



# SAT NAM INFOS

N° 2006 / 02

Juin 2006

## EDITO

---

Bonjour à toutes et à tous,

Le mardi 25 juillet à partir de 17h va débiter la cérémonie d'ouverture du Yoga Festival au domaine de Fondjouan en Sologne.

Ce festival c'est, tout d'abord, l'occasion de nous rencontrer, de mieux faire connaissance les uns avec les autres, de partager des pratiques, des enseignements, de bons moments. La FFKY, notamment, sera présente au Yoga Festival et les membres du bureau assureront une permanence pour répondre à vos questions sur notre association.

Cette année, le thème du festival porte sur le 6<sup>ème</sup> corps, la ligne d'arc, cette ligne qui va d'un lobe de l'oreille à l'autre en passant par le haut du front. C'est le noyau de notre aura, c'est notre projection, notre rayonnement. C'est grâce à elle que nous pouvons nous concentrer et méditer. Ce 6<sup>ème</sup> corps nous aide aussi à faire face au stress de la vie sans fermer notre cœur, à manifester ce que nous voulons dans notre vie, le « Je suis, Je suis ».

Le sommet spirituel de cette semaine sera les 3 jours de Tantra Blanc. Ce sera, pour chacun de nous, l'occasion de nous délivrer, avec l'aide de Yogi BHAJAN, de quelques uns de nos blocages inconscients et d'être ainsi plus heureux dans notre vie.

Le Yoga Festival c'est aussi plus d'une quinzaine d'ateliers sur l'ouverture du cœur, l'art de la guérison par le Sat Nam Rasayan, le Karam Kriya, le Naad Yoga, la projection du son par le gong et beaucoup d'autres sujets intéressants encore.

N'oublions pas non plus le bazar où l'on pourra trouver un grand assortiment d'objets, de livres et de CD pour la pratique du Kundalini Yoga. Il y aura aussi le camp des enfants et les ateliers pour les ados. Et nous terminerons ce grand rassemblement international de plus d'un millier de personnes par la Journée de prière pour la Paix.

Nous, les français, qui avons la chance que ce festival se déroule au centre de la France, pas trop loin de chez nous, profitons-en et participons les plus nombreux possibles à cette grande fête à et cette intense célébration.

Dans ce numéro, vous trouverez des informations sur :

- la rencontre internationale des enseignants de Kundalini Yoga organisée par IKYTA à Fondjouan juste avant le Yoga Festival,
- quelques nouvelles de ce qui se passe sur le site Internet de la FFKY,
- un calendrier des prochains événements à venir,
- une méditation pour se préparer à l'ère du Verseau,
- une annonce de recrutement par IKYTA,
- et même une recette de cuisine.

Sat Nam

Le bureau de la FFKY



### RENCONTRE INTERNATIONALE DES ENSEIGNANTS DE KUNDALINI YOGA

---

IKYTA, l'association internationale des professeurs de Kundalini Yoga nous invite à participer à une rencontre internationale d'enseignants à Fondjouan, juste avant le Yoga Festival.

Cette rencontre débutera le samedi 22 juillet à partir de 18h et se terminera le lundi 24 juillet, veille du démarrage du Yoga Festival. Au cours de cette rencontre, nous définirons ensemble la façon dont nous voulons constituer une communauté internationale d'enseignants de Kundalini Yoga et dont nous voulons travailler ensemble pour transmettre les enseignements que Yogi BHAJAN nous a laissé en héritage et pour servir le futur de l'humanité.

La participation à cette rencontre sera de 54 euros pour ces 3 jours (45 euros pour les membres d'IKYTA et les adhérents des associations locales d'enseignants telles que la FFKY). Les frais d'hébergement et de nourriture restent à la charge des participants.

Les enseignants français qui souhaitent participer à cette rencontre sont priés de se signaler dès maintenant à Dominique PUVILLAND au 08 77 00 73 11 ou par courriel adressé à [ffky.secretariat@wanadoo.fr](mailto:ffky.secretariat@wanadoo.fr)

### QUELQUES NOUVELLES DU SITE INTERNET DE LA FFKY : [www.kundalini.fr](http://www.kundalini.fr)

---

Aujourd'hui, ce site a été revu et mis à jour pour vous rendre un meilleur service.

- Une **page d'accueil** a été créée pour présenter la FFKY et permettre de transmettre des questions au secrétariat de la FFKY.
- Le **calendrier des stages et des événements** concernant le Kundalini Yoga en France est maintenant tenu à jour et vous pouvez faire parvenir au secrétariat de la FFKY les informations concernant les stages que vous organisez si vous souhaitez qu'ils figurent dans ce calendrier.
- De **nouvelles pages** ont été rajoutées pour présenter les structures IKYTA et 3HO qui gèrent le Kundalini Yoga au niveau mondial ainsi que leur organisation.
- La version française du **code d'éthique** des enseignants de Kundalini Yoga est maintenant téléchargeable dans la page IKYTA.
- Si vous allez sur la page consacrée au **Yoga Festival**, vous pourrez télécharger une petite brochure en français présentant de façon complète et détaillée cette manifestation.
- Enfin, dans la partie réservée aux professeurs adhérents de la FFKY, ces derniers pourront, via la page « **Documents à télécharger** », accéder à tout un ensemble de fiches techniques et les télécharger. Celles-ci ont été mises au point par d'autres professeurs qui les utilisent pour leurs cours et qui acceptent de les mettre à la disposition de leurs collègues.

**Nota :** Pour accéder au coin des professeurs de la FFKY, vous devez fournir votre identifiant et votre mot de passe. L'identifiant est constitué des 4 chiffres du numéro de licence qui figure sur votre carte d'adhérent. Le mot de passe est, si vous ne l'avez pas modifié entre-temps, le mot "**punjab**". Si vous l'avez modifié et que vous ne le retrouvez pas, contactez le secrétariat de la FFKY via l'adresse [ffky.secretariat@wanadoo.fr](mailto:ffky.secretariat@wanadoo.fr) ou téléphonez au 08 77 00 11 13.

### CALENDRIER POUR L'ANNEE 2006

---

De nombreux événements marquants pour les pratiquants et les enseignants du Kundalini Yoga en France se déroulent en 2006 durant les prochains mois :

- Le samedi 24 juin 2006, à partir de 15h, session intensive pour le solstice d'été chez Karta Singh à St Michel les Portes.
- Du vendredi 30 juin à 19h00 au dimanche 2 juillet 2006 à 18h00, stage « Humanologie » à Poissy dans les Yvelines organisé par Olivier THEO (Tera Singh).
- Du samedi 8 au jeudi 13 juillet 2006, stage "Sous le soleil exactement" faisant appel aux techniques du Kundalini Yoga, du Yoga des voyelles, de l'art de guérir "Sat Nam Rasayan" et de la peinture, à Fondjouan (Mur de Sologne 41230) animé par Anne Duranel et Seva Kaur.

Pour plus d'informations sur ces stages, allez sur le site de la FFKY à l'adresse suivante :

[http://www.kundalini.fr/yogitea/rubrique.php4?id\\_rubrique=16](http://www.kundalini.fr/yogitea/rubrique.php4?id_rubrique=16)



## MEDITATION POUR SE PREPARER A L'ERE DU VERSEAU

*Cette méditation a été enseignée par Yogi BHAJAN, le 8 juin 1994 à Los Angeles.*

Dans l'âge du Verseau, la longueur d'onde de la psyché humaine change. Certains peuvent le gérer et d'autres pas. Ici, l'idée est de vous préparer pour cela, ainsi, il n'y aura pas de calamité. La longueur d'onde doit changer. Mais si vous la devancez, cela n'affectera pas votre vie.

La personnalité de l'être humain est contrôlée par le lobe frontal. Et tout cela est automatique si c'est contrôlé par l'hypothalamus.

Pour l'hypothalamus, il y a « jappa » et, pour le lobe frontal, il y a la méditation. « Jappa » veut dire « répéter ». Il y a deux sons dont vous devez vous rappeler. Le premier est : « Aad such, jugaad such, hai bhee such, Naanak, hosii bhee such ». Ca, c'est la partie du Mool Mantra. Toutes les fois que vous êtes bouleversé, spontanément, il vous stabilisera. Supposez que vous êtes coincé, que vous ne pouvez pas progresser : « Aad such, jugaad such, hai bhee such, Naanak, hosii bhee such ». - Quoi que ce soit qui vous arrête, il vous donnera la direction du chemin - Le mantra remue les cinq éléments, plus les cieux, plus la terre.

C'est pourquoi le Yoga Kundalini s'exprime lui-même de cette façon. Si vous pensez que vous êtes vous, ce n'est pas vrai. C'est avec l'ensemble du lobe frontal que vous contrôlez votre personnalité. Et vous reproduirez le même modèle encore et encore et encore, parce que ce modèle est écrit là (le poing sur le front). Vous ne pouvez pas changer le modèle par des conseils d'orientation ou par ceci ou par cela. Vous pouvez changer le modèle en le réécrivant. Et ce soir, nous allons réécrire le modèle.

**MUDRA :** Assis la colonne vertébrale bien droite, amenez les mains à la hauteur de la poitrine à distance égale des épaules, les coudes sur les côtés et les doigts pointés vers l'avant. La paume droite faisant face au sol et la paume gauche faisant face vers le haut.

**YEUX :** Regardez le menton avec les yeux fermés. Vous pouvez voir quelque chose de blanc bouger alentour. Tant que vous gardez les couleurs bleues ou blanches, vous faites un bon travail.

**MANTRA :** Le CD « Every Heartbeat » (Chaque battement de mon cœur) par Nirinjan Kaur, qui guérit les peines mentales, était joué tout au long de la méditation.

**TEMPS :** Le temps total est de 23 minutes. Méditez 12 minutes. Continuez la méditation avec la cassette et ajoutez le son du gong pendant 4 minutes. Après, chantez à haute voix avec la musique pendant 7 minutes. La langue doit toucher le haut du palais. Copiez le son.

**POUR FINIR :** Inspirez profondément et retenez la respiration pendant 25 secondes. Raidissez, contractez chaque fibre de votre corps de la tête aux pieds. Solidifiez-vous afin de distribuer l'énergie. Expirez. Inspirez profondément. Retenez la respiration pendant 20 secondes. Recommencez la même chose, consciencieusement, volontairement. Depuis le scalp, de la racine des cheveux jusqu'aux ongles de vos orteils. Sentez que vous êtes aux commandes. Laissez aller (expirez). Une dernière fois, inspirez profondément, retenez la respiration pendant 10 secondes. Utilisez votre force, utilisez votre volonté et soyez aux commandes. Relâchez la posture.



**COMMENTAIRE DE YOGI BHAJAN :** Quand vous atteignez la zone crépusculaire, vous trouverez une situation phénoménale. Vos yeux doivent être fermés et impérativement fixer le menton. L'équilibre se fera de lui-même. La colonne vertébrale doit être droite. Vous allez vous détendre très vite, donc ne pliez pas la colonne. L'énergie du corps va s'équilibrer et votre condition physique va changer. Dans certains cas, cela peut être douloureux, dans d'autres cas non, cela dépend des blocages. Mais soyez seulement méditatif, comme une statue, le Rishi Asan - la position d'un Rishi, un sage. Gardez la position. Restez stable. Ne bougez pas. Ne dormez pas. N'ouvrez pas les yeux. Maîtrisez la position. Laissez le corps et le cerveau créer ce qu'ils sont censés créer. Quand l'énergie est en équilibre, le corps doit s'équilibrer ...



### IKYTA RECRUTE ...

---

IKYTA recrute un coordinateur pour les membres d'IKYTA (Membership Coordinator). Ce poste, à temps plein, nécessite de s'installer au nouveau Mexique (USA) et de travailler dans les locaux d'IKYTA à Espanola. Cette personne sera responsable des activités suivantes :

- Relations avec les membres d'IKYTA
- Gestion de la base de données des adhérents
- Gestion du site Internet d'IKYTA
- Publication trimestrielle de la lettre d'informations « IKYTA Newsletter »
- Gestion des adhérents
- Liaison avec le marketing et « 3HO events »
- Collaborateur direct de la directrice exécutive d'IKYTA

IKYTA recherche donc pour ce poste un enseignant de Kundalini Yoga certifié, capable d'être attentif aux détails et capable de gérer de plus gros projets, ayant envie de travailler avec d'autres enseignants et d'autres équipes.

C'est une opportunité pour un enseignant qualifié qui souhaite travailler avec le Secrétariat d'IKYTA et se mettre au service de ses membres dans le monde entier.

Si vous êtes intéressé, contactez directement Guruka Kaur, qui est la directrice exécutive d'IKYTA, soit par courriel [gurukakaur@3ho.org](mailto:gurukakaur@3ho.org), soit en l'appelant au 505-367-1339.

### ET POUR FINIR UNE RECETTE ...

---

#### Riz de la Trinité (pour nettoyer le sang)

- Vos épices habituelles
- 2 oignons coupés en petits morceaux
- 2 gousses d'ail pelées et coupées en petits morceaux
- un morceau de gingembre de 2,5 cm pelé et râpé
- une tasse de riz basmati
- ½ - ¾ de tasse (250 ml) de ghee (beurre clarifié) ou d'huile végétale bio
- 1 tomate pelée et coupée en morceaux
- 4 ou 5 tasses de légume divers coupés en morceaux

Rincez abondamment le riz. Faites revenir vos épices dans le ghee ou l'huile végétale jusqu'à ce qu'elles brunissent. Ajoutez ensuite le gingembre râpé, les oignons et l'ail. Remuez doucement jusqu'à ce que les oignons tombent en morceaux. Ajoutez à ce moment-là la tomate, les légumes et le riz avec 4 tasses d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux en surveillant et en ajoutant de l'eau si nécessaire jusqu'à ce que les légumes et le riz soient tendres. Servez chaud pour 4 assiettes.

#### Pour contacter la rédaction de Sat Nam Infos :

---

S'adresser à Dominique PUVILLAND Le Clu 74230 DINGY St CLAIR

Tél. : 08 77 00 73 11

Courriel : [ffky.secretariat@wanadoo.fr](mailto: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 15 août prochain les informations d'intérêt général concernant vos activités de façon à faire paraître le prochain numéro de Sat Nam Infos pour début septembre 2006