

École Kundalini

L'école Kundalini que j'ai créé rassemble les 3 grandes voix de l'Éveil :

- La technique (l'approche structurée)
- la non-technique (liberté spontanée)
- L'absolu (l'indéfinissable).

Dans cette école vous pouvez choisir la voie qui vous convient ou combiner les 3. Quoi qu'il en soit, si vous restez sur le chemin, elles s'offriront toutes les 3 à vous. La plupart des enseignements que je délivre ici sont le fruit de ma pratique personnelle. Mais vous retrouverez aussi des enseignements qui m'ont été délivrés par différents mentors qui m'ont guidé et sont issus de différentes traditions : Gnostique, Yogique (Inde), Tibétaine, Taoïste, Shamanique (Amérique du sud).

Voici une liste reprenant quelques thèmes abordés dans l'école :

1. Introduction à la Kundalini

- **Histoire et Origines** : Comprendre les racines historiques et culturelles de la Kundalini.
- **Concepts de base** : Qu'est-ce que la Kundalini ? Énergie vitale et son importance.

2. Philosophie et Éthique

- **Principes Spirituels** : Étude des Yamas et Niyamas (principes éthiques et moraux pour accéder à l'union de l'individu avec l'universel, de l'esprit avec le corps, et du mental avec l'âme.).
- **Principes sacrés** : Quelques principes fondamentaux, ouvrant le chemin et facilitant l'accouchement à la vie.

3. Pratiques spirituelles et de Méditation

- **Techniques spirituelles et de méditation** : Différents types de méditation pour activer la Kundalini et libérer notre potentiel à vivre pleinement notre divinité.
- **Pranayama** : La respiration clef essentielle à la vie et du potentiel Kundalini.

4. Asanas et Kriyas

- **Postures (Asanas)** : Pratiques physiques pour préparer le corps au déploiement de la Kundalini.
- **Kriyas** : Cours sur les mouvements spontanés et mécaniques

5. Chakras et Énergie Subtile

- **Système des Chakras** : Étude des sept chakras principaux, leurs fonctions et déséquilibres.
- **Nadis et Vayus** : Exploration des canaux énergétiques et des vents vitaux dans le corps.

6. Mantras et Sons Sacrés

- **Mantra Yoga** : Utilisation de sons sacrés pour élever la conscience.
- **Bij Mantras** : Sons spécifiques associés aux chakras.

7. Visualisation et Concentration

- **Dharana** : Techniques de concentration pour stabiliser l'esprit.
- **Dhyana** : Pratiques de visualisation pour éveiller et équilibrer les chakras.

8. Développement Personnel et Spirituel

- **Auto-réflexion** : Journalisation et contemplation personnelle pour intégrer les expériences.
- **Mentoring et Support** : Sessions pour un soutien personnalisé.

9. Bien-être et Hygiène de Vie

- **Alimentation** : Principes d'une alimentation équilibrée et énergisante.
- **Mode de vie** : Habitudes quotidiennes pour soutenir la pratique spirituelle.

10. Les lois universelles

- **Explication des lois** : Connaître les règles du jeu de la vie.
- **Application pratique** : Comment l'intégration des lois nous permet de jouir de notre existence

11. Expériences de Groupe et Retraites

- **Cercles de Partage** : Échanges d'expériences et soutien communautaire.
- **Retraites Intensives** : Immersions pour approfondir la pratique et l'expérience de la Kundalini.

12. Intégration et Application

- **Vie Quotidienne** : Comment intégrer les enseignements dans la vie de tous les jours.
- **Défis et Transformations** : Accompagnement dans la gestion des défis et des transformations personnelles.

13. Les questions qui éveillent

- **La théorie** : Qu'est-ce que l'Éveil ?
- **La pratique** : Pratique ancestrale de contemplation

14. La transe

- **Les états de conscience modifiés** : Quels sont-ils, comment atteindre ces états à volonté.
- **La pratique** : Accéder à différents états de conscience

15. Le soin Kundalini

- **Comment devenir un phare d'inspiration** : Théorie et compréhension essentielles.
- **La pratique** : Technique de soin Kundalini non invasive et pourtant très puissante.

16. Communication avec l'inconscient

- **Décodage de l'inconscient** : apprentissage pour décoder le langage universel de la vie.
- **Pratique** : Décoder des rêves et messages symboliques reçus durant dans des états de conscience modifiés.