

# Idéal pour les Occidentaux pressés

Autor(en): **Bernheim, Patricia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 7

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832304>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Idéal pour les Occidentaux pressés

Issu d'une tradition millénaire et secrète, ce kundalinî yoga permet de ressentir rapidement des effets significatifs. A vos mantras!

**A** la fin des années 60, Harbhajan Singh voit déferler en Inde des vagues d'Occidentaux en quête de spiritualité et cela l'émeut. Le yogi né en 1929 au Pendjab décide alors d'enseigner publiquement la voie spirituelle authentique du kundalinî yoga, une pratique puissante liée à la tradition tantrique. Tenue secrète depuis plusieurs siècles, elle n'est enseignée qu'aux sâdhus les plus expérimentés. Mais pour Yogi Bhajan, mort en 2004, ce choix s'impose: «Rares sont ceux qui peuvent se permettre de pratiquer le yoga plus d'une heure par jour. Il fallait donc recourir à une pratique qui permette de ressentir rapidement des effets.» Pour toucher le plus grand nombre et former des enseignants, Yogi Bhajan va passer sa vie à parcourir les Etats-Unis et l'Europe.

Le kundalinî yoga est dynamique et utilise le mouvement. Par la pratique de postures, de techniques de souffle, de méditation et la récitation de mantras, il vise à l'éveil de la conscience de soi par la maîtrise de la kundalinî, l'énergie primordiale présente en chaque être humain et qui transite du sacrum au sommet de la tête, le long d'un canal situé dans la colonne vertébrale.

## «Respectez les limites de votre corps»

Formée à l'Amrit Nam Sarovar School, Marie Magnin commence son cours par la récitation chantée de mantras «qui permettent d'atteindre un niveau de conscience plus élevé». Suivent quelques étirements en guise d'échauffement avant d'enchaîner des exercices associés à une respiration spécifique. «L'ensemble des postures, l'ordre dans lequel ils se suivent, réveillent l'énergie et favorisent sa circulation», explique l'enseignante.

Marie Magnin met tout le monde à l'aise: «Chacun fait ce qu'il peut dans la limite de ce que son corps lui permet aujourd'hui. Nous ne sommes pas ici pour accomplir des performances. Ce qui compte, c'est de faire les mouvements justes et de ressentir ce qui se passe dans notre corps».

De fait, les postures et les mouvements agissent sur la souplesse de la colonne vertébrale et sur le tonus musculaire. Sa pratique régulière influence également l'équilibre mental et cérébral. Surnommé le «yoga des nerfs solides», il permet de se sentir plus résistant physiquement et psychologiquement et peut donc aider à gérer le stress, maîtriser et canaliser les émotions, prendre du recul sur les difficultés et développer un esprit positif. Un programme idéal pour les Occidentaux stressés et pressés que nous sommes!

Patricia Bernheim



Wolodja Jentsch

## Où pratiquer le kundalinî yoga

Dans un cadre apaisant, trois séances hebdomadaires sont bénéfiques pour le corps et l'esprit.

Marie Magnin, av. Dapples 54, Lausanne, 021 601 30 03.  
Véronique Langelaan-Estoppey, Vevey, 078 775 19 27, [www.yoga-kundalini.ch](http://www.yoga-kundalini.ch)  
Livia Papilloud, Mollens (VS), 078 625 84 80.  
Katia Sossola, Fribourg, 079 346 20 29.