

10 conseils pour bien pratiquer le Kundalini Yoga

1. Soyez à jeun !

Il est très désagréable de pratiquer le Kundalini Yoga avec le ventre plein. Soyez donc à jeun au minimum 2 heures avant de le pratiquer.

2. Avant de rentrer dans la salle de cours :

Pensez à éteindre votre portable et à vous déchausser ! Si vous devez entrer lors des mantras de début de cours, veuillez vous installer le plus discrètement possible en respectant l'espace sacré auquel le groupe est en train de se relier.

3. Chantez les mantras de début et de fin de cours !

Si vous pratiquez en dehors du cours, n'oubliez pas de chanter au moins 3 fois ces mantras pour vous relier à la Chaîne d'Or de tous les maîtres qui ont transmis ce yoga en ayant une pensée de gratitude particulière pour Yogi Bhajan qui a consacré sa vie à cette transmission.

4. Soyez confortable !

Portez une tenue souple en fibres naturelles (coton ou lin), si possible de couleur blanche. Apportez avec vous une serviette de plage et/ou une petite couverture, pour vous allonger dessus et vous couvrir pendant les relaxations. Si vous en ressentez le besoin, apportez également un petit coussin ferme pour ne pas avoir mal au dos quand vous êtes assis en tailleur. Pensez également, à venir avec une bouteille d'eau que vous boirez pendant le cours.

5. Tenez-vous-droit !

La colonne vertébrale est le pilier central de votre corps, le temple de votre âme. Veillez, en permanence, à ce qu'elle soit bien droite pour que l'énergie circule mieux. Pour cela, imaginez que quelqu'un attrape vos cheveux au sommet du crâne et les tire doucement vers le haut.

6. Respirez !

Sauf indication contraire, respirez toujours par le nez de façon à capter le *prânâ*, l'énergie contenue dans l'air. Inspirez profondément, expirez profondément. Inspirez en faisant vibrer intérieurement le mantra « Sat » (= Vérité, véritable), expirez en faisant vibrer intérieurement le mantra « Naam » (= Être, identité).
A la fin de chaque exercice, inspirez profondément, détendez les épaules et restez poumons pleins quelques instants, puis expirez doucement.

7. Relaxez-vous !

Après chaque exercice, relaxez-vous profondément pour permettre à l'énergie de circuler et ressentir les effets de votre pratique. Pensez notamment à entrouvrir légèrement la bouche et à détendre votre mâchoire.

8. Soyez présent à vous-même !

Sauf indication contraire, gardez les yeux fermés pendant que vous pratiquez un exercice ou que vous vous relaxez, de façon à ne pas distraire votre mental et à rester dans votre ressenti. Gardez le plus souvent possible votre regard intérieur concentré au 3^{ème} œil (= le point situé entre les sourcils). Pendant toute la durée du cours, ne donnez pas suite à vos pensées et revenez toujours, ici et maintenant, à la conscience de votre pratique. Demeurez silencieux et dans la présence à vous-même et en vous-même !

9. Adaptez votre pratique à vos capacités et à votre situation !

Le professeur vous donne des indications, mais c'est vous qui pratiquez le Kundalini Yoga. C'est donc vous qui, au final, décidez de ce que vous allez faire. À tout moment, vous pouvez choisir de ne pas faire une pratique, de la ralentir, de l'arrêter, ou de la reprendre. Ne pas hésiter, après le cours, à communiquer à l'enseignant tout ce qui pourrait vous paraître inhabituel. Demander-lui conseil pour une pratique personnelle, adaptée à votre demande spécifique et en rapport avec votre propre recherche.

Les femmes en période de menstruations ou enceintes de plus de 4 mois demanderont à leur enseignant quelles sont les pratiques à éviter dans leur état.

10. Tenez bon ... et vous serez soutenu !

Avec un peu de patience, les résultats viendront progressivement, en fonction de votre investissement dans la pratique. Ayez confiance en vous et l'Univers vous soutiendra !