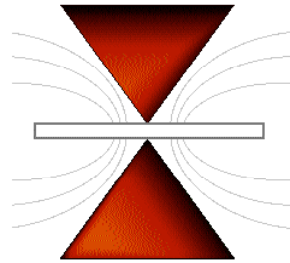


# KUNDALINI YOGA

## Stage de Yoga du 24 au 26 Août 2007

animé par Vincent Baettig, IKYTA Teacher, au Centre de Kundalini Yoga,  
15, rue du Contrôle, CH-2503 Bienne, Suisse, tel +41 79 356 67 50



Sujet de fin Août, Temps de l'Eté Indien:  
l'Energie des Kriyas de la Terre Mère  
( The Mother Earth Yoga Season )

## KRIYAS du COEUR

“ Lâcher-Prise et Transformation / 1<sup>er</sup> et 4<sup>e</sup> chackra ”

Kundalini Yoga, Ashtanga & Hatha Yoga Japonais

Vendredi soir 18h15 à 22h, samedi matin 9h30 à 12h30 + après-midi 14h00 à 17h30,  
dimanche matin de 9h30 à 12h30 :

Selon l'Alchimie taoïste chinoise le **Coeur** est la maison de l'**Esprit**, de la **Psyché**.

Le **Shen du Feu** est cette qualité qui est à la source de notre être spirituel.

C'est la présence, la conscience présidant toute action dans sa vie. Le Shen du Feu habite l'humeur du sang. Il représente la qualité vibratoire la plus élevée de notre coeur et de notre sang dans leur sens symbolique et physiologique. Le Shen du Feu influe sur la mécanique permettant de “ vivre au mieux l'instant de ses choix ”.

La vie n'est qu'une succession de choix. Une mauvaise gestion du Shen du Feu amène des “ up and down ” d'énergie et des déséquilibres mentaux de tendance : dépressive, schizophrénique, paranoïaque et maniaco-dépressive.

Les kriyas du “**Coeur**” travaillent sur l'éveil des 3 réceptacles de la vie :

le **bassin** ( résidence de l'intention et du bon sens / terre ), le **plexus solaire** ( résidence des sens et des motivations / feu ) et le **coeur** ( résidence de l'esprit / air ).

Le coeur, le plexus solaire et le bassin représentent les qualités subtiles qui permettent de séparer le pur de l'impur dans le vase alchimique du corps humain. Qualité de la digestion, qualité du sang, clarté de l'esprit, détachement et compassion sont les cadeaux d'un méridien du coeur & intestin grêle en très bon fonctionnement !

“ Si tu ne mets pas en conscience des challenges dans ta vie,  
vivre en conscience sera un challenge pour toi “

( Yogi Bhajan )

\*\*\*\*\*

Ces stages et séminaires de Yoga sont ouverts à tous, et peuvent servir autant de stage d'initiation et d'expérimentation que d'approfondissement. On fait sur 3 jours un travail extraordinaire et incomparable à celui d'une pratique hebdomadaire ou solitaire.

Une connaissance du Hatha Yoga traditionnel n'est pas nécessaire



## La Pratique du Kundalini Yoga d'Eté Indien et des Kriyas du Coeur ( The Mother Earth Yoga Season )

Le Nettoyage du Corps Mental, par le Nettoyage du Corps Physique :

“ Ma pensée est responsable de la qualité de mon univers. Ma pensée est un aimant, elle attire les événements comme des poissons dans les filets du pêcheur ”.

Il est difficile, long et délicat de travailler sur la qualité de la pensée, elle bouge comme une anguille, elle change sans arrêt de forme, elle se dissout ici pour apparaître et survivre ailleurs.

Il faut mieux travailler sur le corps, le corps est le miroir matériel de la pensée.

Le corps est seulement impliqué dans l'ici et le maintenant, il a besoin d'immédiate attention, considération et compréhension de ses besoins. Le corps est aimant, il aime être touché, saisi et reconnu à chaque instant présent.

Le corps est notre meilleur enseignant, guide et protecteur.

Le corps nous offre la relation amoureuse la plus folle, il vit, meurt et renaît tous les jours par amour pour nous.

