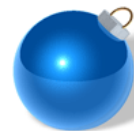




SAT NAM INFOS

N° 2009 / 04

Décembre 2009



*Riez, parce que c'est votre dessein dans la vie.
Aimez, parce que c'est pour cela que vous êtes venu ici.
Rayonnez, parce que c'est important.
Partagez, parce que c'est ce que l'on attend de vous.*

Yogí BHAJAN

Bonjour à toutes et à tous,

Durant cette nouvelle année 2010, nous allons avoir plusieurs occasions de partager un peu plus notre pratique du Kundalini Yoga et tout ce qu'elle nous apporte.



Tout d'abord, notez dans vos agendas que, du jeudi 1^{er} avril, en fin d'après-midi, au lundi 5 avril 2010, après déjeuner, va avoir lieu le **1^{er} festival francophone de KY**, dans le domaine de Fondjouan, à Mur de Sologne (41230), un petit village du Loir-et-Cher situé à proximité de Blois.

Nous prévoyons un programme pas trop chargé, pour donner du temps au temps, du temps pour se rencontrer, faire connaissance, pratiquer le KY, chanter, jouer et rire tous ensemble. Bien entendu, tout se fera en français dans le texte et nous n'aurons pas besoin de courir après un traducteur pour comprendre tout ce qui se dit et ce qui se passe.

Nous invitons à cette rencontre tous les enseignant(e)s de Kundalini Yoga, mais aussi tous ceux et celles qui suivent leurs cours ou qui, simplement, veulent découvrir ce yoga. Pour vous tenir au courant, visitez régulièrement la page qui est consacrée à ce festival sur le site de la FFKY : www.kundalini.fr et, en attendant de nous retrouver, n'oubliez pas réserver dès maintenant ce moment privilégié dans votre agenda 2010.

Découvrez aussi dans ce numéro, le groupe de discussion Yahoo qui va nous permettre, grâce à la magie d'Internet, de créer et de faire vivre notre communauté francophone malgré les distances qui nous séparent. Soyons nombreux à le faire vivre et à lui apporter des contributions de qualité.

Le bureau de la FFKY se joint à moi pour vous souhaiter à toutes et à tous, ainsi qu'à ceux qui vous sont chers, une année 2010 pleine de prospérité dans vos activités et vos projets, et nous espérons vous retrouver nombreux au 1^{er} festival francophone d'avril prochain.

Sat Nam

Pour le Bureau de la FFKY,

Dominique PUVILLAND
Secrétaire de la FFKY

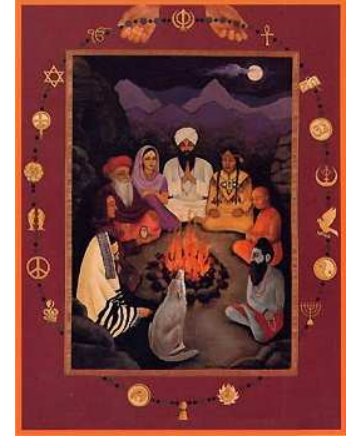


SUR INTERNET, UN NOUVEAU FORUM DE DISCUSSION FRANCOPHONE SUR LE KY

Le groupe de discussion « Kundalini Yoga France » de la FFKY fonctionne depuis octobre dernier. Hébergé par Yahoo, il a vocation à rassembler les enseignants ET les pratiquants francophones du Kundalini Yoga selon l'enseignement de Yogi Bhajan. Et vous êtes tous et toutes invité(e)s !

Ce groupe de discussion nous permet :

- de nous reconnaître mutuellement au sein de cette grande famille ;
- de poser toutes les questions qui nous turlupinent à propos du Kundalini Yoga, et de recevoir une réponse (voire bien plus !) ;
- de partager et de commenter nos expériences, d'échanger nos pratiques, renseignements utiles, bonnes idées, projets porteurs d'avenir, etc. ;
- d'animer la ou les vaste(s) communauté(s) du Kundalini Yoga en France et dans les pays francophones ;
- de découvrir ou rester au courant de nos activités respectives dans le domaine du Kundalini Yoga ;
- de préparer et de promouvoir nos événements communs : Yoga Festival, festival francophone, réunion des enseignants, etc.
- plein d'autres choses encore !



Le groupe de discussion n'est pas « modéré a priori », c'est à dire que chaque membre peut poster un message (appelé aussi « contribution ») sans la validation préalable du modérateur. C'est un choix qui fait appel à la sagesse, à la discrimination et à l'élégance de chacun(e) ! Sachant que chaque message est reçu par tous les membres du groupe de discussion (Voir plus loin la NDLR) ...

Les messages qui ne concernent que de très loin (voire pas du tout) l'enseignement de Yogi Bhajan trouveront leur place sur d'autres forums avec l'aide du modérateur. Bref, essayons de fonctionner par une saine autorégulation, tendance « Ère du Verseau » !

Si vous voulez participer à ce groupe, rien de plus simple, il suffit de le faire savoir par courriel à Ram Singh, qui est le créateur et le modérateur de ce groupe, à l'adresse suivante : anahata.yoga@yahoo.fr.

A bientôt dans le groupe de discussion « Kundalini Yoga France » !

NDLR : *Vous pouvez choisir vous-même la façon dont vous souhaitez être informé(e)s des nouvelles contributions dans votre messagerie Internet : soit en recevant un nouveau message à chaque nouvelle contribution, soit en recevant un message par jour dans lequel toutes les nouvelles contributions de cette journée sont regroupées. L'adresse Internet de ce forum de discussion est : <http://fr.groups.yahoo.com/group/kundaliniyogafrance/>.*

SE SOIGNER PAR UN BAIN CHAUD ...

Commentaire : *Cette technique a été proposée dans le groupe international de discussion Yahoo.*

Dans un bain très chaud, je pratique Sat Kriya pendant 11 à 31 minutes (la durée dépend de la gravité de la maladie). L'eau devient très sale au fur et à mesure de l'évacuation des toxines. C'est une très bonne façon de combattre une affection virale, bien meilleure que toutes les drogues qu'un médecin allopathique pourra vous prescrire. Assurez-vous de la présence d'une personne à proximité au cas où vous auriez besoin d'aide pour sortir de la baignoire.

Ensuite, je m'enveloppe dans une couverture chaude ou une grande serviette et je me mets au lit. Le lendemain, je suis guéri.



TOUT EST ACCOMPLI !

par Baljeet Kaur, notre correspondante locale à Antibes.

La 52^{ème} sadhana « commando » (pour reprendre l'expression d'une yogini) mise en route par Himat Singh - et la 2^{ème} avec les élèves - sur le thème « Sexualité et spiritualité » a été menée à terme par cette équipe d'irréductibles yogi et yogini du sud-est !

Cette fois-ci, Himat Singh anima la 1^{ère} semaine, puis décida de laisser sa place à celles et ceux qui venaient tous les matins.

Chacun leur tour, les 5 candidats se relayaient au fil des jours pour le plus grand plaisir de tous ...

Nous avons pu observer des talents cachés chez certains et le désir très ardent chez d'autres d'enseigner.

Cette expérience aura eu pour effet de « dégrossir » celles et ceux qui iront suivre la formation de professeur avec Guru Jagat Kaur, Guru Hans Kaur et Ram Singh en Provence, ou bien celle de Karta Singh. Dans le sud, nous sommes bien servis, Wahé Guru !!

Nous souhaitons aux professeurs de KUNDALINI YOGA de vivre cette expérience de SADHANA de groupe, pour l'intensité des liens qu'elle procure, le niveau d'énergie dans lequel elle nous immerge et l'esprit battant qu'elle donne pour arriver au but ...

Cette sadhana eu pour aboutissement le 7^{ème} stage week-end intitulé « L'EFFET MÈRE » animé par Himat Singh.

Le 1^{er} jour, intense, fut marqué par les énergies de la Terre Mère, tandis que le 2^{ème} jour, plus léger, fût imprégné de créativité.

A bientôt pour de nouvelles aventures ...

Himat Singh et Baljeet Kaur



DÉMARRER UN COURS AVEC DU PRÂNÂYÂMA

La contribution suivante est extraite du groupe international de discussion Yahoo sur le Kundalini Yoga (<http://groups.yahoo.com/group/Kundalini-Yoga/>). Elle répond à une question de Kelli qui a des sensations étranges de déséquilibre à droite et à gauche quand elle pratique le KY.

Bonjour Kelli ... Si je me souviens bien, vous êtes relativement nouvelle dans le Kundalini Yoga. Vous devez comprendre que toutes sortes de sensations étranges peuvent se manifester quand vous démarrez ces pratiques pour la première fois. A moins qu'elles ne vous perturbent dans votre vie, elles sont normales et devraient disparaître ... En ce qui concerne vos déséquilibres à droite et à gauche ... j'ai toujours trouvé que la respiration par les narines gauche et droite les compensait ... Presque toujours, je démarre mes séries en pratiquant 3 minutes de respiration à travers chaque narine ... Sur l'inspiration, je descends le long de ma colonne vertébrale ... et je remonte sur l'expiration ... puis, j'applique le mulbandh, poumons vides ... aussi longtemps que je peux ... De cette façon, le prânâ remplit toute ma colonne vertébrale ... Quelque soit le kriya que je pratique ... je commence toujours par une respiration par les narines droite et gauche ... Essayez cela pendant un moment ... puis, rajoutez cette autre respiration, un peu plus avancée ... Expirez par une narine, puis inspirez par cette même narine ... expirez par l'autre narine, puis inspirez par cette même narine ... et continuez en alternant les 2 narines de cette même façon ... mais, par l'imagination, faites toujours descendre et monter votre respiration dans votre colonne vertébrale ... Ceci devrait vous aider ... Signé : Kirantana.

SERIE DE LA FONDATION POUR L'INFINI

Cette série est tirée du livre « Aquarian Teacher / Manuel de yoga / Niveau 1 », pages 357 et 358.

COMMENTAIRES : Afin d'atteindre le domaine subtil de l'éther où, par nature, nous sommes infinis, il nous faut d'abord établir de solides fondations sur la terre. La pratique de cette série - qui agit principalement sur la région pelvienne - permet d'établir ces fondations. La méditation vous lance ensuite dans le domaine de l'Infini. Physiologiquement, le pelvis représente une base, un point d'équilibre pour le torse, les fondations sur la terre. Le bassin de la femme est particulièrement fragile, parce que les os ne sont pas soudés ; il est donc souvent désaligné. A la longue, désalignement chronique, tension et manque de souplesse affecteront la santé physique et émotionnelle, et pourront se traduire par des sciaticues, des irrégularités menstruelles, et pour les hommes par des risques d'impuissance.

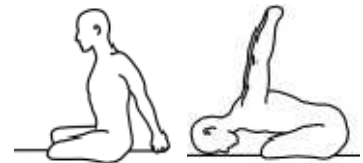
Exercice n° 1 : Rotations de la colonne (variante)

- Posture de départ : Assis en tailleur, croisez les mains derrière la nuque, à la naissance des cheveux. Gardez les avant-bras parallèles au sol.
- Inspirez et pivotez à gauche, expirez et pivotez à droite.
- Continuez à un rythme modéré, **3 minutes**.



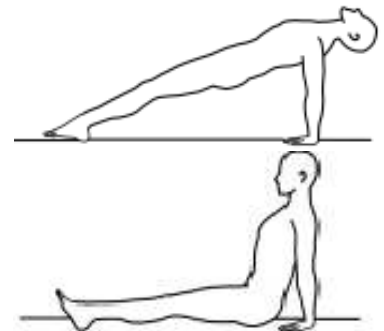
Exercice n° 2 : Yoga mudra

- Posture de départ : Assis jambes croisées, les mains croisées derrière le dos.
- Pratiquez la respiration du feu et alternez entre cette posture et celle du Yoga mudra.
- Continuez pendant **2 minutes** avec un rythme constant, en phase avec la respiration.



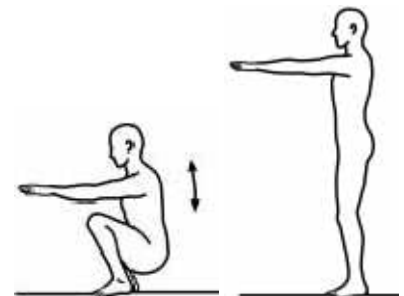
Exercice n° 3 :

- Posture de départ : Dressez-vous en **plateforme arrière**, la tête relâchée en arrière.
- Puis asseyez-vous, les jambes tendues devant et redressez la tête, la colonne droite.
- Continuez à alterner les deux positions en faisant la respiration du feu, avec un rythme constant, pendant **1½ minute**.
- Commentaire : Cet exercice renforce et assouplit la zone pelvienne et rééquilibre le bassin s'il est bloqué.



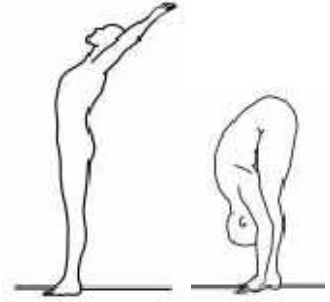
Exercice n° 4 :

- Posture de départ : Accroupi en **posture du Corbeau**, tendez les bras devant vous, parallèles au sol, les paumes tournées vers le bas.
- Inspirez en vous levant, expirez en vous accroupissant.
- Continuez **26 fois**.



Exercice n° 5 : Flexions avant

- Posture de départ : Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Tendez les bras au-dessus de la tête, les paumes tournées vers l'avant.
- Inspirez et cambrez-vous en arrière le plus loin possible.
- Expirez et penchez-vous en avant pour toucher le sol.
- Répétez ce cycle **26 fois**.



Exercice n° 6 : Étirements latéraux

- Posture de départ : Debout et droit, tendez les bras au-dessus de la tête.
- Inspirez et inclinez-vous vers la gauche, puis expirez et inclinez-vous vers la droite.
- Répétez ce cycle **26 fois**. Puis, baissez les bras.



Exercice n° 7 : Coups de pieds en rythme

- Posture de départ : Restez debout et placez les mains sur la taille.
- Sans plier les genoux, lancez une jambe tendue devant vous comme si vous donniez un coup de pied, puis faites de même avec l'autre jambe. Continuez ainsi en alternant les 2 jambes.
- A chaque coup de pied, chantez « HAR », le bout de la langue frappant le palais à chaque son « r ».
- Continuez rapidement, un coup de pied par seconde, pendant **3 minutes**.



Exercice n° 8 : Méditation pour la Dixième Porte - Pour connaître votre infinité

- Posture de départ : Assis jambes croisées, le dos droit, le menton légèrement rentré. Placez les mains entre les cuisses, les paumes vers le haut, la main droite posée sur la gauche, les pouces en contact. Dirigez votre regard vers le haut et votre attention vers le sommet de la tête, vers la Dixième Porte (le chakra « couronne »).
- Prononcez mentalement le mantra « HAR HAR », en tirant le nombril vers l'arrière. Puis, en gardant le nombril tiré vers l'arrière, pressez le bout de la langue contre le palais, et projetez mentalement le mot « MUKANDÉ ».
- Concentrez-vous et plongez au plus profond de cette méditation, afin de connaître le rayonnement du *Sahasrara*. Vous êtes infini. Vous êtes au-delà du temps, au-delà de l'espace, dans un domaine de paix et de joie absolues.
- Continuez de **11 à 31 minutes**.



Relaxation finale (15 minutes)





UNE « MANTRATHÈQUE » SUR LE SITE « SPIRIT VOYAGE »

Le site « Spirit Voyage » a ouvert une « mantrathèque » à la page <http://www.spiritvoyage.com/mantrahome.aspx> dans laquelle sont répertoriés de nombreux mantras, classés par ordre alphabétique, avec leur traduction (en anglais), leurs propriétés, une ou plusieurs harmonisations que l'on peut écouter en direct, et les CD et/ou les fichiers MP3 où l'on peut trouver ces morceaux et, éventuellement, les acheter en ligne.

Le texte ci-après est la traduction du texte figurant sur la page d'accueil de cette « mantrathèque » :

"Le mantra est une projection mentale créée, soit vocalement, soit mentalement. Les mantras peuvent être un mot, une phrase, une syllabe ou un son. Ils peuvent être récités, chantés ou répétés silencieusement dans le mental. Shakta Khalsa, dans son livre « Kundalini Yoga », décrit le mantra comme « une technique régulant le mental. Il existe de nombreux mantras, chacun d'eux ayant sa propre qualité, rythme, et effet ... Chacune de nos pensées ou de nos sensations vibre à une certaine fréquence. En utilisant des mantras, nous orientons notre mental vers un haut niveau vibratoire. » Depuis des milliers d'années, les mystiques, les méditants et les yogis ont utilisé les mantras pour se transformer mentalement et spirituellement.

Le pouvoir d'illumination des mantras est illustré par une histoire concernant le mystique de l'Hindouisme et de l'Islam nommé Kabir (<http://fr.wikipedia.org/wiki/Kabir>). Kabir était né dans une famille pauvre du nord de l'Inde au 15^{ème} siècle. Plus tard, il trouva un gourou auprès duquel il voulut étudier. Kabir approcha ce maître pour apprendre un mantra et poursuivre sa quête spirituelle. Ce dernier avait la réputation d'être tout le temps dans un état d'éveil profond et de réciter un mantra en permanence. Le maître rejeta Kabir comme étant de trop basse extraction et le renvoya chez lui sans rien lui avoir enseigné. Kabir était déçu, mais pas découragé pour autant. Il avait remarqué que son maître prenait un bain dans la rivière, tôt le matin, avant le lever du soleil, en suivant chaque jour le même chemin. Il prépara alors son plan. Il se recouvrit d'un châle et se cacha le long du sentier que son maître empruntait chaque matin. Celui-ci trébucha sur Kabir en s'exclamant « Ram ». C'est ainsi que Kabir apprit son mantra. « Ram » est considéré comme étant un mantra, mais c'est aussi le nom abrégé du Seigneur Rama que l'on considère comme étant la 7^{ème} incarnation du dieu Vishnou.

Pendant le reste de ses jours, Kabir récita son mantra, Ram. Il était tisserand et il le récitait pendant qu'il travaillait. Après des années de récitation, l'histoire dit que Rama ne put en supporter davantage. Il entendait Kabir chanter nuit et jour « Ram, Ram, Ram, ... ». Finalement, il apparut à Kabir et lui dit : « Kabir, tu chantes mon nom jour et nuit. A la fin, que veux-tu ? » Abasourdi, Kabir lui répondit : « Je ne veux rien du tout. J'aime juste chanter votre nom. » Et depuis ce jour, Rama suivit Kabir en chantant « Kabir, Kabir, Kabir, ... »

LE CALENDRIER DES CÉLÉBRATIONS EN 2010

Notez dans vos agendas les célébrations suivantes :

- Du 1er au 5 avril 2010 : 1^{er} festival francophone du KY à Fondjouan
- 22 avril 2010 : Journée internationale de la Terre-Mère organisée par les Nations Unies
- 21 juin 2010 : Célébration du solstice d'été
- Du 27 juillet au 4 août 2010 : Festival de yoga européen à Fondjouan
- 5 août 2010 : Conférence européenne des enseignants de KY organisée par IKYTA à Fondjouan
- 26 août 2010 : Anniversaire de la naissance de Yogi BHAJAN
- 20 septembre 2010 : Journée internationale de la paix dans le monde organisée par les Nations Unies
- 6 octobre 2010 : Journée du souvenir du départ de Yogi BHAJAN
- 9 octobre 2010 : Anniversaire de la naissance de Gourou Ram Das
- 21 décembre 2010 : Célébration du solstice d'hiver

MÉDITATION POUR OUVRIR LE ROBINET ... DE LA PROSPÉRITÉ EN 2010

Commentaire : La prospérité est à mettre au service des autres et de l'Univers et non pas à l'accumuler pour en profiter égoïstement. Soyez clairs avec vous-même avant de pratiquer cette méditation. De nombreuses personnes se sont rendu compte qu'après l'avoir pratiqué, leurs revenus se sont accrus de façon importante. Par exemple, le docteur Guruchander Singh Khalsa déclare : « Cette méditation est un cadeau de Dieu. Ça marche ! Je l'ai pratiquée trois fois dans ma vie durant 40 jours et, à chaque fois, j'ai triplé mon revenu. »

Posture du corps : Assis jambes croisées, la colonne vertébrale droite, le menton légèrement rentré. Posez l'extrémité de vos pouces à la base de vos petits doigts et fermez vos poings en enserrant vos pouces avec vos 4 doigts. Placez vos poings fermés au niveau du centre du cœur. Les paumes des mains sont tournées vers le sol de façon que les articulations de vos doigts soient en face l'une de l'autre séparées par une distance d'environ 1 centimètre. Vos bras et vos poignets sont alignés et parallèles au sol.

Position des yeux : Vos yeux sont fermés et votre regard intérieur est concentré sur le bout de votre nez.

Respiration : Vous respirez normalement.

Mantra : La méditation consiste à chanter le mantra :

« Har Har Har Har »

qui signifie « L'Infini Créateur », alternativement, une fois à **voix haute**, puis une fois en le **murmurant**, puis, vous recommencez cette séquence.

Continuez cette pratique pendant **11 à 31 minutes**.

Pour terminer, inspirez à fond, gardez votre respiration, expirez, relâchez la posture et secouez vos mains quelques instants.

Conseil : Commencez à réciter le mantra au rythme qui vous convient puis, accélérez le rythme progressivement.



ET POUR FINIR LA TRADITIONNELLE RECETTE ...

par Sat Jivan Kaur Khalsa de New York, NY, USA

"Infatigable, il déverse ses bontés, alors même qu'on se lasse de les recevoir !"
- 3^{ème} pauri du Japji Sahib de Gourou Nanak -

Yogi BHAJAN nous demandait d'être « Généreux comme Dieu ». Et Yogi BHAJAN donnait lui-même l'exemple, car il était le « Généreux », avec un G majuscule ! Il ne perdait jamais une occasion de donner, de partager, de bénir, d'aider, d'enseigner, d'inspirer, de titiller, de provoquer, de confronter et d'élever. Il veillait, en toute occasion, à donner et à faire ressortir le côté positif de tous ceux qu'il rencontrait. Il commençait ses dons de très bonne heure le matin. Il consacrait plus de 2h½ de son temps chaque jour en méditation, prière, dévotion et cérémonies de culte. Puis, quand il avait terminé sa sadhana, il passait le reste de sa journée à servir infatigablement. Il nous a transmis une formule extraordinairement simple pour commencer à devenir généreux.

Comment commencer ? Quel petit geste peut-il compter face à la générosité de la force créatrice l'Univers ? Par où commencer ? Quelle offrande peut-on faire pour reconnaître et ressentir notre état naturel de bonté, de beauté et de bénédiction ?



Commencez petit, avec votre anniversaire. Ce jour-là, préparez ou achetez des cookies et apportez-les à votre travail, dans votre cours de yoga, ou bien dans un foyer pour SDF, ou une maison de retraite, ... Dites à chacun que c'est votre anniversaire et qu'en honneur d'être sur la planète Terre, vous voulez partager votre joie et votre bonheur en leur offrant un cookie.

Il y a une joie immense à donner ! Cela ouvre le cœur des gens. Faire un cadeau, le jour de votre anniversaire au lieu d'attendre des cadeaux de la part des autres est une merveilleuse introduction à la joie du don et à la prospérité venant de l'Infini. Essayez cela cette année, à l'occasion de votre anniversaire, et donnez-vous l'opportunité d'être « Généreux comme Dieu ».

Recette toute simple pour faire des cookies



INGREDIENTS :

- 1 ½ tasse de farine
- ½ tasse de sucre
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- ½ cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de vanille
- ½ tasse d'huile
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 œuf
- du sucre et de la cannelle en poudre mélangés

PREPARATION :

1. Préchauffez votre four à 190°.
2. Mélangez dans un bol les ingrédients secs.
3. Mélangez dans un autre bol à part les ingrédients liquides.
4. Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs.
5. Mélangez et faites une boule de pâte. Si la pâte colle un peu, rajoutez un peu d'eau et mélangez bien.
6. Formez des petites galettes de 2,5 cm de diamètre et passez-les dans le mélange de sucre et de cannelle.
7. Placez les galettes sur une plaque sans matière grasse et aplatissez-les légèrement.
8. Faites les cuire pendant 7 minutes.
9. Cette recette permet de préparer 18 cookies.

SI VOUS AVEZ LA PLUME ALERTE ...

La rédaction du Sat Nam Infos est intéressée par votre prose sur le Kundalini Yoga et recherche des rédacteurs et des rédactrices pour remplir ses colonnes. Si vous êtes intéressé(e) par cette possibilité, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse ci-dessous.

Pour contacter la rédaction de Sat Nam Infos :

S'adresser à : Dominique PUVILLAND / Secrétariat de la FFKY 263, chemin du Clu 74230 DINGY St CLAIR
Tél. : 09 77 00 73 11 ou par courriel : ffky.secretariat@wanadoo.fr

**Merci de nous faire parvenir vos observations sur ce numéro de façon à l'améliorer pour la prochaine fois.
Merci également de nous faire parvenir avant le 1^{er} mars 2010 prochain les informations d'intérêt général concernant vos activités de façon à faire paraître le prochain numéro de Sat Nam Infos pour fin mars 2010.**

*Pour des informations supplémentaires sur le Kundalini Yoga en France,
consultez le site de la FFKY : www.kundalini.fr*