sadhana (1 heure)
- Petit-déjeuner !



L'Âge du Verseau

- « Une ère astrologique est la période pendant laquelle le point vernal, qui correspond à la position du soleil à l'équinoxe de printemps, traverse l'une des douze constellations du zodiaque » (une ère dure environ 2200 ans)
- Les attributs de l'ère du Verseau :
 - + de communication, d'interconnexion, de rapidité dans les échanges
 - - de secrets, tout à été dit, pas de nouveau Messie, responsabilité individuelle
 - Âge de la conscience féminine
 - On ne recherche plus Dieu à l'extérieur mais à l'intérieur

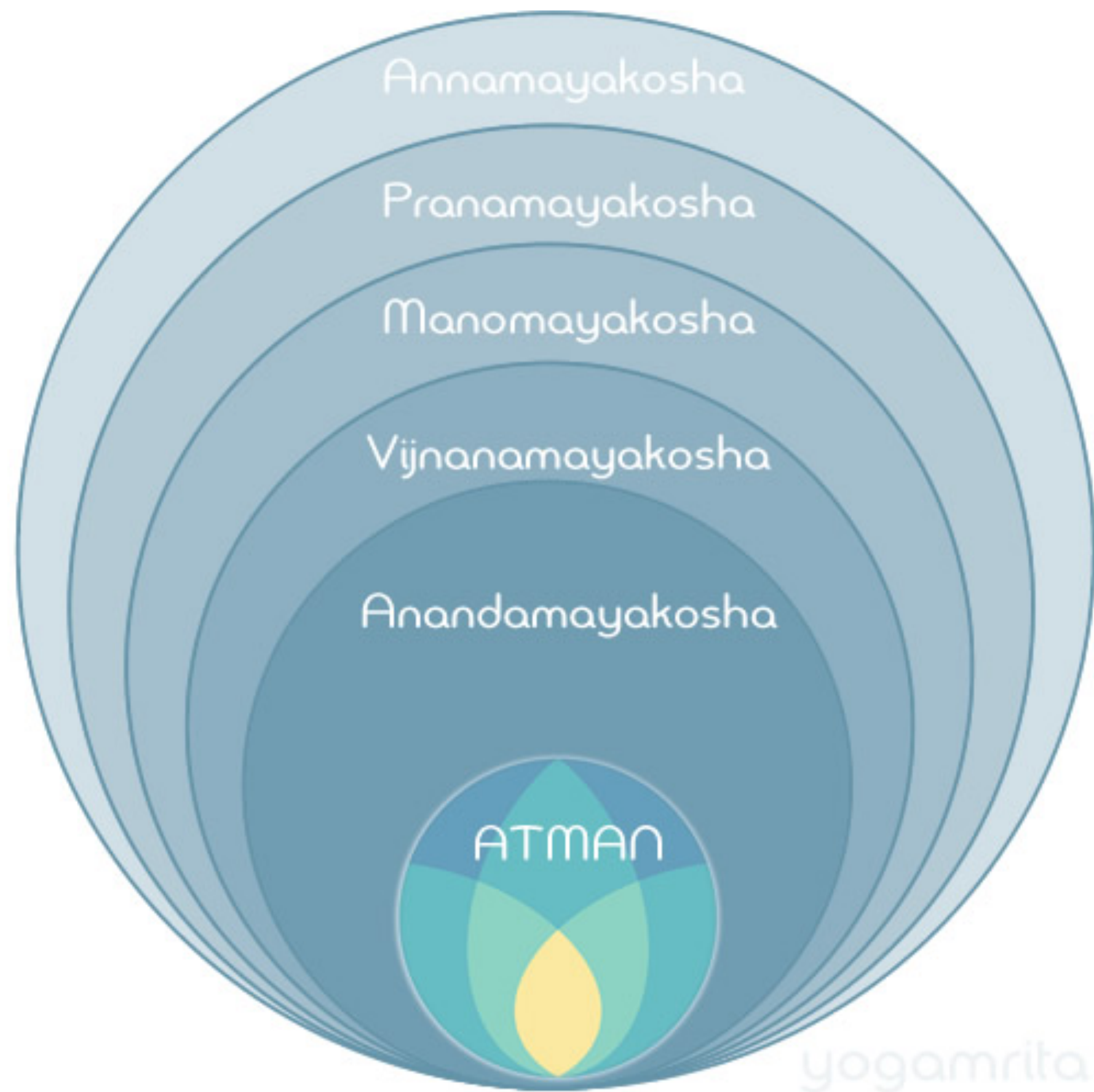


L'eau de l'amphore symbolise le nettoyage de la pollution héritée de l'âge du Poisson

Les 5 Sutra de l'Âge du Verseau

- Reconnais que l'autre personne est toi
- Il existe un passage à travers tout obstacle
- Quand tu es pris par le temps, agis et la pression disparaîtra
- Comprends par la compassion ou tu ne comprendras pas ton époque
- Fais vibrer le Cosmos et le Cosmos dégagera ton chemin

Les 5 enveloppes (Kosha)



1 - Le Corps physique: Sthula Sharira

- Annamayakosha, l'« enveloppe de nourriture »

2 - Le Corps subtil: Sukshma Sharira

- Pranamayakosha, l'« enveloppe d'énergie vitale »
- Manomayakosha, l'« enveloppe mentale et émotionnelle »
- Vijnanamayakosha, l'« enveloppe intellectuelle »

3 - Le Corps causal: Karana Sharira

- **Anandamayakosha, l'« enveloppe de félicité »**

Les 10 Corps Spirituels

1 - Âme

2 - Mental négatif

3 - Mental positif

4 - Mental neutre

5 - Corps physique

6 - Ligne d'arc

7 - Champ électromagnétique (aura)

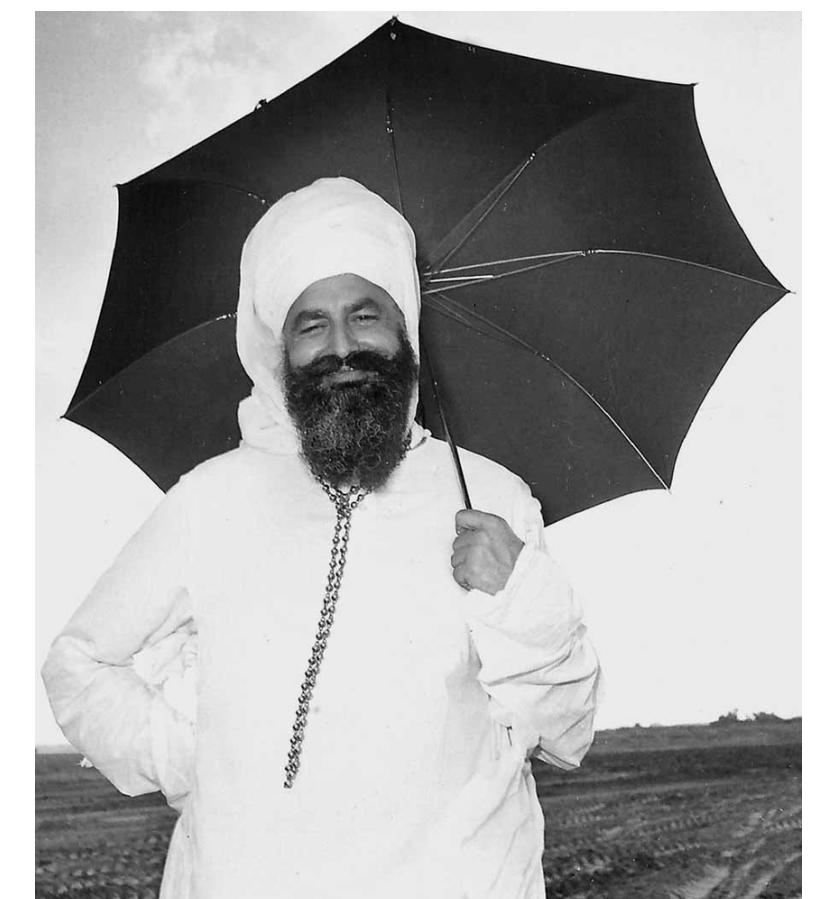
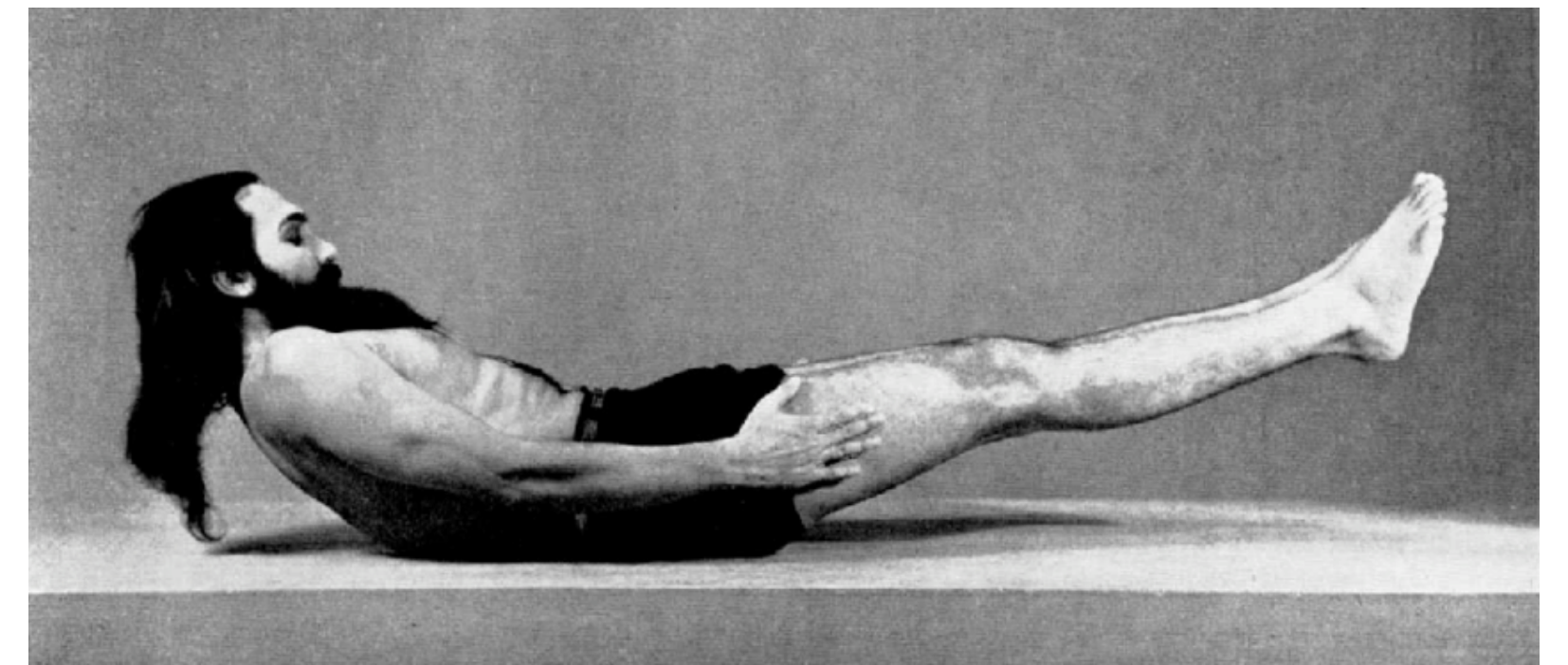
8 - Corps pranique

9 - Corps subtil

10 - Corps radiant

La lignée

- Sant Hazara Singh, lignée du Shabad Kriya Yoga remontant à Guru Gobind Singh (10ème Guru Sikh, 1666-1708)
- Swami Dhirendra Brahmachari (1924-1994)
- Sant Maharaj Virsa Singh (1934-2007)



Le Sikh Dharma



Guru Nanak

- Guru Nanak (1469-1539), premier Guru Sikh
 - Né au Punjab de parents Hindous
 - Fasciné par la spiritualité, passant son temps avec des ascètes et des saints
 - Son ami Mardana est musulman
 - Disparaît 3 jours dans une rivière avant de réapparaître et d'annoncer « il n'y a pas d'Hindou, il n'y a pas de Musulman »
 - Mouvement de réconciliation de l'Islam et de l'Hindouisme

Les enseignements Sikh

- Religion panthéiste : Wahe Guru, l'enseignant merveilleux, est sans forme, sans début ni fin, infini, créateur et présent en toutes choses
- Ne pas se laisser accaparer par Maya et les 5 voleurs : ego, colère, avarice, l'attachement et la luxure
- Nous avons la chance d'avoir une incarnation humaine, que faisons nous de ce don ?
- Le but ultime est de se reconnecter à la part infinie et immortelle présente en nous-même

Les pratiques Sikh

- Shabad Kirtan : dévotion par le chant (Bhakti Marga)
- Nam Japa : récitation du nom divin
- Seva : service désintéressé pour éliminer l'égoïsme (Karma Yoga)
- Gurdwara : ou l'on pratique le Shabad Kirtan
- Langar : distribution gratuite de nourriture végétarienne



Les 5 signes distinctifs Sikh

- 1 - Kesh : les cheveux ne sont jamais coupés et portés sous un turban
- 2 - Kara : un bracelet circulaire de fer ou d'acier est porté au poignet
- 3 - Kirpan : une petite dague est portée à la ceinture
- 4 - Kachera : les sous-vêtements sont en coton
- 5 - Kanga : on a sur soi un petit peigne en bois

Le Festival International de Blois

depuis 1977

Le Festival International



Le Festival International



Le Festival International



Le Festival International



Le Festival International



Le Festival International



Le Festival International



Le Festival International



Le Festival de La Fontaine à Barret-sur-Méouge

depuis 2019

Le Festival de la Fontaine



Photos : Tara Kaufman

Le Festival de la Fontaine



Photos : Tara Kaufman

Le Festival de la Fontaine



Photos : Tara Kaufman

Le Festival de la Fontaine



Photos : Tara Kaufman

Le Festival de la Fontaine



Photos : Tara Kaufman

Le Festival de la Fontaine



Photos : Tara Kaufman

Le Festival de la Fontaine



Photos : Tara Kaufman

