

Prenez en main votre bien-être!



Quelques clés
pour transformer
votre quotidien
par vous-même

Vous pouvez librement, si vous le désirez, imprimer et redistribuer gratuitement ce guide.

Vous pouvez, aussi, l'offrir ou le faire suivre à toute personne susceptible d'être intéressée par le sujet.

En revanche, le contenu de ce livret ne peut en aucun cas être tronqué, ni utilisé en partie.

Vous ne pouvez pas copier- coller des parties ou l'intégralité de ce document pour le publier sur internet.

Si vous souhaitez citer des passages de ce document, vous devez impérativement indiquer les auteurs et le site web suivant : www.kundalini66.com

Table des matières

Qui sommes-nous ?.....	4
La solution est entre vos mains.....	6
A qui s'adresse ce livre ?.....	6
Le but de ce livre.....	7
Pourquoi des cours en ligne ?.....	7
Comment démarrer ?.....	8
Mettez en place votre propre temple.....	9
Inventez votre propre rituel.....	10
Votre première approche de la pratique quotidienne.....	11
Le corps est votre premier véhicule, prenez-en soin.....	12
Exercice 1 : chat-vache.....	13
Exercice 2 : étirements debout.....	13
Respirer, c'est s'alimenter.....	14
Exercice 3 : la respiration longue et profonde.....	15
Votre pratique, en résumé.....	16

Qui sommes-nous ?



Elodie et Brice Cavallero, nous enseignons le yoga Kundalini dans le sud de la France auprès d'une centaine de personnes. Nous avons été formés selon les enseignements de Yogi Bhajan, auprès de l'école Amritnam Sarovar (fédérations française et internationale FFKY/IKYTA/3HO).

Le yoga kundalini a transformé notre vie. Nous l'avons découvert après avoir expérimenté quelques autres pratiques, ensemble ou chacun de notre côté. La méditation Vipassana (en Inde), la prière musulmane (au Mali), le chamanisme (au Mexique), ont ouvert notre recherche vers la connaissance de soi. Mais pour autant, nous vivions un moment de grande confusion lorsque des amis nous ont proposé de les rejoindre dans un festival de yoga. Nous nous sommes lancés dans l'aventure sans savoir à quoi nous attendre, et la découverte fut surprenante. Nous fûmes tellement émerveillés par la puissance de cette pratique et les transformations que nous avons ressenties si rapidement, que nous décidions de nous inscrire à un stage intensif seulement deux semaines après ce festival.

Ces deux expériences nous ont totalement enthousiasmés et dès lors nous avons intégré le yoga à notre quotidien. Pour aller plus loin dans cette pratique, nous nous sommes inscrits, par la suite, à une formation et devenir professeur fut une évidence. C'était aussi la continuité de notre engagement dans le yoga que de vouloir le partager et le faire découvrir au plus grand nombre. **Aujourd'hui, notre plus grande récompense est lorsqu'un de nos élèves témoigne à son tour de changements dans sa vie.**



Le Yoga Kundalini est aujourd'hui la base de notre pratique, mais nous continuons à être curieux d'autres traditions et techniques. Ainsi nous avons approfondi la méditation Vipassana en Thaïlande, le shamanisme au Gabon et nous avons aussi participé à de nombreuses thérapies énergétiques traditionnelles (massages asiatiques, médecine chinoise) ou nouvelles (médecine quantique, constellations familiales, développement de l'intuition) et **toutes ces expériences nourrissent notre pratique, notre conscience, et nous permettent d'avoir une approche encore plus large dans notre enseignement.**

Pour plus d'informations sur nous et le yoga kundalini, cliquez sur ce lien:

www.kundalini66.com

La solution est entre vos mains !



Nous vivons dans un monde qui fonctionne avec un rythme difficile à suivre et nous ressentons souvent la nécessité de **prendre le temps de s'occuper de soi**, parfois sans vraiment savoir comment faire. L'abondance de propositions et la variété de techniques de bien-être nous offrent un choix énorme, mais le plus important n'est pas la technique elle-même.

C'est le fait de mettre en place une pratique quotidienne dans votre vie qui peut tout changer.

A QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?

Vous êtes peut-être dans l'une des situations suivantes :

- **Vous sentez le besoin de vous occuper de vous-même**, mais vous ne savez pas comment passer le pas, ni même trouver le temps pour ça.
- **Vous ne connaissez pas les différentes pratiques de bien-être.** Vous ressourcer, vous libérer d'un stress, gagner en vitalité, en confiance en vous, ou plus globalement apprendre à lâcher-prise, sont des choses qui vous parlent, mais vous ne savez pas par quel bout commencer.
- **Vous ne trouvez pas de cours** qui vous intéresse autour de chez vous, ou alors à un horaire qui ne vous convient pas.
- **Vous êtes réticent à vous inscrire à un cours.** Pour diverses raisons, vous n'avez pas envie de faire parti d'un groupe ou d'être face à un professeur.
- **Vous participez déjà à un cours** et vous aimeriez que la pratique devienne quotidienne dans votre vie, mais vous n'y arrivez pas tout seul.

LE BUT DE CE LIVRE

Vous êtes le moteur de votre propre évolution!

Avec ce livre, nous allons juste vous aider à vous mettre en route, vous montrer comment, en peu de temps et avec peu d'éléments, vous pouvez commencer à vous prendre en main. Pour un travail approfondi et personnalisé, vous aurez probablement besoin d'être guidé par des enseignements choisis, mais vous pouvez déjà démarrer, simplement et tout de suite.

Vous avez fait un premier pas en commençant à lire ce livre, et vous allez faire le deuxième en vous servant des quelques outils proposés. Pour cette entrée en matière, vous n'aurez pas un cours de yoga complet, mais simplement de bonnes bases pour mettre en place une pratique quotidienne.

Traditionnellement, le yoga se fait de manière solitaire. Nous vous proposons ici de découvrir que **vous n'avez pas besoin d'un groupe, ni d'une salle, ni même de la présence physique d'un professeur, pour prendre contact avec vous-même.**

POURQUOI DES COURS DE YOGA EN LIGNE ?

Beaucoup de gens nous témoignent de la grande difficulté pour eux de s'inscrire à un cours de yoga (problème de planning, de régularité, de transport, de rapport au groupe, de ne pas trouver le cours qui convient autour de chez soi...). Nombreux aussi sont nos élèves, dans nos salles, même assidus à nos cours, qui témoignent de la difficulté de se prendre en main par eux-mêmes, de pratiquer chez eux sans notre accompagnement.



S'engager pour soi-même, pour trouver son propre bien-être, est l'action qui apporte les plus grands bénéfices. Mais c'est aussi une des choses les plus difficiles à faire. Nous avons réalisé, même avec nos propres élèves, que malgré notre volonté de convaincre, beaucoup ne parviennent pas à aller plus loin que notre simple rendez-vous hebdomadaire.

Nous avons donc cherché à imaginer la possibilité d'un accompagnement au quotidien ; une technique qui allierait le côté solitaire et engagé du yoga, et le soutien des enseignements, du professeur et même du groupe. **C'est ainsi que nous avons décidé de proposer, en ligne, un programme de cours complet, sur plusieurs mois**, avec des sessions régulières de « coaching » de groupe, et aussi la possibilité d'un accompagnement personnalisé.

Prenez en main votre bien-être !

COMMENT DEMARRER ?

Bonne nouvelle !

Vous n'avez pas besoin de vous enfermer dans un temple en haut d'une montagne, ni d'avoir des années d'expérience, pour commencer à vous occuper de vous-mêmes.

On vous a longtemps enseigné la discipline, principalement pour vous faire acquérir la faculté de vous adapter à votre environnement.

L'auto-discipline va plus loin ; elle va vous permettre de savoir vous occuper de vous-même : de votre santé, de votre mental, de votre bien-être global.

La régularité et la persévérance sont deux des éléments les plus déterminants de la pratique. Vous avez déjà expérimenté ça à travers le lavage de dents quotidien. Vous connaissez la nécessité d'installer cette auto-discipline pour entretenir votre dentition. L'idée n'est pas de se brosser les dents une fois pendant 3h, pour toute votre vie, mais bien de le faire 3 minutes tous les jours pour maintenir leur hygiène !

Il est temps maintenant pour vous, d'installer ce genre de processus à un niveau plus global, mais surtout plus profond.

Pas question, pour autant, de gravir l'Himalaya tout de suite !

Si pour vous, s'asseoir et respirer 5 minutes par jour pendant 10 jours, est déjà une petite montagne et constitue donc un défi important, vous allez commencer par là. Si une heure d'exercices par jour ne vous fait pas peur, vous débuterez directement par cette étape.



Dans tous les cas, cette pratique quotidienne, si possible toujours à la même heure, et de préférence le matin, va vous permettre, grâce à son caractère systématique, de caler votre mental et de mettre votre énergie en bon chemin pour chaque journée.

METTEZ EN PLACE VOTRE PROPRE TEMPLE



Dans l'absolu, une méditation, ou une série d'exercices de yoga, doit pouvoir se faire aussi bien dans un lieu paisible qu'au bord du périphérique parisien ou dans un hall de gare. Se réfugier dans un temple est fait pour faciliter le travail : le recueillement dans un calme optimal.

Pour débiter dans les meilleures conditions, installez votre propre espace :

vous allez mettre en place un environnement propice à votre bien-être, confortable et agréable, selon vos propres critères.

Nous vous conseillons tout d'abord de trouver **un espace dédié**, si possible permanent, pour que vous n'ayez pas à le remettre en place chaque jour. Si vous manquez de place, sachez que 2m² peuvent suffire.

Ensuite, voici quelques exemples d'aménagements de votre espace :

- un tapis
- un coussin
- une lumière tamisée, une bougie
- une musique douce
- une jolie tenture au mur
- une image ou un objet apaisants
- des fleurs...

Tous ces éléments ne sont qu'indicatifs ; vous pouvez les choisir selon vos propres notions.

INVENTEZ VOTRE PROPRE RITUEL

Dans toutes les traditions, des rituels existent, parfois très élaborés, parfois s'agissant d'un simple geste. Ils servent essentiellement à poser le cadre, à préparer les acteurs d'une pratique, à les rendre disponibles dans leur corps et dans leur conscience.

Même pour l'endormissement d'un bébé, nous savons qu'il sera plus efficace d'instaurer un petit rituel.

Vous allez donc inventer votre propre rituel, que vous pourrez répéter chaque jour, pour mettre en place votre pratique.

Personnellement, nous nous levons très tôt chaque matin, prenons une douche froide pour éveiller pleinement le corps, l'esprit et l'énergie, puis nous installons notre tapis de yoga, allumons une lumière tamisée et méditons quelques instants avant de commencer nos exercices.

Mais vous n'avez pas besoin d'en faire autant pour profiter des effets bénéfiques d'une pratique en commençant beaucoup plus simplement.

Il n'est pas question de compliquer les choses, ni même de trop les rallonger.

Voici quelques exemples possibles :

- Changer de vêtements, en vous habillant de préférence dans des tons clairs (voire blancs)
- Coiffer votre tête d'un tissu (clair de préférence)
- Vous déchausser et poser vos chaussures à une place déterminée
- Vous laver les mains à l'eau claire
- Vous laver le visage à l'eau claire
- Installer les éléments de votre temple toujours dans le même ordre (s'il n'est pas permanent)
- Vous agenouiller et poser momentanément le front au sol
- Vous asseoir sur votre coussin, les jambes croisées, et prendre quelques secondes pour « faire le vide », vous recentrer sur vous-mêmes.



Là aussi, tous ces éléments ne sont qu'indicatifs ; vous pouvez les choisir selon votre ressenti, et même en inventer d'autres.

VOTRE PREMIERE APPROCHE DE LA PRATIQUE QUOTIDIENNE

- **Le rituel et l'auto-discipline** agissent directement sur votre mental, mais l'expérience doit aussi passer par le corps.
- **Le premier exercice est une mise en route**, synchronisée à votre respiration. Les postures et les mouvements vous font prendre conscience de votre corps, de ses capacités et de ses limites actuelles.
- **Le deuxième exercice travaille dans l'étirement**: vos muscles, vos tendons, vos organes, prennent toute leur envergure.
- **Le troisième exercice est une respiration**: l'air étant une des 3 sources principales d'alimentation de notre système, vous allez prendre conscience de bien vous en nourrir, comme pour les aliments solides et liquides. S'asseoir et respirer, c'est aussi la base de la méditation.



LE CORPS EST VOTRE PREMIER VEHICULE, PRENEZ-EN SOIN

Votre corps est votre lien à la vie, à travers lequel passent toutes vos sensations. Pour profiter pleinement de vos sens et de ce que la nature vous offre, vous avez tout intérêt à connaître votre corps au mieux, et à en prendre un grand soin. Cela commence par plus de conscience dans son fonctionnement.

Votre état émotionnel influence toujours votre manière de vous tenir et de vous mouvoir. Si vous vous sentez déprimé, vous aurez tendance à vous avachir un peu, et à bouger plutôt lentement, en traînant des pieds. Si vous vivez un stress, vos muscles seront tendus et vos mouvements seront précipités. Le stress s'accumule dans ce qu'on appelle « les muscles poubelles », au-dessus des omoplates. Beaucoup de gens ont cette zone dure comme de la pierre.

Vous avez déjà noté que, lors d'un passage à vide, vous redresser et bomber un peu le torse pouvait vous aider à repartir.

Fort de ce constat, **le yoga propose de renverser ce processus**: en apportant plus de conscience dans votre corps et en lui demandant de prendre des postures bénéfiques, vous influencerez votre état mental et émotionnel de manière positive. Ces postures équilibrées, ces mouvements fluides et coordonnés, une alternance entre tension et relâchement, vous permettent de prendre contact avec votre corps, de mieux le connaître, et de sentir quel bien-être il peut vous apporter lorsque vous vous occupez de lui

Nous faisons nous-même ce constat sans cesse renouvelé, que le travail énergétique sur notre corps, permet de transformer nos mécanismes mentaux négatifs.

NB : Toutes les respirations que nous allons vous indiquer se font par le nez.

EXERCICE 1 : CHAT-VACHE

Mettez-vous à 4 pattes, en appui sur vos mains et sur vos genoux. Vos mains sont écartées de la largeur de vos épaules, bien à plat sur le sol, les doigts écartés ; vos genoux et vos pieds sont écartés de la largeur de votre bassin. Vos mains sont bien sous vos épaules, les bras à la verticale, comme des piliers, les coudes verrouillés. Appréciez votre stabilité, le même poids sur vos mains que sur vos genoux, le même à droite qu'à gauche.



- **Inspirez** en levant la tête et en cambrant le dos, les fesses vont chercher vers le ciel
- **Expirez** en rentrant la tête et en faisant le dos rond et en rentrant les fesses vers l'intérieur.

Continuez ce mouvement pendant **2 minutes**, en sentant bien l'air qui passe à travers vos narines et en respirant tout le long du mouvement.

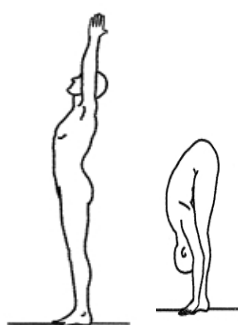
Fin :

- **Inspirez une dernière fois**, tête levée, dos cambré ; tenez 10 secondes poumons pleins
- **Puis relâchez**, assis sur vos talons, les mains sur les cuisses, colonne droite, 30 secondes.

EXERCICE 2 : ETIREMENTS DEBOUT

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin et parallèles entre eux, les épaules basses et les bras relâchés, prenez quelques secondes pour ressentir votre stabilité, le même poids sur chaque jambe.

Mouvement et respiration :



- **Inspirez** en levant les bras à la verticale et en vous étirant jusqu'au bout des doigts
- **Expirez** en penchant le buste en avant. Allez chercher loin devant avec les bras, le centre de la poitrine qui vous tire vers l'avant, et relâchez en bas. Allez jusqu'à là où vous pouvez vers le sol, sans forcer, en gardant les genoux tendus.
- Continuez ce mouvement pendant **2 minutes**.

Fin :

- **Inspirez** une dernière fois en haut, étirez-vous bien jusqu'au bout des doigts
- **Expirez** en redescendant, et restez en bas quelques secondes, les bras et la tête relâchés
- Pliez légèrement les genoux pour doucement vous redresser en déroulant la colonne.

RESPIRER, C'EST S'ALIMENTER

Il est bien établi que, pour maintenir une bonne santé, vous devez avoir une alimentation saine, et penser à boire de l'eau en quantité et qualité suffisante. Mais il est tout aussi important que votre respiration soit efficace, et donc pleine et consciente.

La plupart des gens utilisent une faible part de leur capacité pulmonaire.

Mis à part les sportifs, les chanteurs, les musiciens d'instruments à vent, ou les pratiquants d'arts martiaux et de yoga, peu de personnes ont appris à respirer correctement. A la naissance, le premier souffle se fait de manière totalement naturelle et le bébé respire pleinement. En grandissant, la station debout, les mauvaises postures pendant le travail, le stress quotidien ainsi que le manque de conscience de notre corps, nous amènent à développer une respiration souvent incomplète, désordonnée, voire même handicapante ou cause de maladies.

Tout comme les postures et les mouvements, votre manière de respirer est généralement influencée par vos états émotionnels. Lorsque vous êtes en colère par exemple, vous respirez très fortement et souvent très vite. Lorsque vous êtes simplement triste, ou même déprimé, votre respiration se restreint et vous pouvez parfois connaître des phases d'apnée.

Là aussi, le yoga propose de renverser ce processus en pratiquant une respiration consciente. Vous pourrez alors réaliser que vous êtes capables, par votre respiration, d'influencer positivement vos états émotionnels.

Dans notre vocabulaire courant, la respiration est souvent mise en relation avec notre état de santé ou nos émotions. « Souffler » devient parfois le synonyme de se calmer ou de se reposer. « Respirer à pleins poumons » traduit la bonne santé et la joie. Vous avez déjà fait l'expérience, par vous-mêmes, de « respirer un grand coup ». Lorsque vous vous sentez nerveux ou oppressé, vous savez intuitivement que prendre une grande inspiration et relâcher complètement votre expiration, ne peut que vous faire du bien. Il est important de vraiment prendre conscience de ce processus, et de le mettre en application d'une manière plus générale.

La base de la méditation est l'observation de la respiration telle qu'elle est, ici et maintenant. Cette attention portée sur votre rythme interne dirige votre mental vers une tâche précise, ce qui l'empêche de s'éparpiller. Vous connecter à ce principe vital vous aide à voir les choses telles qu'elles sont, en vous et autour de vous, et ainsi à mieux les accepter et à réaliser les bons choix.

EXERCICE 3 : LA RESPIRATION LONGUE ET PROFONDE

Asseyez-vous en tailleur, ou bien, si cela est trop difficile, **à genoux ou sur une chaise le dos bien droit**, les 2 pieds posés au sol.

- Posez votre **main gauche sur votre bas-ventre**, en-dessous de votre nombril. Ressentez le contact de votre main sur le ventre et commencer à respirer avec le ventre : lorsque vous inspirez votre bas-ventre gonfle et lorsque vous expirez votre bas-ventre dégonfle. Prenez quelques secondes pour bien ressentir ce mouvement.
- Puis, posez votre **main droite au centre de votre poitrine**. Sentez le contact de votre main sur votre poitrine et commencer à respirer avec votre poitrine. Sentez qu'elle gonfle à l'inspiration et qu'elle dégonfle à l'expiration. Attention, la main du ventre ne bouge pas, vous ne respirez qu'avec la poitrine pour bien ressentir ce lieu.
- Enfin, **ressentez vos clavicules** car vous allez respirer à cet endroit. Si vous avez des difficultés à ressentir vos clavicules, vous allez **visualiser, imaginer, les yeux fermés**, que vos clavicules **s'écartent lorsque vous inspirez** et qu'elles **reviennent en place lorsque vous expirez**. Pratiquez cette respiration quelques instant pour bien ressentir.

Maintenant, vous allez faire la respiration longue et profonde en entier :

- Lorsque vous **inspirez**, vous gonflez **d'abord le ventre, puis la poitrine, puis les clavicules**.
- Lorsque vous **expirez**, vous dégonflez **d'abord les clavicules, puis la poitrine, puis le ventre**.

Fin :

- **Inspirez** une dernière fois et tenez poumons pleins 10 secondes.
- **Expirez** et relâchez la posture.



Pratiquez **3 minutes** en essayant d'aller jusqu'au bout de votre inspiration et de votre expiration.

Vous respirez pleinement maintenant !!

NB : une fois que vous aurez maîtrisé cette respiration, vous pourrez laisser vos mains sur vos genoux, paumes vers le ciel, les doigts en Gyan Mudra (pouces et index en contact, les autres doigts relâchés)

VOTRE PRATIQUE, EN RESUME :

Nous vous proposons donc de vous engager dans la pratique de ces 3 exercices pendant 10, 20 ou 40 jours.

Sachez qu'une des choses les plus importantes de ce processus est que vous teniez cet engagement. Si tenir 40 jours vous paraît totalement impossible, commencez par vous engager pour 20 ou pour 10. Puis si cela vous semble couler de source, réengagez-vous pour les 10, 20 ou 30 restants.

Notez qu'il est pratiquement nécessaire que vous vous munissiez d'un chronomètre que vous puissiez faire sonner aux durées indiquées.

1. Installez votre temple (chaque jour, s'il n'est pas permanent).
2. Opérez votre propre rituel d'introduction.
3. Faites le mouvement « chat-vache », pendant 2 minutes.
Relâchez assis sur vos talons, pendant environ 30 secondes.
4. Faites les étirements debout, pendant 2 minutes.
Relâchez debout, pendant environ 30 secondes.
5. Assis, faites la respiration longue et profonde, pendant 3 minutes.
6. Opérez votre rituel de conclusion.



**Et en cadeau,
accédez gratuitement à
5 vidéos
pour commencer votre pratique quotidienne :**

* Mulabhandha *
* La posture simple *
* La respiration du feu *
* La respiration longue et profonde *
+
**** Un échauffement de 18 mn ****

**Et ainsi laissez-vous guider comme dans un cours et
expérimentez le Kundalini Yoga depuis chez vous !!**

**Si vous êtes déjà passé par notre « pack gratuit »,
vous avez déjà eu accès à ces vidéos.**

Si ce n'est pas le cas, vous y accéderez en cliquant ci-dessous :
<https://yoga-kundalini-cours-en-ligne.fr/ebook-gratuit/inscription-pack-gratuit>

Voilà, nous vous souhaitons une bonne pratique, et n'hésitez pas à nous envoyer vos observations, pendant cette période, mais surtout après, pour nous faire part de ce que vous aura apporté l'expérience.

Si vous pratiquez déjà le yoga depuis un moment, et que ce programme de trois exercices, même au quotidien, vous paraît un peu « léger », vous pouvez nous écrire. Nous pourrions vous proposer une série plus élaborée :

elodiebrice@yoga-kundalini-cours-en-ligne.fr



Si vous avez aimé ce livre, n'hésitez pas à le partager avec vos proches, vos amis, vos connaissances, en envoyant ce lien :

<http://yoga-kundalini-cours-en-ligne.fr/>

Pour accéder à d'autres ressources intéressantes, visitez notre site :

www.kundalini66.com