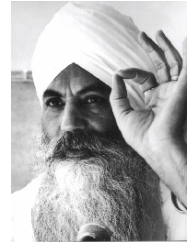


SAT NAM INFOS

N° 2007 / 02

Jun 2007



ÉTÉ 2007 ... L'OCCASION DE DÉVELOPPER SON SOI AUTHENTIQUE

L'été arrive et les vacances ne sont plus très loin. Besoin de décompresser, de prendre du bon temps, de rompre avec le train-train quotidien ... Comment profiter de ce temps pour se faire du bien ? Pour cultiver son Soi authentique ?

Sur le site de la FFKY (www.kundalini.fr), allez à la page « **Stages et évènements** » et vous n'aurez que l'embaras du choix.

Vous n'êtes jamais allé au **Yoga Festival** ? 2007 sera l'année de sa découverte. Attendez-vous à être comblé(e)s : plus de 1.000 participant(e)s venu(e)s de toute l'Europe pour pratiquer du yoga ensemble, le matin, l'après-midi et le soir, des ateliers où vous découvrirez les multiples facettes des enseignements de Yogi BHAJAN animés par les maîtres de ces techniques, 3 journées de Tantra Blanc pour se confronter à soi-même et effectuer son grand nettoyage d'été, un thème, « La lumière de l'âme », pour s'élever et accroître son aura. C'est avec le plein d'énergie que vous en repartirez et avec la ferme intention de revenir en 2008. N'oubliez pas ! C'est **du 24 juillet au 1^{er} août** dans le vaste domaine de Fondjouan en Sologne, à côté de Romorantin.

« **Le saut de l'ange** », c'est ce que vous propose Shiv Charan Singh et Maria FERNANDEZ **le week-end du 6 et 7 juillet** dans une belle et confortable demeure au coeur du Beaujolais. Le saut de l'ange, c'est cet instant d'éternité, durant lequel s'offre à nous l'opportunité de découvrir, de devenir, cette merveille qu'est l'Humain Possible. Laissez-vous tenter ...

Sinon, optez pour le stage "**Avec le Soleil de la Paix**" animé par Seva Kaur et Anne Duranel **du 6 au 12 Juillet 2007**, dans une magnifique propriété en Mayenne. Faites rayonner votre soleil intérieur, pour mieux vous connaître et vous reconnaître, mais aussi pour mieux aller à la rencontre de l'autre. Initiez-vous à la pratique du Kundalini Yoga, du Sat Nam Rasayan et du Gaia yoga, sans oublier les rires, les chants et les partages de l'amitié.

L'école **Amrit Nam Sarovar**, dirigée par Karta Singh et implantée dans une vallée retirée du Trièves, au sud de Grenoble, où coule un petit torrent montagnard au milieu des pins, vous propose également une palette de stages tous plus enrichissants les uns que les autres. Jugez par vous-même :

- **Du 15 au 17 juillet** enchantez votre âme en participant à un atelier intensif de **Naad Yoga** avec le professeur Surender Singh et ses élèves. Écoutez cette musique qui part et qui vient du cœur, apprenez à en jouer avec les instruments traditionnels, découvrez votre voix et stimulez vos capacités d'auto-guérison en pratiquant cette musique d'origine Sikh.
- **Du 11 au 18 août**, avec le stage "**Éveil de Soi**", passez une semaine intense, unique et exceptionnelle pour répondre à ces 4 questions : « Qui suis-je ? D'où je viens ? Où je vais dans ma vie ? Pourquoi suis-je venu(e) sur Terre ? ». Vous expérimenterez à cette occasion tout le panorama des pratiques personnelles et collectives constituant le cœur de l'enseignement du Kundalini Yoga, dans un cadre de vie simple, en contact avec la nature.
- **Du 8 au 15 septembre**, essayez-vous au "**Gatka**", l'art martial du guerrier spirituel. Développez votre force mentale et physique pour mieux maîtriser les situations difficiles. Engagez le combat avec vous-même pour dissoudre vos peurs et vos émotions négatives et faire l'expérience de la force et de la paix intérieure qui les remplaceront.
- **Du 15 au 22 septembre**, Shiv Charan Singh et Karta Singh vous proposent une **semaine intensive sur la géométrie et la numérologie sacrées**. Pour ne pas être prisonnier du temps, vous devez prendre le risque d'incarner le changement que vous voulez être. C'est la priorité de celui qui enseigne. La réflexion sur les formes et les nombres sacrés et sur la musique des sphères vous apportera l'attitude et l'altitude justes.

Que vous dire de plus ? ... Tentez l'expérience ... Réussissez ! ... Et passez de très bonnes vacances !

Sat Nam

Dominique PUVILLAND, membre du Collège de la FFKY et responsable du secrétariat.

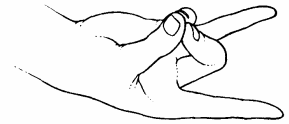


SI VOUS AVEZ MAL DE DOS ... PRATIQUEZ LE MUDRA DU DOS

Ce mudra est extrait du livre « Les mudras » de Gertrud HIRSCHI aux éditions « Le Courrier du Livre ».

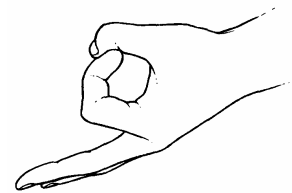
Posture de la main droite :

Réunissez ensemble le pouce, le médium et le petit doigt. L'index et l'annulaire sont tendus (voir schéma ci-contre).



Posture de la main gauche :

Placez l'ongle de l'index contre la phalange du pouce (voir schéma ci-contre).



Fréquence et durée :

A pratiquer 4 fois par jour pendant 4 minutes ou en cas de troubles aigus jusqu'à ce qu'un résultat se fasse sentir.

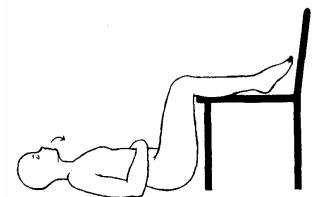
Utilisation :

Ce mudra agit surtout quand un dos affaibli a effectué un travail (de jardinage ou de nettoyage, par exemple) qui l'a beaucoup sollicité et qu'il en résulte des tensions douloureuses, ou si l'on est resté assis trop longtemps dans une mauvaise position.

Les maux de dos peuvent avoir les causes les plus diverses. Les phénomènes de sédimentation et d'usure se présentent chez la plupart des gens, mais cela n'est pas nécessairement douloureux. Les douleurs peuvent aussi être occasionnées par un organe malade dont les circuits nerveux passent par la colonne vertébrale. Le surmenage mental permanent, les peurs, une nourriture trop lourde ou un manque d'exercice sont d'autres causes de douleur.

L'efficacité de ce mudra peut être renforcée s'il est pratiqué dans une position qui détend le dos (voir illustration ci-contre). Rentrez un peu le menton pour que la nuque s'allonge. Cette petite tension agit jusque dans les reins. Dans cette position, les disques intervertébraux sont suffisamment nourris et le métabolisme fonctionne de nouveau pleinement.

Peut-être, pouvez-vous même faire cet exercice pendant la pause de midi, dans votre bureau. Vous aurez alors déjoué la douleur pour le restant de la journée. Il est important aussi de penser pendant l'exercice. C'est pourquoi la visualisation et l'affirmation qui sont proposées ci-après sont d'un grand secours dans cette position.



Visualisation :

Vous vous transportez en pensée en un lieu où vous vous sentez bien. Vous êtes seul(e) ou avec des gens qui vous donnent de la force et vous apportent de la joie. Ou vous vaquez à une occupation, ou pratiquez un sport qui vous enthousiasme. Vous pouvez tout simplement aussi observer votre souffle et veiller à ce que vos pensées ne dévient pas.

Affirmation positive :

« Ma colonne vertébrale est forte, mon dos est large et je me sens protégé(e) et soutenu(e) intérieurement et extérieurement. »

Complément de phytothérapie :

Un massage de la zone douloureuse à l'huile de millepertuis, d'olive ou de fleur de pavot apportera de la chaleur et la détendra.

SÉRIE POUR RENFORCER SA RÉSISTANCE ET ALLUMER SON SYSTÈME GLANDULAIRE

Cette série, faite chaque jour 30 minutes, retardera votre vieillissement. Elle stimule toutes les glandes du corps et renforce votre résistance. Chacun de ces exercices est exécuté 8 fois de suite et l'on chante le mantra « Har » en tirant le nombril sur chaque temps. Elle est extraite du livre « Owner's manual for the human body ». Utilisez-la également comme série d'échauffement pendant 5 à 6 minutes, c'est très efficace. Faites la faire aussi à vos enfants ou à vos amis pendant les vacances en leur présentant cette série comme la dernière danse à la mode. Succès garanti.

1. Debout les pieds joints, frappez des mains au dessus de votre tête 8 fois en chantant le mantra « Har » à chaque fois.
2. Penchez-vous 8 fois en avant et relevez-vous en en chantant le mantra « Har » à chaque fois.
3. Levez et abaissez vos bras tendus 8 fois de suite en chantant le mantra « Har » à chaque fois.



1

2

3

4. En partant de la position debout, les 2 pieds dans l'alignement l'un de l'autre et les bras écartés, sautez légèrement sur place en croisant à la fois les 2 bras et les 2 jambes et en intervertissant de place les 2 pieds. Pratiquez 8 fois en chantant le mantra « Har » à chaque fois.
5. Prenez la posture de l'archer avec la jambe droite en avant. Avancez le genou droit en fléchissant la jambe droite 8 fois en chantant le mantra « Har » à chaque fois.



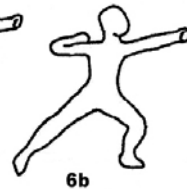
4a

4b

5a

5b

6. Faites le même exercice que précédemment en vous appuyant maintenant sur la jambe gauche.
7. Refaites l'exercice n° 4.



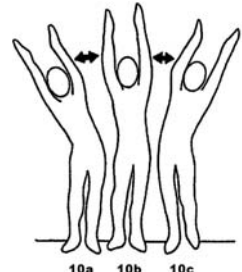
6a

6b

7a

7b

8. Levez les bras à la verticale et penchez-vous 8 fois en arrière en chantant le mantra « Har » à chaque fois.
9. Refaites l'exercice n° 4.
10. Levez les bras à la verticale et penchez-vous 4 fois sur le côté à droite puis, 4 fois sur le côté à gauche en chantant le mantra « Har » à chaque fois.
11. Recommencez la série plusieurs fois de suite et, à la fin, allongez-vous sur le dos, ramenez vos genoux contre la poitrine en les entourant avec vos bras et relaxez-vous dans cette posture.



8

9a

9b

10a

10b

10c



11



LE COIN DES ENSEIGNANTS : COMMENT PRATIQUER « ONG NAMO GURU DEV NAMO » ?

Le texte qui suit est la traduction et la retranscription d'un enseignement donné par Guru Charan Singh, le responsable des enseignements à KRI, durant une journée réservée aux enseignants lors du Yoga Festival de 2005.

Quand vous vous accordez avec le « Ong Namo Guru Dev Namo », vous rentrez en communication avec quelque chose de très subtil, la polarité de l'étudiant. On est neutre. On n'est plus nous-même, on est plus rien, on devient un teacher, on doit tenir l'espace avec compassion pour que ce soit une unité. « Ong Namo », c'est « Devenir rien du tout ». « Guru Dev Namo », c'est le paradis sur Terre. Pendant le « Ong », vous devez être en état de « shunia », vous ne devez plus exister, vous n'êtes plus rien. « Ong » est le son de tous les sons ; au-delà, il n'y a plus que le silence. « Ong », c'est le silence apporté dans le monde du bruit. On atteint l'état de « Ana Habana ». On fait l'expérience de la dissolution dans l'Infini réalisée dans le Fini.

« Namo », c'est la Manifestation. Du Rien, quelque chose arrive ; c'est une graine. C'est le stade de l'intention, vous vous concentrez sur l'Univers tout entier et quelque chose apparaît en un seul point où l'Univers est concentré. A ce stade, « Guru Dev » arrive. On écoute la manifestation subtile de l'intention que vous venez de formuler. La réponse de l'Univers arrive et se réalise instantanément. Ce n'est pas vous qui réalisez cela, mais, en tant que Teacher, vous êtes le lien entre l'Infini et le Fini. Dans le 2^{ème} « Namo », vous êtes dans l'état du « Raj », dans le Tantra de la Vie. Votre projection est celle d'un roi. Dans cet état, vous n'avez plus besoin de rien. Tout arrive tout seul.

Vous devez contacter tous ces états quand vous chantez ce mantra. Pendant le « Ong », faites le vide. Pendant le « Namo », manifestez votre intention d'être présent parmi vos étudiants et de vous relier à la Chaîne d'or. Pendant le « Guru Dev », c'est « Réveille-toi », car la manifestation de l'intention est instantanée.

Pensez à ces 4 étapes pendant le mantra et le Teacher sera présent. L'état de « shunia » est très important, car si vous manifestez une intention et que vous n'êtes pas dans cet état, c'est sur vos épaules, et non sur l'Univers tout entier, que va reposer la réalisation de votre intention. Et votre mental négatif va se mettre à fonctionner : « Comment je vais y arriver ? » ... Si vous êtes dans l'état de « shunia », l'Infini sera dans vos paroles et dans vos actes et vous pourrez vous reposer sur lui. Donc, tout arrive par le « Ong Namo ». De la même façon, n'oubliez pas de récolter ce que vous avez demandé lors du 1^{er} « Namo ». Soyez à l'écoute de ce qui arrive de l'Univers. Vous devez rendre vos élèves meilleurs que vous-même.

LE COIN DES PRATIQUANTS : « JALA NETI » OU COMMENT SE RINCER LE NEZ

Le *Jala Neti* est une très ancienne pratique des yogis faisant partie de *Neti Kriya*. Elle consiste en un véritable lavage par de l'eau salée des fosses nasales et des sinus. Cette pratique facilite la respiration et stimule les terminaisons nerveuses situées dans les fosses nasales. Elle se pratique journalièrement lorsqu'il n'y a pas de contre-indication.



Comment pratiquer :

On utilise pour ce lavage, un récipient spécifique appelé « *lota* » (voir ci-dessus) qui ressemble à une sorte de théière. On le remplit avec de l'eau légèrement salée, si possible à la température du corps. La concentration en sel doit être identique à celle du sérum physiologique c'est à dire environ de 9 gr par litre d'eau, soit une petite cuillère à café de sel marin ou mieux de fleur de sel.

On introduit le bec du *lota* dans l'une des narines, la gauche par exemple. On penche la tête du côté opposé, soit ici à droite, et on laisse tout simplement couler l'eau de la narine gauche vers la narine droite. Pour assurer une bonne étanchéité entre la narine et le *lota*, il est préférable que son embout soit de forme conique. Puis, on fait l'inverse.



En passant par les canaux du nez, l'eau entraînera tous les dépôts qui stagnent dans le nez et qui favorisent le développement de microbes indésirables. Pendant toute l'opération, la bouche doit rester ouverte, que l'on respire ou non.



Après ce lavage des narines, il est important de bien les sécher. Pour cela, inclinez la tête vers l'avant et laissez l'eau restant dans les narines s'écouler d'elle-même. Puis croisez les mains dans le dos, inclinez le buste vers l'avant jusqu'à ce qu'il soit à l'horizontale, inspirez par la bouche et expirez vigoureusement par les 2 narines, d'abord en relevant la tête, puis en l'abaissant, puis en la tournant à droite, puis en la tournant à gauche. Continuez ainsi pendant une à deux minutes, jusqu'à ce que vos narines soient bien sèches. Vous pouvez amplifier l'effet d'expulsion de l'eau résiduelle en bouchant l'une des deux narines avec un doigt.

Vous pouvez trouver des *lotas* dans certaines pharmacies, para-pharmacies ou magasins de santé naturelle et aussi sur Internet.

Essayer cette pratique ... c'est l'adopter !

MÉDITATION POUR APPRENDRE À MÉDITER

COMMENTAIRE

C'est une bonne méditation pour apprendre à méditer ou lorsque l'on veut développer ses facultés de concentration dans l'action. Elle permet de contrôler ses réactions dans toutes situations et peut apporter douceur et concentration pointue à l'esprit le plus insensé et le plus étourdi.

Cette méditation est tirée de l'ouvrage « Aquarian Teacher » page 428.

- **Position** : Assis jambes croisées, avec un léger jalandhar bhand.
- **Position des yeux** : Concentrez-vous, les yeux légèrement fermés, sur le troisième oeil (entre les sourcils).
- **Mantra** : *SAT NAAM* (Être Véritable)
- **Mudra** : Avec les doigts de la main droite (sauf le pouce), sentez le pouls au poignet gauche. Les doigts forment une ligne droite et appuient légèrement, afin de sentir le pouls dans le bout de chaque doigt. A chaque battement de coeur, entendez mentalement le son « *SAT NAAM* ».
- **Durée** : Continuez pendant 11 minutes. Augmentez progressivement jusqu'à 31 minutes.



LE SAVIEZ-VOUS ?

CHERCHE LOCAL DÉSESPÉRÉMENT ...

En un an d'existence, le Centre de Kundalini Yoga de Paris a vu ses activités se développer - cours hebdomadaires (4 enseignants), ateliers en week-end (Yoga, méditation, ...), formation d'enseignants avec Guru Hans Kaur. Nombreux sont celles et ceux - élèves, enseignants - qui ont contribué à faire du Centre ce beau début qu'il est actuellement, et c'est très encourageant pour la suite ! Aujourd'hui, nous imaginons quelque chose de plus grand, plus beau, plus permanent, plus concentré (allez, rêvons un peu : quelque chose comme le Temple Bouddhiste Tibétain de Dharamsala, en Inde) et de nouvelles perspectives se présentent : cours pour enfants, cours spécifiques de méditation, cours de musique sacrée, cours de Hatha Yoga, espace boutique et quelques surprises !

C'est pourquoi nous sommes à la recherche d'un nouveau lieu à louer, du type loft, atelier ou appartement, avec les spécificités suivantes :

- situé dans le quart nord-est de Paris intra-muros : 10e, 11e, 18e, 19e et 20e arrondissements,
- 1 salle d'une surface minimum de 50 m²,
- 1 salle de bain / toilettes,
- si possible, avec une cuisine,
- si possible, en rez-de-chaussée ou au-dessus d'un local commercial,
- avec un loyer mensuel, charges comprises, de 1300 € maximum,
- libre à partir du 1er septembre 2007.

Si vous entendez parler de lieux adaptés, faites le savoir à **Ram Singh** au 06 88 76 85 54.



QUE SE PASSE-T-IL LE 2 JUILLET 2007 ?

Le 2 juillet 2007 verra la fin de la période des 1.000 jours qui ont suivi le départ de Yogi BHAJAN, le vendredi 6 octobre 2004. Notez cette date sur votre agenda et, la veille, consultez le site de la FFKY, à la page consacrée à Yogi BHAJAN, pour vous tenir informé(e) de la façon dont, dans le monde entier, tous les enseignants et pratiquants du Kundalini Yoga vont célébrer ce jour du souvenir.

VOUS VOULEZ RENCONTRER VOS COLLEGUES EUROPÉENS AU YOGA FESTIVAL !

A l'occasion du Yoga Festival 2007, Guruka Kaur, la directrice d'IKYTA, l'association internationale des enseignants de Kundalini Yoga organise une réunion des enseignants de KY européens. Cette réunion aura lieu au domaine de Fondjouan le jeudi 2 août, toute la journée, au lendemain du Yoga Festival (et non pas avant le Yoga Festival comme l'année dernière).

Le thème de cette journée sera "Comment être une communauté globale d'enseignants de Kundalini Yoga ?". Les intervenants seront les suivants : Satya Singh (Allemagne), Sat Hari Singh (Allemagne), Sada Sat Singh (Italie), Karta Singh (France), Simran Kaur (Allemagne) et Shiv Charan Singh (Grande Bretagne). Une contribution de 10 euros par personne sera demandée aux participants pour couvrir les frais de location de salle.

Si vous souhaitez participer à cette journée, merci d'en informer Dominique PUVILLAND, secrétaire de la FFKY, par courriel à l'adresse ffky.secretariat@wanadoo.fr ou en l'appelant au 08 77 00 73 11. Merci d'avance.

ET POUR FINIR LA TRADITIONNELLE RECETTE ...

Voici une recette associant du piquant et du sucré (plat préparé et servi par Atma Singh le dernier jour du stage de Shiv Charan Singh en Juillet 2005).

Pommes de terre au gingembre et lentilles roses à la cannelle

1. Faire cuire dans de l'eau des pommes de terre de petite taille, mais ne pas les faire cuire complètement, car il faut qu'elles restent bien fermes.
2. Couper des oignons en lamelles et couper du gingembre et de l'ail très fins et faire revenir le tout à la poêle dans du beurre clarifié (ghi).
3. Une fois que les oignons sont bien cuits et ramollis, ajouter les pommes de terre et du curcuma.
4. Laisser mijoter le tout afin que les oignons et les bouts de gingembre collent aux pommes de terre.
5. A la fin, saupoudrer d'herbes de Provence.

6. Parallèlement à la préparation ci-dessus, faire cuire simplement les lentilles roses (corail) dans 3 volumes d'eau avec les épices "sucrées" : des bâtons de cannelle, des figues sèches coupées en 4 et des gousses de cardamome.

7. Manger les deux préparations en même temps afin d'associer les saveurs.

Pour contacter la rédaction de Sat Nam Infos :

S'adresser à Dominique PUVILLAND 263, chemin du Clu 74230 DINGY St CLAIR
Tél. : 08 77 00 73 11
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} septembre 2007 prochain les informations d'intérêt général concernant vos activités de façon à faire paraître le prochain numéro de Sat Nam Infos pour fin septembre 2007.

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