

QUELQUES CONSEILS POUR LES FEMMES PRATIQUANT LE KUNDALINI YOGA

SI VOUS ETES EN PERIODE DE REGLES :

1. Favorisez :
 - la méditation,
 - l'intériorisation,
 - la prise de conscience des limitations de votre corps durant cette période,
 - la chaleur au niveau de la zone du ventre et des cuisses,
 - la respiration longue et profonde.
2. Écoutez votre corps et soyez douce avec vous-même.
3. Évitez :
 - Les exercices provoquant une pression sur la zone du ventre (Exemples : la posture de l'arc, la posture de tension du ventre, la posture du cobra, les séries de type « Nabhi kriya », les mouvements faisant monter les jambes, les postures inversées du type « la chandelle », ...).
 - La respiration du feu les 2 premiers jours des règles, surtout si le flux est abondant. Par contre, une respiration du feu légère peut être bénéfique durant cette période, si vous pratiquez régulièrement ce type de respiration.
 - Les contractions musculaires du type mulbandh.
 - La douche froide du matin (À remplacer par une douche tiède).

SI VOUS ETES ENCEINTE :

1. Assurez-vous auprès de votre médecin qu'il n'y a pas de contre-indications de sa part pour que vous pratiquiez le Kundalini Yoga.
2. Augmentez le temps consacré :
 - à la méditation,
 - aux mantras chantés,
 - à la marche méditative (Nota : Yogi BHAJAN recommande de pratiquer « charn jappa », une marche méditative en couple : on marche en se tenant par la main et en chantant « Sat Nam » lorsque l'on pose le pied gauche à terre et « Wahe gourou » lorsque l'on pose le pied droit à terre),
 - à la respiration longue et profonde.
3. Écoutez votre corps et reposez-vous dès que vous en ressentez le besoin, même si l'exercice n'est pas terminé.
4. Évitez de pratiquer les exercices suivants au plus tard après le 120^{ème} jour de grossesse ou en cas de complications médicales :
 - Exercices provoquant une pression sur la zone du ventre (Exemple : la posture de l'arc).
 - Exercices et respirations qui excitent et qui font battre le cœur trop fort.
 - Respiration du feu.
 - Contractions musculaires du type « mulbandh ».
 - Mouvements faisant monter les jambes.
 - Postures inversées du type « la chandelle ».
 - Sat kriya (Posture assise sur les talons, bras levés, mains jointes et mantra « Sat Nam »).
 - La posture allongée sur le dos à partir du 6^{ème} mois. Il est préférable de s'allonger sur le côté, si cette posture est mieux supportée.
 - Pas de douche froide.
 - Pas de Vénus Kriyas (Pratiques de yoga en face à face avec un partenaire du sexe opposé).