

Quel matériel dois-je apporter, comment dois-je m'habiller pour un cours de KY ?

Prévoir un tapis de sol épais et/ou une grande serviette, un petit coussin assez ferme, une bouteille d'eau et un plaid ou un châle pour la relaxation.

Venez habillés de vêtements amples et confortables en matière naturelle (coton, lin, laine), de préférence de couleur blanche.

Gardez les pieds nus. Tous les canaux du corps subtil ont une terminaison sous la voûte plantaire et ils ont besoin de respirer aussi.

Si vous avez les cheveux longs, attachez les sur le dessus de votre tête en chignon serré après les avoir bien peignés, dans l'idéal avec un peigne en bois. Nos cheveux sont nos antennes et ne doivent pas être emmêlés ou secoués en tous sens.

Le kundalini yoga se pratique sans accessoires.

Quelques règles de conduite sont à observer afin de bénéficier du Kundalini Yoga dans les meilleures conditions.

Ce qu'il faut faire :

- Isolez-vous du sol en pratiquant sur une couverture ou mieux une peau de mouton.
- Persévérez. Ayez toujours présent à l'esprit que vous pouvez aller un peu plus loin à l'intérieur de vous-même chaque fois. Lorsque vous dépasserez vos limites et gagnerez en intensité, les bénéfices de ces techniques vous seront alloués. Par contre, respectez toujours scrupuleusement les instructions données et n'outrepassez jamais les durées indiquées.
- Pratiquez en conscience, les yeux fermés sauf indication contraire .

Ce qu'il ne faut pas faire :

- Pratiquer le ventre plein. Ne mangez rien dans les 2 ou 3 heures qui précèdent votre sadhana et si possible videz vos intestins avant de commencer. Ce point est de première importance, si vous ne le respectez pas, vous perdez votre temps et perturbez même votre organisme. Le Kundalini Yoga mobilise et fait circuler une grande quantité d'énergie mais quand votre énergie est mobilisée pour assurer une fonction digestive, il est dommageable de la diriger vers un autre appareil.
- **Ne JAMAIS pratiquer sous l'influence d'une drogue ou d'alcool.** C'est particulièrement dangereux et c'est le seul motif pour lequel un enseignant peut et doit exclure temporairement une personne du cours. N'oubliez pas que nous manipulons des énergies subtiles mais extrêmement puissantes. Vous devez être bien conscients de ce que vous êtes en train de faire, que les Shastras* décrivent le Prana comme la force qui rend l'atome vivant. C'est cette force que vous contactez en utilisant les techniques de notre discipline. Il ne vous viendrait pas à l'idée de bricoler une installation électrique les pieds dans l'eau (enfin j'espère !)
- Si vous prenez des médicaments, en particulier des psychotropes, consultez votre médecin avant de vous lancer dans une pratique régulière du yoga.
- Ne forcez pas votre corps. N'aggravez pas une lésion déjà existante. Un peu d'attention à vous-même vous fera éviter les techniques qui ne sont pas à votre portée dans l'immédiat. En stimulant votre organisme par la méditation et la respiration, vous pouvez même diminuer le temps nécessaire à la guérison.

De manière générale, un travail lent, soutenu et régulier sera toujours plus bénéfique que des efforts rapides et violents.