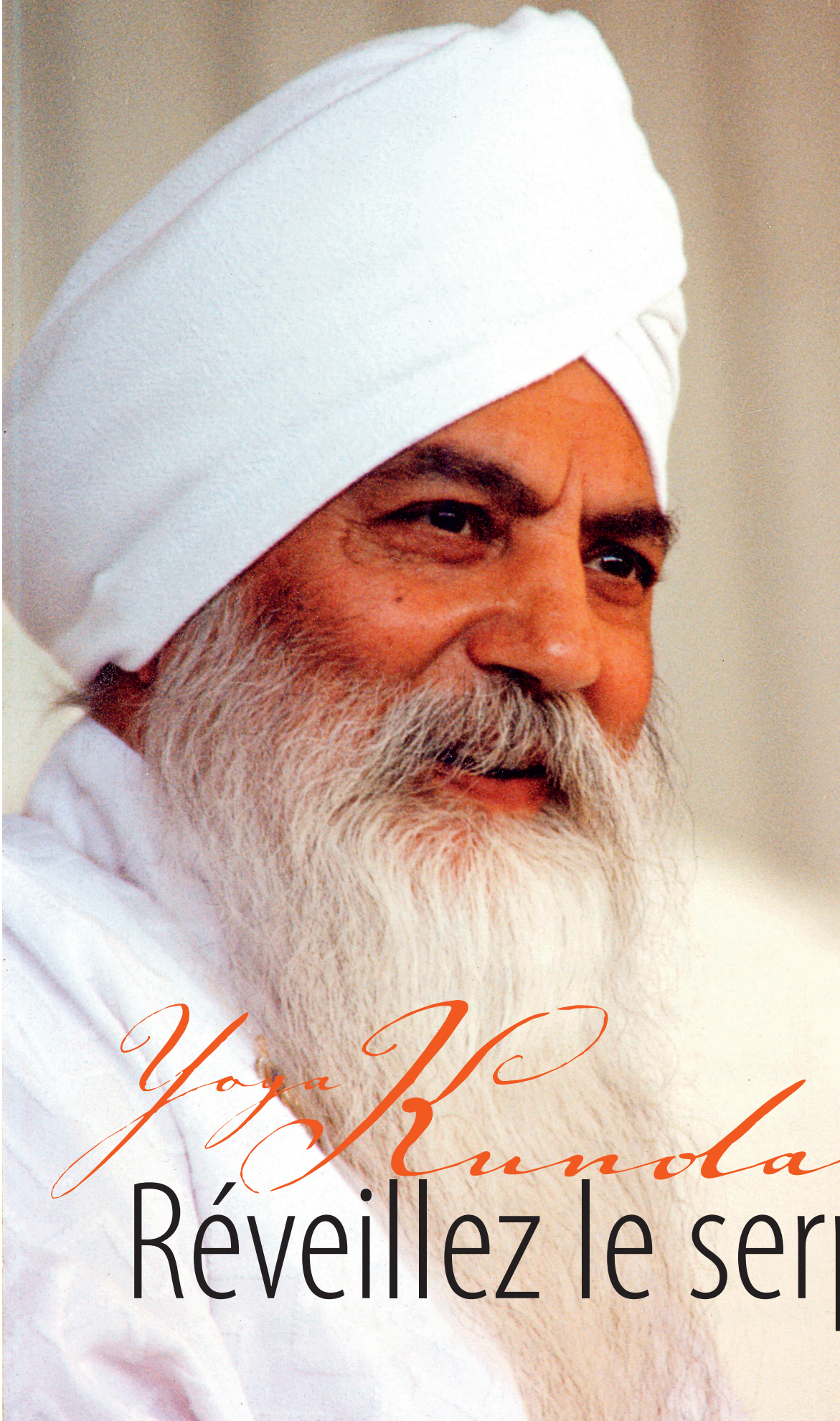




Cette forme de yoga vous permet non seulement d'accéder à un état de conscience supérieur, mais offre également des exercices pratiques pour pétiller et respirer la jeunesse. Yogi Bhaan, son fondateur, a entamé sa quête spirituelle dès l'enfance. Il a légué au monde d'innombrables écoles de yoga, ainsi qu'une très populaire marque de thé.

Yoga Kundalini Réveillez le serpent !

TEXTE : JENNY VAN DEN HEUVEL ET SOPHIE FABRE,
PHOTOGRAPHIES : JBTLLC

« **S**i le yoga n'était qu'une question de souplesse, les clowns de cirque seraient les meilleurs yogis », ironisait Yogi Bhajan, le père spirituel du courant Kundalini. Le yoga, cependant, ne se résume pas à la capacité à se contorsionner. Un corps souple et en bonne santé est certes un objectif important, mais le yoga a plus encore à offrir sur le plan mental. Et on ne parle pas seulement de spiritualité, le Yoga Kundalini peut également vous aider à mieux gérer les tracas du quotidien. Les exercices, accessibles à tous, produisent rapidement leurs bienfaits. « Si vous pouvez respirer, vous pouvez faire du yoga », affirmait Yogi Bhajan. Si je peux le faire, tout le monde peut le faire ! »

L'éveil de la conscience

Le Yoga Kundalini est issu de la tradition tantrique, dont le principe de base est que tout est relié. Selon le cœur de cette philosophie, l'univers tout entier vit en chacun de nous et nous sommes également une petite partie du grand tout. *Tan* signifie expansion, croissance, manifestation, tandis que *tra* veut dire moyen. Traduit librement, le *tantra* désigne donc l'utilisation du corps pour étendre le champ de la conscience, que ce soit à travers le yoga, la méditation ou le sexe. En Occident, on associe souvent le tantra à l'érotisme. En réalité, le sexe y est envisagé comme un échange d'énergies propre à favoriser la croissance spirituelle. Le but du tantra ? Faire monter l'énergie des chakras inférieurs, les centres énergétiques concentrant les désirs les plus terrestres et égocentriques, vers les chakras supérieurs, qui ouvrent à l'amour et à la relation. L'énergie dont on parle est l'énergie *kundalini*. Accumulée dans le premier chakra, au niveau du coccyx, elle est représentée par un serpent endormi, enroulé sur lui-même. Dès que ce serpent, symbole de la conscience, s'éveille, il monte à travers les chakras pour nous amener à un état supérieur de l'être. Le Yoga Kundalini est une manière d'activer cette énergie et de la faire circuler en vous. « La kundalini peut se voir comme le nerf de notre âme ; elle est en chacun de nous. C'est notre potentiel créatif humain », précise Anne Esménard, professeure à Marseille.

La pratique du Yoga Kundalini se caractérise par son dynamisme. On bouge beaucoup durant les postures afin, justement, de réveiller cette énergie. Vous décrivez par exemple de petits cercles avec votre bassin ou rentrez toujours plus fortement le nombril en expirant, lors de la Respiration du feu. Ceci contraste avec le Hatha Yoga, dont les postures sont en général

« Le but est de faire remonter l'énergie des chakras inférieurs vers les chakras supérieurs, qui ouvrent à l'amour et à la relation. »



plus statiques car tenues plus longtemps. Cela étant, une leçon de Kundalini comprend toutes sortes d'exercices de respiration (*pranayamas*), de méditation et de mantras. Les mantras sont essentiellement en gurmukhi, qui est la langue des Sikhs au Pendjab. Yogi Bhajan était sikh et employait des mantras issus des textes sacrés de sa culture. Son origine explique également le turban que portent beaucoup de yogis Kundalini et le nom spirituel que prennent souvent leurs élèves. Les femmes reçoivent un nom finissant par *Kaur*, princesse, tandis que les hommes sont désignés par *Singh*, lion.

Des années de préparation

Le Yoga Kundalini est le fruit d'une tradition ancestrale de yogis qui vivaient dans les montagnes inaccessibles de l'Himalaya. Des milliers d'années durant, ils ont transmis leurs connaissances oralement de maître à élève. Dans le plus grand secret, afin d'éviter que la puissante énergie du Yoga Kundalini soit mal utilisée. Mal employée, elle peut en effet être dangereuse. Des cas ont ainsi été décrits de personnes frappées de psychose ou littéralement consumées de l'intérieur par l'énergie *kundalini* brutalement libérée à travers leur corps. Plus tard, une partie des techniques du Yoga Kundalini ont été relatées par écrit.

Il faut cependant attendre les années 1970 pour que cette forme de yoga gagne le grand public, grâce à Yogi Bhajan (1929-2004). Dès l'enfance, cet Indien, né Harbhajan Singh, est porteur d'une mission. Il écoute, captivé, les histoires spirituelles de son grand-père. Ces leçons de vie forment la base de

« Pour Yogi Bhajan,
être heureux, sain
et en harmonie
représente un droit
fondamental de
tout un chacun. »

gnement du maître Sant Hazara Singh. C'est sous sa conduite qu'il apprend notamment le Yoga Kundalini, le tantra et le *gatka*, un art martial à l'épée.

Après des années d'entraînement intensif, il reçoit à 16 ans le titre de maître de yoga. Son professeur lui prédit qu'à l'âge de 40 ans, il diffusera la connaissance acquise. Où et comment, il l'ignore, mais Harbhajan se prépare rigoureusement à sa tâche. Il fait tout cela en marge de ses études d'économie, de son travail et

sa quête : « *Mon grand-père a quitté son corps il y a de nombreuses années, mais ses leçons ont demeuré.* » Fasciné par la spiritualité, le jeune Harbhajan cherche ailleurs la sagesse qu'il ne trouve pas sur les bancs de l'école. Il visite des sages et des yogis ascètes, les *sadhus* pour élargir le spectre de ses connaissances. Il suit

dès l'âge de 8 ans l'ensei-

de sa vie de famille. Grâce à son métier d'inspecteur des douanes dans de grands aéroports, il voyage à travers toute l'Inde, saisissant toutes les occasions pour rendre visite à des saints, swamis et ashrams reculés. Il s'emploiera ainsi pendant près de vingt ans à perfectionner sa connaissance du Yoga Kundalini.

Sa soif de sagesse le conduit hors des sentiers battus. C'est ainsi qu'il cherchera durant trois mois un yogi dans l'Himalaya et attendra deux jours devant son habitation dans la position de l'Enfant. Tout cela dans le but d'apprendre une technique de méditation bien particulière.

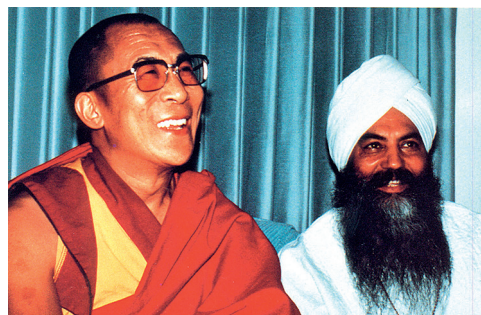
Élèves hippies

En 1968, Harbhajan met le cap sur le Canada. On lui a promis une désignation à l'université en tant que directeur d'études de yoga, mais à son arrivée, cela ne semble pas vouloir se concrétiser.

Harbhajan ne reste pas les bras croisés. En trois mois, il monte un centre de yoga et donne une interview à la télévision nationale. Début 1969, alors qu'il rend visite à un ami à Los Angeles, il trouve sa vocation. Les hippies californiens recourent aux drogues pour accéder à un autre état de conscience et plaident



*Des hippies suivent
un cours de yoga,
durant un festival pop
à Atlanta en 1971.*



*En tant que lea-
der spirituel, Yogi
Bhajan entretenait des
contacts avec d'autre
personnages spirituels,
tels que le dalaï-lama.*



*Yogi Bhajan plaidait
pour la réconciliation
entre les religions
et fit appel au
pape en ce sens.*

pour la paix dans le monde et l'égalité sociale. Harbhajan les convainc qu'il est possible d'atteindre les mêmes sphères grâce au Yoga Kundalini. Les hippies raccourcissent affectueusement son nom en Yogi Bhajan et c'est sous ce surnom qu'il entre dans l'Histoire. La prédiction de son vieux maître s'est accomplie.

Dans les années 1970, la diffusion du Yoga Kundalini s'accélère : Yogi Bhajan crée plusieurs organisations dans le monde. Parmi elles, 3HO, la Happy Healthy Holy Organization. Yogi Bhajan estime qu'il est un droit fondamental pour chacun d'être à la fois heureux, en bonne santé et en harmonie avec soi et le monde. 3HO prône un mode de vie sain, pour les individus comme pour l'environnement. À côté de cette organisation, des centaines d'ashrams ouvrent en Amérique et en Europe. Le thé qu'il sert après chaque leçon de yoga entre en production. Le Yogi Tea commence à une échelle réduite, où tout est encore pesé et emballé à la main, avant de devenir le riche assortiment de thés ayurvédiques que l'on connaît, disponible dans le monde entier. Dans les années 1990, le yoga vit une deuxième phase de croissance, du fait de l'engouement qu'il suscite. Dès le début, Yogi Bhajan encourage certains élèves à donner eux-mêmes des cours de yoga. Désormais, le processus est formalisé à travers la

formation de professeurs. Pour Yogi Bhajan, l'important est que *« la pratique reste aussi simple que possible afin de pouvoir l'utiliser facilement dans la vie de tous les jours. De manière à ce que tout un chacun puisse se sentir mieux, être visiblement plus en forme et plus heureux »*. C'est pourquoi il n'hésite pas à donner des conseils pratiques pour garder une apparence plus jeune ou encore pour acquérir richesse et succès. Non pas pour se mettre lui-même sous les projecteurs, mais uniquement pour transmettre des leçons universelles vieilles de plusieurs milliers d'années.

Soyez un phare

Chloé Keraghel, Dharam Kaur de son nom spirituel, est enseignante depuis plus de 15 ans de Yoga Kundalini et décrit ainsi le déroulement d'un cours : *« Un cours de Yoga Kundalini se compose de mantras d'ouverture (Adi Mantra pour relier notre conscience individuelle à la conscience universelle et Mangala Charn Mantra), d'exercices d'échauffement et de pranayama librement composés par le professeur et d'un ou plusieurs kriyas, les exercices enseignés par Yogi Bhajan. Suivent une relaxation et une méditation. Nous terminons chaque classe en chantant May the long time et le mantra Sat Nam. »* Ce côté pratique du



Une de ses grandes leçons d'humilité fut de nettoyer durant quatre ans le sol du Temple d'Or d'Amritsar, en Inde.



Professeur de Yoga Kundalini, Yin Yoga et Child Play Yoga, Catherine Saurat est également praticienne de Gong.

« La pratique reste aussi simple que possible afin de pouvoir l'utiliser facilement dans la vie de tous les jours. »



PRATIQUE DE 15 MINUTES

par Catherine Saurat Pavard

Au réveil, pour s'échauffer et pour garder une colonne vertébrale souple, symbole de notre jeunesse, nous commencerons par des flexions avant et arrière :

1- Assis en Lotus ou Demi-Lotus, on vient attraper sa cheville avant avec ses mains, à l'inspiration on bombe le torse vers l'avant. À l'expiration on roule le bassin vers l'arrière, le ventre se creuse et le dos s'arrondit vers l'arrière. La tête et les épaules restent droites, le menton parallèle au sol. On continue ainsi d'avant en arrière au rythme de la respiration pendant 3 minutes. Assis ou allongé, on observe sa respiration et on prend 1 ou 2 minutes pour intégrer toutes ses sensations.

2- Puis, assis sur les talons, on reprend le même mouvement d'avant en arrière au rythme de la respiration. On peut accélérer le mouvement et la respiration si le corps le demande. On porte l'attention sur ses sensations et la circulation de l'énergie dans le corps. Après 3 minutes, on se détend en position allongée ou assise, les jambes vers l'avant si l'on préfère, de nouveau 1 minute.

3- En posture de Lotus ou Demi-Lotus, on vient placer ses mains sur ses épaules, les doigts devant, les pouces à l'arrière, les

coudes légèrement relevés afin d'avoir les avant-bras parallèles au sol. On inspire en pivotant le buste vers la gauche et on expire en se tournant à droite, on continue ainsi de gauche à droite en respirant lentement et profondément pendant 3 minutes. La tête accompagne le mouvement, les yeux sont fermés pour éviter tout vertige. Sur une grande inspiration, on revient au centre, on retient son souffle quelques secondes et, à l'expiration, on relâche les mains sur les genoux et on s'allonge 3 minutes.

4- Pour sortir de la posture allongée, à l'inspiration on ramène les genoux vers la poitrine, on frotte les plantes des pieds et les paumes des mains l'une contre l'autre pour réveiller les circuits énergétiques, les *nadis*, on vient poser ses mains sur ses genoux, puis on roule sur la colonne vertébrale d'arrière en avant. Dans ce mouvement, on peut retrouver le sourire de notre enfant intérieur. On inspire en roulant vers l'arrière et on expire vers l'avant, plusieurs fois, et en prenant un peu d'élan on pourra se remettre debout.

5- Les mains en prière, prononcer trois fois le mantra *Sat Nam* (véritable identité) pour revenir à son authenticité et l'exprimer au monde.

« Serviabilité, compassion et humilité sont les grands piliers des leçons de Yogi Bhajan. »

Kundalini est toujours présent dans les leçons. Dans les séries d'exercices et les méditations, on travaille de manière très ciblée sur un thème physique, émotionnel, énergétique ou spirituel.

« Les kriyas sont des exercices établis suivant une séquence et un minutage très précis, avec

un objectif prédéterminé, précise Catherine Saurat, professeur de Yoga Kundalini, Yin Yoga et Child Play Yoga. *Comme les méditations, les kriyas peuvent être donnés ponctuellement pour un cours ou suivis sur des périodes de 40, 90, 120 jours ou plus pour répondre à une problématique ou à une envie particulière dans une démarche personnelle.* »

L'idéal est d'insérer ces exercices de respiration ou de méditation appris en cours dans son agenda, même quand il est bien rempli. Ils peuvent constituer une réponse à des situations de crise du quotidien telles qu'un coup de stress au travail, une dispute, un problème de communication avec sa compagne ou son compagnon, etc. « Ils sont autant d'outils pour nous faciliter la vie et nous permettre d'avancer sur notre chemin personnel », ajoute-t-elle.

Vous pouvez ainsi apprendre à vous défaire de votre colère, à ouvrir le chakra de la gorge pour une meilleure communication ou, à un niveau plus spirituel, à accroître votre connexion à l'univers.

Serviabilité, compassion et humilité sont les grands piliers des leçons de Yogi Bhajan. Aider les autres rend heureux : « *Soyez un phare : en dirigeant votre lumière sur les autres, vous les aiderez à atteindre leur but et à être heureux. Et si vous aidez les autres, Dieu vous aidera. C'est aussi simple que ça* », enseignait-il. ☯

Aller plus loin

- *The teachings of Yogi Bhajan, The power of the Spoken Word*, Yogi Bhajan (en anglais)
- *Kundalini Yoga, Guidelines for Sadhana*, M.S.S. Gurucharan Singh Khalsa (en anglais)
- *Kundalini yoga, La Science de l'Être total*, Michel Manor, Guy Trédaniel Éditeur
- **Fédération française de Kundalini**, les lieux de cours, professeurs et écoles de formation : www.kundalini.fr
- **Healthy, Happy, Holy Organization**, les festivals et formations dans le monde : www.3ho.org

Où pratiquer

- **Dans la Drôme** : Chloé Keraghel - Dharam Kaur, spécialisée en périnatalité : chloe.a.k@gmail.com,  [sensnaissance](https://www.facebook.com/sensnaissance)
- **À Marseille et aux alentours** : Anne Esménard - Nirbhe Kaur : 06 52 90 83 47
- **À Paris** : Om Kamala, Om Sweet Om, Rasa Yoga Rive Gauche, Studio Keller et le Tigre Yoga Club
- Pour les *sadhanas* (pratique matinale), Centre Jaya : www.jayaparis.fr

Retraites et formations

- **Ateliers avec Karta Singh**, qui vient plusieurs fois par an en France : www.amritnam.com
- **À Lyon**, avec Shiv Charan : www.kundalyon.org/Narayan
- **À Marseille**, cours, ateliers, retraites et formations : kundalini-marseille.com
- **À Toulouse**, avec Ram Singh : www.dharamsal.fr
- **Dans la Vienne**, à Saint-Pierre du Maillé, formation de professeurs en Yoga périnatal et Yoga Doula avec Gurujagat Kaur : www.yoga-doula.eu
- **Dans les Vosges**, *Kundalini & Yin Yoga, bains de Gong et atelier cuisine* avec Catherine Saurat et Olga Sokol-Meyer : du 22 au 29 novembre 2015,  [Yoga et cuisine saine](https://www.facebook.com/yoga.et.cuisine.saine)
- **En Belgique** : www.kundaliniyoga.be
- **En Suisse** : www.yoga-kundalini.ch/Formation.htm