



Hiver 2014 - N°35

# SAT NAM INFOS



## SOMMAIRE

- Edito par Navjeet Singh .....	2
- Reportage : Plongée dans le courant sacré par Siri Avtar Singh .....	3
- Enseignement : Le Gatka, par Guru Shabad Singh et Raminder Kaur .....	5
- Ashram : Bienvenue à La Fontaine ! .....	8
- Shabad : Dhan dhan Ram Das Guru .....	11
- Série pour le chakra de la gorge (Kanth Padma Kriya) .....	12
- Méditation pour ouvrir le chakra du coeur .....	14
- Printemps du Yoga 2015 .....	15
- Recette : les Laddu, friandise favorite de Ganesh .....	17
- Annonces stages et évènements .....	19

# ÉDITO

par Navjeet Singh



## SAT NAM, BONJOUR À TOUTES ET À TOUS,

L'automne cède doucement sa place à l'hiver. Et après les arbres rougeoyants et les bourrasques du vent nous voici invités à vivre plus d'intériorité, entrer dans cette saison magique où un soleil pâlichon nous commandera de préparer dans le secret de nos âmes une renaissance certaine. Elle sera heureuse et victorieuse à la mesure de notre introspection et du cœur que nous aurons mis à couvrir notre engagement spirituel.

Dans ce numéro vous trouverez des sources pour votre pratique du yoga, ferez un petit tour ensoleillé en Inde, un autre dans le Naad... L'excellent article sur le Gatka m'inspire sur le rôle de notre Fédération : le Printemps du Yoga et le Sat Nam Infos sont deux sabres maniés vigoureusement pour créer l'espace tourbillonnant du Kundalini Yoga en France. Nous comptons bien exceller avec d'autres armes encore (dont le programme des traductions en est une)!

Je vous souhaite une bonne lecture, et avec la recette de friandises, d'être semblables à Ganesh qui vit chaque circonstance de la vie comme une friandise tant elle est une manifestation du Divin.

Bien chaleureusement,  
**Navjeet Singh,**

*Président de la Fédération Française de Kundalini Yoga*

# PLONGÉE DANS LE COURANT SACRÉ

par Siri Avtar Singh



La première chose qui m'attend c'est le grand orchestre des klaxons. Il est utilisé pour prévenir, signaler, montrer la joie ou l'énervement, ou tout simplement par plaisir. La cacophonie urbaine d'une ville indienne surprend dans un premier temps, énerve ensuite et enfin devient partie prenante de l'expérience. La vie déborde et ne peut être contenue comme chez nous.

Je suis venu à Amritsar pour étudier le Naad, inspiré par le groupe Chardi Kala Jatha, que j'ai pu écouter au festival européen. J'ai pris la poudre d'escampette et fait mes valises pour 2 mois dans le nord de l'Inde. Dans cette ville du Nord à la frontière du Pakistan, se trouve le temple d'or. Commencé par guru Ram Dass et terminé par guru Arjan, ce temple se dresse depuis la fin du 16e siècle pour accueillir les âmes. La musique résonne dans cet espace de 2 heures du matin à 10h du soir en continu. Le Naad ou courant sonore sacré, est la pratique choisie par Guru Nanak pour atteindre le divin. Depuis cette époque, les chants des gourous sikhs sont répétés et médités à travers le monde. Ce chant amène à être présent tout simplement. La voix devient la voie !

Pour se mettre dans le bain, la tradition propose ishnan : a dip and a sip (traduisible par un plongeon et une gorgée). S'immerger dans le divin... littéralement !

Pour ce qui est des classes, j'ai rendez vous chez Ustad ji, maître et chanteur depuis qu'il est tout gosse. La classe se compose de quelques élèves qui se retrouvent chez lui pour pratiquer ensemble, venus de l'étranger (issu du kundalini yoga et souhaitant approfondir cette partie de l'enseignement) et d'élèves indiens, disciples de plus ou moins longues dates. L'heure n'est pas fixe, le contenu non plus... tout se passe selon l'inspiration du maître. Chaque seconde est un enseignement, à moi de savoir le vivre.

Une classe peut soit être l'occasion de chanter les notes (saregam ou la gamme indienne), soit d'explorer des shabads. Dans les deux cas, nous suivons le maître, tant bien que mal, dans ce voyage sonore. Assez vite, le mental se noie dans le courant sonore, laissant la douceur des sons emporter les pensées.

Il est assez impressionnant de voir les élèves venir humblement toucher les pieds du maître. C'est ici un signe de respect et de dévotion, non pas uniquement à la personne mais surtout à la grandeur de l'enseignement qu'elle représente. L'Inde donne de multiples possibilités de pouvoir s'incliner et de s'abandonner.

La leçon est ponctuée par un tchai fumant et sa farandole de biscuits, tradition indienne au combien importante. La classe se termine et peut parfois être suivie de questions.

A une élève qui demande comment éviter la frustration qui arrive quand la pratique ne semble mener nulle part, Ustad Ji répond que vouloir des résultats est l'obstacle. Le mental s'accapare l'exercice et la musique n'est plus une méditation mais elle vient nourrir un désir de réussite. Or, c'est ce vouloir qui mène à l'impasse.

Du coup, il nous explique que ce qu'on cherche à atteindre avec le Naad c'est suniyata ( la vacuité ou chounia ) et qu'une fois dans cet espace, on peut laisser la kundalini s'éveiller... Une toute autre dimension ...

En effet, notre mentalité est souvent de faire quelque chose pour atteindre un objectif ou un but... en oubliant parfois de profiter pleinement de l'instant. L'Inde a cette faculté de poser en face de notre rationalité, une approche venue du cœur, souvent difficile à appréhender intellectuellement.

Le Naad yoga et l'écoute qu'il implique amène donc au même résultat que notre pratique de kundalini yoga, l'entrée dans l'être et la transcendance.

Le soleil brille encore et toujours sur cette ville, comme si il ne pouvait que faire écho aux vibrations du temple d'or. Les cerfs volants livrent leur danse hivernale. Et les klaxons klaxonnent ...



**A UNE ÉLÈVE QUI DEMANDE COMMENT ÉVITER LA FRUSTRATION QUI ARRIVE QUAND LA PRATIQUE NE SEMBLE MENER NULLE PART, USTAD JI RÉPOND QUE VOULOIR DES RÉSULTATS EST L'OBSTACLE .**

PS : Ce maître se rendra en France en mai 2015 pour la première fois , infos à suivre dans la partie agenda...

# LE GATKA : LA DANSE DE L'ÉPÉE ET LA DANSE DE LA VIE

Par Guru Shabad Singh & Raminder Kaur

---



*Guru Shabad de Santis était 3ème dan de Judo et de Ju Jitsu lorsqu'il a commencé à pratiquer le Kundalini Yoga en 1976.*

*Après sa rencontre avec Yogi Bhajan et à la demande de celui-ci, il étudie le Gatka à partir de cette date. Il termine officiellement sa formation et enseigne le Gatka en Italie, après que Yogiji ait personnellement appelé Babha Nihal Singh Khalsa pour qu'il vérifie sa compétence et son niveau d'entraînement.*

*Il fonde l'«International Gatka Academy», dont il est l'actuel président et devient le responsable national du « secteur Gatka » de l'Area Disciplines Orientales UISP, le plus grand organisme de promotion du sport en Italie.*

*Il cultive la thérapie de l'épée, sur les conseils de Yogi Bhajan, qui lui ordonne de construire à cet effet deux épées et de les lui donner. Actuellement, les épées sont conservées à l'intérieur du trésor du Dharma sikh au Nouveau-Mexique.*

*A sa question : « pourquoi 2 épées ? », Yogiji lui répondit : «elles seront une à moi et une à toi. Quand tu balanceras l'épée, je serai toujours à ton côté».*

*Formateur du Teacher Training niveau I et II, il est également formateur d'enseignants de Gatka au niveau international par le biais de sa méthode GGSS ©.*

*Récemment, il a reçu la récompense «Old Star of Martial Arts» par le Comité Olympique National Italien.*

---

**Sitographie :** <http://www.gatka.eu/> (photos... etc).

La vidéo de la conférence en anglais à partir de l'article ["Gatka, the dance of the swords and the dance of life"](#)

Le Gatka est l'art martial originaire du Punjab, la Terre des Cinq Rivières, dans le nord-ouest de l'Inde. Il est né au XVIIème siècle sous la pression d'une combinaison précise de facteurs historiques, sociaux, spirituels, qui amenèrent à la fusion entre l'ancienne tradition des guerriers et l'élan spirituel des premiers membres de la communauté sikhe installée dans cette région.

Face à la menace de génocide de l'empire moghol, de foi islamique, les Sikhs ont été contraints de lutter pour leur propre survie. Au départ, ils utilisèrent les anciennes techniques guerrières du Kalaripayattu, puis ils créèrent un nouveau système d'utilisation des armes, le Gatka, également nommé danse de l'épée. C'est à partir de cet état d'urgence et par le petit nombre de Sikhs en face de leurs ennemis (qui étaient beaucoup plus nombreux) que les principales caractéristiques du Gatka émergent :

- Principalement un art martial de défense
- Un art martial qui peut être appris en peu de temps (le Gatka était enseigné en 10 jours)
- Un art martial qui fait usage de toutes les armes et de tout comme une arme
- Un art martial qui fournit un moyen de défense à 360 degrés contre plusieurs adversaires à la fois, et souvent en utilisant deux armes en même temps (deux épées, l'épée et le bouclier, l'épée et le poignard).

Le dernier de ces aspects, le combat à 360°, donne lieu à l'aspect le plus particulier de Gatka : le mouvement infini. Le gatkier manie les armes suivant la forme du huit "plié" (le sigle de l'infini), en créant un mouvement qui pourrait ne jamais s'arrêter. Sa capacité à traduire les plans d'attaque et de défense "sans arrêt ou stop" dépend de l'utilisation de l'axe perpendiculaire passant par le centre du 8 / ∞. Cela dépend de la rotation sur son propre axe, l'épine dorsale. Ce mouvement vous permet de transformer en actions concrètes les plans d'attaque et de défense déjà visualisés dans l'esprit, sans jamais interrompre le mouvement de l'épée. On arrive donc à générer une espèce de boule d'énergie autour du guerrier à l'intérieur de laquelle celui-ci est libre de changer de fonction et d'objectif. Il sera aussi possible pour lui d'utiliser ses deux bras et de les déplacer ensemble dans la sphère qui l'entoure, en le protégeant, dans toutes les directions. En outre, le changement de direction, inséré dans un mouvement infini, ne peut avoir lieu que lorsque l'arme est perpendiculaire (verticale) au plan (horizontal), ce qui implique un choix du moment idéal. Avancer ou retarder ce moment unique sous pression émotionnelle serait manquer les plans de défense et / ou d'attaque, provoquant une défaillance catastrophique ou, au pire, la mort.

Ce mécanisme et l'association des mouvements centrifuges et centripètes induisent au praticien un sentiment d'expansion au-delà des limites naturelles de son propre corps. Sur le plan interne, cette mécanique induit la recherche d'un centre de gravité dynamique permanent : travailler sur son propre axe signifie d'être centré et en syntonie soit avec les plans terrains, soit avec le spirituel et le mental et surtout de garder l'équilibre entre le côté droit et le côté gauche du corps, c'est à dire l'esprit masculin et le féminin, le positif et le négatif, l'attaque et la défense, la parole et l'écoute.

Être en mesure de saisir l'occasion et d'agir, mais aussi vivre dans un état de sérénité et être en mesure d'accueillir.

C'est ainsi que la lutte est configurée comme une projection de communication et d'action ou d'une façon d'être en général : la danse de l'épée devient la danse de la vie et elles se reflètent et s'influencent l'une l'autre.

A un niveau plus subtil, le mouvement infini de rotation (une fine ligne rouge rejoint la danse de l'épée et celle des Soufis) permet au Gatka d'induire une forme de méditation en mouvement, une pratique qui a pour objectif ultime d'arrêter le mental, d'atteindre l'extase, de domestiquer l'ego pour qu'il se dissolve et rejoigne enfin Dieu.

Le terme lui-même de Gatka en sanskrit signifie simplement : la grâce, l'extase ou arrêter le mental.

En fait, l'état idéal dans lequel le guerrier doit combattre est méditatif - intuitif, ce qui équivaut à obtenir une condition/sensation de liberté et d'innocence de l'état d'un enfant qui joue, qui joue le jeu de la vie sans peur et est capable d'apprendre d'elle.

D'après une recherche effectuée sur les pratiquants de Gatka, on peut finalement affirmer que sa pratique affecte la personnalité du praticien et son espace personnel, défini comme l'espace ressenti par l'individu et celui construit autour de lui.

L'espace et la vie sont intimement liés parce que l'espace façonne la vie, et la vie et le comportement modèlent l'espace. En effet :

- Le comportement spatial est une forme de communication non-verbale et l'espace est modulateur des relations interpersonnelles,
- La distance, ou la bulle qui entoure l'individu, a deux fonctions : protéger l'individu dans la relation sociale et diversifier son individualité.

Le «naturel», la circularité et la fluidité des mouvements du corps, typiques du Gatka, avec le tourbillonnant virevolté de l'épée et des armes bien plus longues qui «dessinent» l'espace autour du praticien et, encore, l'utilisation d'armes différentes à la bataille qui nécessitent une façon différente d'utiliser l'espace et de gérer la distance, tous ces facteurs ensemble cultivent chez le gatker une forte prise de conscience de son propre espace personnel qui, par conséquent, au cours de la pratique martiale, lui permet d'élargir ses frontières.

De plus, si l'on passe du niveau individuel au niveau psychologique collectif, on pourrait aujourd'hui parler du Gatka comme d'un possible amortisseur social. En fait, être à l'aise dans un espace plus vaste signifie englober les diversités et transformer les obstacles en opportunités. Le combat devient danse, communication, jeu, rituel et drame à chaque fois que nous nous débarrassons des craintes et des liens nocifs possibles entre le mental et le corps.

# BIENVENUE À LA FONTAINE !

Par Siri Avtar Singh



Après une route ponctuée par les somptueuses gorges de la Méouge, la Fontaine est en vue. La route serpente dans la forêt et les bâtisses apparaissent enfin. Le moteur s'arrête et quelques visages souriants se montrent. La première impression qui me vient, c'est la sensation d'arriver dans une famille. Tout le monde s'embrasse et bien que ce ne soit que ma deuxième visite, j'ai vraiment la sensation de retrouver de vieux amis. C'est toute la beauté de la Sangat, pas besoin de se connaître depuis longtemps pour ressentir une profonde amitié. Le lien qui nous unit dépasse le temps et l'espace, et s'ancre dans le partage de valeurs intemporelles.

Après avoir fait le tour et quelques embrassades, nous nous rejoignons pour un yogi tea. Dans la nouvelle pièce, une bâtisse construite en paille et en terre, une ambiance chaleureuse règne. Les couleurs sont douces et une grande table accueille les résidents et visiteurs pour une pause. Ce qui saute aux yeux, c'est l'ouverture de ce lieu. En effet, les résidents, visiteurs et vacanciers partagent les mêmes lieux sans distinction, dans un esprit de partage et d'égalité.

Dehors un chantier se déroule orchestré par Manu, un plâtrier espagnol, venu après avoir reçu un message de Yogi Bhajan dans un rêve lui disant d'aller trouver un ashram dans le sud de la France. Ferdinand, un pratiquant de tantra venu de Hollande, prépare l'enduit qui sera utilisé pour recouvrir la façade. Un magnifique symbole Ek Ong Kar apparaît sur le mur sous les yeux admirateurs de Simran Kaur, membre de 3HO europe, et de Subagh Kaur, fondatrice de la Fontaine, réunies pour la réunion annuelle à laquelle je suis venu assister.

Soudain tout devient très calme, le temps semble s'être arrêté. La bétonnière s'est tue. Des tapis se déroulent et la communauté se rejoint pour s'asseoir et contempler le coucher de soleil. Moment magique où le soleil rougeoyant s'enfouit dans les montagnes, parant le ciel de ses couleurs vespérales. Nous entonnons un guru ram dass qui durera le temps du coucher de soleil. Ce moment privilégié est un des piliers de la journée, dans un endroit où prendre le temps est fondamental.

En effet, il n'est pas question ici de performance ou de forcer les choses. Chacun respecte son rythme et s'autorise à "être" plus qu'à "faire". Un changement radical avec ce qui s'opère dans notre société. Des questions m'assaillent alors, comment faire pour que les choses avancent ? que le développement continue ? Comment faire pour financer cet endroit ?

Les réponses viendront pendant la réunion du lendemain. Ce lieu est un espace d'accueil où chacun vient donner et non recevoir. On peut offrir son temps, ses connaissances, ou simplement sa présence dans le simple but d'être sans attentes ou espoir. L'échange est cette possibilité d'être au-delà des contraintes du temps et de l'espace, luxe rarissime dans notre ère. Cet espace est ouvert à tous et permet des véritables guérisons. Judith nous raconte l'histoire d'une amie qui est venue alors qu'elle traversait une période très difficile. Elle est restée sans pouvoir participer aux tâches collectives car elle était trop bouleversée. La communauté lui a permis ce temps de repos et de répit. Elle a pu doucement retrouver de la force et se remettre. Elle a ensuite pu repartir chez elle requinquée, prête à créer, à accueillir une âme et à partager son enthousiasme avec ses proches.

D'autres histoires illustrent cette idée, La Fontaine est un espace d'accueil et de guérison où chacun est le bienvenu. La vision des résidents est vraiment orientée vers cette douceur et cette ouverture. La réunion annuelle de l'association est d'ailleurs ouverte à tous, des membres fondateurs aux visiteurs présents depuis quelques jours.



La journée débute par la sadhana du verseau et se poursuit par le partage du petit déjeuner, soupe et porridge garnissent la table. Chacun se joint et participe librement, une symphonie se déroule alors pendant laquelle chacun joue sa partition sans que des mots ne soient échangés. Les bols et les cuillères s'animent, les confitures se déchaînent, offrant les délicieux parfums du jardin aux papilles réjouies de tous les spectateurs. Le service se fait naturellement, la discussion est enjouée et les échanges commencent.

Après une petite pause, la réunion annuelle de l'association peut alors commencer. Un cercle se crée où trônent dans le centre les légumes récoltés cette saison. La discussion s'engage par un tour de parole où chacun peut exprimer pourquoi il est là et quel est son lien avec le lieu. Les témoignages se succèdent et ce qui me touche est la passion et la joie que ce lieu inspire. Chacun peut exprimer comment cet espace lui a permis ou lui permet d'être tout simplement.

La réunion continue et le futur de la fontaine se discute. Aller vers une nouvelle structure et un développement ou laisser organiquement se faire la croissance, dans l'écoute du rythme naturel de l'endroit ?

Quand je quitte la réunion, une nouvelle présidente est élue : Avtar Kaur. Elle aura pour mission d'observer et d'aiguiller cette transition dans l'ère du verseau, en étant à l'écoute du lieu et de ses membres. Subagh Kaur et Siri Arti Kaur ont décidé de prendre un peu de recul en réfléchissant à leur place dans l'évolution du lieu.



Pour les informations pratiques concernant un séjour et la mission de La Fontaine : <http://www.3ho-lafontaine.org> vous donnera toutes les clés et informations nécessaires.

# DHAN DHAN RĀMDĀS GUR

Ballade dans le rāg Rāmkaḷī,  
chantée par Bhai Satta et Rae Balwand les percussionnistes

---

ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਰਾਮਦਾਸ ਗੁਰੁ ਜਨਿੰ ਸਰਿਆ ਤਨਿੰ ਸਵਾਰਿਆ ॥

dhan dhan rāmdās gur jin siriā tinē savāriā.

Béni, béni sois-tu, ô Gurū Rām Dās ; celui qui t'a créé t'a aussi exalté.

ਪੂਰੀ ਹੋਈ ਕਰਾਮਾਤੀ ਆਪਿ ਸਰਿਜਣਹਾਰੈ ਧਾਰਿਆ ॥

pūrī hoī karāmāt āp sirjanḥārē dhāriā.

Tes actes merveilleux sont parfaits ; Le Soi créateur t'a donné cette place.

ਸਿਖੀ ਅਤੈ ਸੰਗਤੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਕਰੰ ਨਮਸਕਾਰਿਆ ॥

sikhī atē sangatī pārbrahm kar namaskāriā.

Les disciples et la communauté vénèrent le Seigneur suprême.

ਅਟਲੁ ਅਥਾਹੁ ਅਤੋਲੁ ਤੂ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਾਰਿਆ ॥

aṭal athāhu atol tū terā ant na pāravāriā.

Tu es immuable, impénétrable, incommensurable. Nul ne parvient à trouver ta limite.

ਜਨਿਹ੍ਰੀ ਤੂੰ ਸੇਵਿਆ ਭਾਉ ਕਰੰ ਸੇ ਤੁਧੁ ਪਾਰੰ ਉਤਾਰਿਆ ॥

jinhī tūn seviā bhāo kar se tudh pār utāriā.

Ceux qui te servent avec amour, tu les mènes de l'Autre Côté.

ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਮੋਹੁ ਮਾਰੰ ਕਢੇ ਤੁਧੁ ਸਪਰਵਾਰਿਆ ॥

lab lobh kām krodh moh mār kaḍhe tudh saporvāriā.

Attachement, avidité, luxure, colère et orgueil : tu les détruits, et tu en délivres ceux qui vivent en famille.

ਧੰਨੁ ਸੁ ਤੇਰਾ ਥਾਨੁ ਹੈ ਸਚੁ ਤੇਰਾ ਪੈਸਕਾਰਿਆ ॥

dhan so terā thān hē sach terā pēskāriā.

Bénie est ta place, et vraie est ta radiance.

ਨਾਨਕੁ ਤੂ ਲਹਣਾ ਤੂਹੈ ਗੁਰੁ ਅਮਰੁ ਤੂ ਵੀਚਾਰਿਆ ॥

nānak tū lehṇā tūhē gur amar tū vīchāriā.

Tu es Nānak, tu es Angad, et tu es Gurū Amar Dās ; je te reconnais en méditation.

ਗੁਰੁ ਡਿਠਾ ਤਾਂ ਮਨੁ ਸਾਧਾਰਿਆ ॥੭॥

gur ḍiṭhā tān man sādhāriā. ॥7॥

Alors je vois le gurū, et mon esprit est réconforté. ॥7॥

ਅੰਗ ੯੬੮

Page 968

# SÉRIE POUR LE CHAKRA DE LA GORGE (KANTH PADMA KRIYA)

Choisie par Dominique Puvilland

## COMMENTAIRES

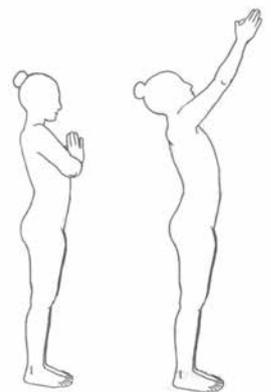
Cette série d'exercices s'appelle « Kanth Padma Kriya », ou « Kriya pour le Lotus de la Gorge ». Elle offre un travail complet pour les glandes thyroïdes et parathyroïdes. Elle stimule le thymus et le système immunitaire. Faites suivre cette série par une méditation profonde sur le centre du cœur ou sur les chakras supérieurs.

Si vous voulez avoir une belle expérience de l'énergie et de la beauté du Kundalini Yoga, pratiquez ce kriya chaque jour pendant 40 jours, toujours à la même heure. Puis chantez le mantra « Sat Nām Wāhé Gouroū ». Chantez-le de façon monotone, avec juste une petite inspiration après « Gouroū ». Méditez ainsi pendant 31 minutes. Puis, restez assis en silence, portez une attention particulière à vos paroles de la journée, et voyez si elles étaient sincères, et si elles venaient du cœur.

Pendant ces 40 jours, soyez humble, droit et sincère. Cela va épanouir en vous « Vach Siddhi », le pouvoir de votre parole. Vous comprendrez le sens profond de tout ce qui est dit. Vous développerez votre tendance à dire le vrai. Votre parole gagnera en puissance, avec vous-même et avec les autres. Préparez le corps et ses glandes avec un bon kriya. Dès lors que la terre du corps est labourée, plantez la semence du Nām, du son créatif qui servira de trame à votre développement. Cette combinaison donne toujours un excellent cours de yoga.

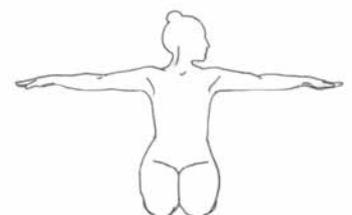
## EXERCICE 1

Mettez-vous debout, les mains jointes en mudra de prière, pouces contre le sternum. Rentez légèrement le menton. Inspirez et levez les bras à 60° de l'horizontale, les paumes jointes, en tirant la tête en arrière comme pour regarder vers le ciel. Expirez, et revenez dans la posture initiale, mains en mudra de prière contre la poitrine, le menton rentré. Continuez ce mouvement de façon rythmée, en gardant les yeux ouverts, pendant 3 à 5 minutes



## EXERCICE 2

Asseyez-vous en posture du Rocher (sur les talons), le dos droit. Étirez les bras tendus de chaque côté, parallèles au sol, les paumes tournées vers le sol. Inspirez et tournez la tête à gauche, expirez et tournez la tête à droite. Mentalement, chantez « Sat » en inspirant, et « Nam » en expirant. Continuez ce mouvement pendant 3 minutes.



# SÉRIE POUR LE CHAKRA DE LA GORGE (KANTH PADMA KRIYA)

Proposée par Dominique Puvilland

## EXERCICE 3

Asseyez-vous en posture confortable, les mains posées sur les genoux. Inspirez en montant l'épaule gauche, expirez en relaxant cette épaule. Puis inspirez en montant l'épaule droite, et expirez en relaxant cette épaule. Continuez ce mouvement pendant 2 minutes.

Pour terminer, inspirez en montant les deux épaules, restez poumons pleins quelques secondes, puis expirez et détendez la posture.



## EXERCICE 4

Asseyez-vous en posture du Rocher (sur les talons), le dos droit. Étirez les bras tendus devant vous, parallèles au sol, les paumes tournées vers le sol. Penchez la tête en arrière. Démarrez la respiration du feu.

Continuez cette respiration pendant 3 minutes. Puis inspirez en redressant la tête, expirez et détendez la posture.



## EXERCICE 5

Asseyez-vous en posture confortable, entrecroisez les doigts en mudra de Venus dans le bas du dos. Amenez le menton au creux des clavicules et commencez à pratiquer la respiration du feu.

Continuez cette respiration pendant 3 minutes. Puis inspirez en redressant la tête, expirez et détendez la posture.



## EXERCICE 6

Toujours en posture confortable, le dos bien droit, la poitrine dégagée, posez les mains en gyan mudrasur les genoux. Inspirez en tournant la tête à droite, expirez en tournant la tête à gauche. Mentalement, chantez « Sat » en inspirant, et « Nam » en expirant. Continuez ce mouvement pendant 3 minutes ou pratiquez-le 26 fois.

Pour terminer, inspirez, suspendez le souffle en restant concentré quelques instants au 3ème œil, puis expirez et détendez la posture.



## EXERCICE 7

Étirez les jambes devant vous, en pointant les orteils. Penchez-vous en arrière de 30° en posant les mains au sol derrière vous. Basculez la tête en arrière, comme pour contempler le ciel. Dans cette posture, respirez longuement et profondément.

Continuez cette respiration pendant 5 minutes.



## EXERCICE 8

Assis en posture du Rocher, tendez les bras à la verticale et collez-les contre les oreilles. Entrelacez les doigts, avec les index joints et tendus, dans la posture de « Sarab Gyan Mudra » ou du « mudra de Sat Kriya ». Inspirez en penchant les bras, la tête et le buste de 30° vers l'avant, puis expirez en les penchant de 30° vers l'arrière. Continuez ce mouvement pendant 3 minutes.

Pour terminer, inspirez profondément, puis expirez en serrant Maha Bhand, la grande fermeture, pendant quelques secondes. Puis inspirez et détendez la posture.

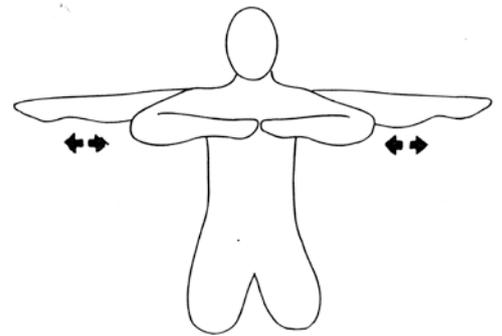
Allongez-vous pour pratiquer la relaxation finale.



# MÉDITATION POUR OUVRIR LE CHAKRA DU COEUR

Extrait de l'ouvrage « Physical Wisdom », compilé par Harijot Kaur, page 35.

**Posture :** Asseyez-vous sur vos talons et redressez bien la colonne vertébrale. Les avant-bras sont parallèles au sol, à la hauteur des épaules. Les coudes sont repliés. Les mains sont plates, les doigts joints et les paumes des mains tournées vers le bas. Les doigts des 2 mains se touchent presque par leurs extrémités, au centre du coeur (situé entre les 2 mamelons).



**Position des yeux :** Le regard est concentré sur le bout du nez.

**Mantra :** La méditation se pratique en silence, au son et au rythme du mantra « Hume Hum, Brahm Hum » chanté par Nirinjan Kaur et Guru Prem Singh 1.

**Mouvement :** A partir de la posture de départ décrite ci-dessus, dépliez les coudes et faites décrire à vos avant-bras et à vos mains un arc de cercle vers l'extérieur jusqu'à ce que vos bras soient en croix, rectilignes et parallèles au sol, les paumes toujours tournées vers le bas. Ensuite, tirez puissamment le centre du nombril vers l'intérieur du ventre tout en soulevant légèrement la cage thoracique. Puis, ramenez les bras à leur position de départ en relâchant le centre du nombril et la cage thoracique.

**Durée :** Continuez à pratiquer ce mouvement de va-et-vient au rythme de la musique pendant 11 minutes.

**Pour finir :** Inspirez et retenez votre respiration pendant 15 secondes, puis expirez et relâchez la posture. Répétez 2 fois cette séquence et relaxez-vous.

## COMMENTAIRES / EFFETS :

Le 4ème chakra est le chakra du coeur, ou centre du coeur. On l'appelle anahata en sanscrit. Il représente l'ouverture aux sentiments, à la compassion et à la capacité d'aimer. Dans le chakra du coeur, il n'y a aucun conflit ; le Paradis et la Terre s'équilibrent. La compassion, centrée sur le coeur, est universelle et inconditionnelle.

*« Ne haïssez personne et aimez tout le monde. Cela ne vous coûtera rien. L'amour ne coûte jamais rien. C'est l'action la plus égoïste qui soit. Il vous procurera tellement de protection, de grâce et de rayonnement. Il vous évitera la mesquinerie et la souffrance. L'attitude, dans l'existence consciente, est d'aimer toute personne digne de votre confiance et de lui rendre grâce. N'attendez rien des gens. Au lieu de cela, donnez-leur de l'amour et faites confiance au Divin. »*

Yogi Bhajan

# PRINTEMPS DU YOGA 2015

Par Charlotte

---

*« Vous prévoyez quoi pour le week-end de l'ascension ? »*

De notre côté, on a déjà choisi ce qu'on fera, et on se mobilise pour donner vie au prochain **PRINTEMPS DU YOGA**, qui aura lieu **du 14 au 17 mai** prochains !

Une occasion attendue chaque année de se rassembler pour pratiquer le **Kundalini Yoga** et expérimenter nombreux aspects du mode de vie yogique selon Yogi Bajan.

Cette année, le thème est celui de **La Dignité** ! C'est, après l'engagement et le caractère, la 3ème marche vers le bonheur mise en lumière par Yogi Bajan. Venez vous aussi vous reconnecter avec cette valeur, pour en faire une réalité tangible dans vos vies !

Nous aurons le privilège de nous réunir à nouveau dans la luxuriante nature de [Château Anand](#).

---

## AU PROGRAMME :

 Des **sadhanas matinales**, pour réveiller en nous le guerrier ou la guerrière de lumière ;

 De nombreux **ateliers de Kundalini Yoga**, complétés par un enseignement spécifique aux femmes, du Gatka (l'art martial sikh), Marche consciente, Ayurveda, Karam Kriya et du Sat Nam Rasayan.

 Seront présents les enseignants suivants : Sat Mitar Kaur, Kirpal Singh, Ishwara Kaur, Gurujagat Kaur, Bachan Kaur, Jasdev Kaur, ... et Guru Shabad Singh spécialement venu d'Italie pour le Gatka !

 Le soir, un temps de partage appelé « **l'heure de la sangat** », pouvant accueillir les idées de chacun. Déjà en préparation, un atelier « danse-conscience parents/enfants » dans la découverte du EkOngKar , « la thérapie de l'épée » , des cercles de parole, un espace de repos et massage, l'habituel bazar, des vidéos de Yogi Bajan.... et encore bien des surprises selon ce que vous nous suggérerez!

 Ensuite la **relaxation au gong** nous fera vibrer, pendant que les enfants voyageront dans les histoires contées par Sat Kriya Kaur. Et nous terminerons chaque journée par un rassemblement autour de jeux, danse, ou chant sacré.

 Des temps de « **seva** », ou service participatif, pour la joie de contribuer au bon déroulement de la rencontre. Cette année, des possibilités pour les enfants d'accéder aussi à cette dimension du don de soi dans la collectivité seront développées.

 **L'accueil des enfants** est coordonné par Amrit Kaur et Radhajeet Kaur : hâtez-vous de les contacter pour contribuer à l'organisation d'un atelier thématique !  
[radhajeet.kaur@orange.fr](mailto:radhajeet.kaur@orange.fr) et [ericamrit@gmail.com](mailto:ericamrit@gmail.com)

## ***Vous hésitez encore à vous inscrire ...?***

Rappelez vous, l'**engagement** permet à votre caractère de se manifester, et votre **caractère** vous donne la **dignité** ! Un tarif préférentiel est appliqué aux inscriptions avant le 15 février 2015, qui nous aident à organiser sereinement la logistique du festival. Attention à cette date, les 70 lits disponibles sont souvent remplis ! Il y a ensuite toujours de la place en camping.

## **OUVERTURE DES INSCRIPTIONS DÉBUT JANVIER !**



Enfin pour ce qui est de parcourir la distance jusqu'à Château Anand, les partages de véhicule font des miracles pour réduire son temps de conduite ! Organisez votre **covoiturage** local, et emmenez vos élèves !

A bientôt j'espère,  
Sat Nam !

**Charlotte,**

*Membre du Comité d'organisation réuni à Lyon les 1-2 novembre derniers. Enseignante à Lyon.*

## ***Le mot du bureau***

*Merci aux volontaires du comité d'organisation ainsi qu'aux enseignants intervenants qui se mobilisent gratuitement pour que le festival puisse avoir lieu !*

*Pour vous inscrire ou suivre la préparation du festival, rendez-vous sur la page [Printemps du yoga](#) du site de la FFKY, ou sur sa [page facebook](#).*

*Pour nous contacter : [printempsduyoga@outlook.fr](mailto:printempsduyoga@outlook.fr), ou 06 38 03 26 94.*



Recette :

# LADDU, FRIANDISE FAVORITE DE GANESH

---

Un peu de réconfort avec l'hiver qui arrive... je vous propose une douceur sucrée : les laddu (prononcer ladou). Friandises venues d'Inde les laddu sont préparés pour les grandes fêtes et les cérémonies religieuses. Il est dit que c'est la gourmandise préférée du Dieu hindou Ganesh (et la cause de son ventre généreux...)! Ces boules sucrées à base de farine et de sucre existent dans de nombreuses versions. Voici deux recettes : les besan laddu (besan = farine de pois chiche), et les laddu coco.



## INGRÉDIENTS POUR UNE DIZAINE DE LADDU :

- 70g de ghee\* (on peut aussi utiliser de l'huile de coco)
- 150g de farine de pois chiche
- 55 g de sucre glace (facile à faire soi même, il suffit de passer du sucre semoule au mixeur)
- 3 cosses de cardamome pilées ou cardamome en poudre
- Une poignée de pistaches non salées

## RECETTE DES BESAN LADDU

Faire fondre le ghee dans une poêle et y ajouter la farine. Bien mélanger et laisser cuire à feu doux/moyen pendant 15 minutes sans cesser de remuer. Cela peut sembler long et le mélange très sec mais patience ! Profitez-en pour chanter des mantras, les laddu seront encore meilleurs. Vous saurez que c'est prêt quand le ghee commence à suinter, la pâte s'agglutiner et se colorer. Couper le feu et ajouter le sucre, la cardamome et les pistaches en petits morceaux. Bien mélanger et attendre que ça refroidisse. Former ensuite avec vos mains des boules de 3/4cm. Si le mélange s'effrite, ajouter un peu de ghee. Décorer avec des morceaux de pistache ou des raisins secs.

## RECETTE DES LADDU COCO :



### INGRÉDIENTS POUR UNE VINGTAINE DE LADDU :

- 7125g. de semoule fine (de blé ou d'épeautre)
- 100g. de margarine végétale et/ou huile de coco
- 600ml de lait (amande, riz, avoine...)
- 85g. de sucre
- Noix de coco râpée
- Extrait de vanille

Faire cuire 2 à 3 minutes la semoule à sec dans une poêle. Faire fondre le beurre dans une casserole, y ajouter quelques gouttes d'extrait de vanille et réserver. Porter le lait à ébullition, y ajouter le sucre, bien mélanger et ajouter le beurre fondu. Baisser le feu et ajouter la semoule petit à petit en mélangeant. Faire cuire tout en continuant de mélanger jusqu'à obtention d'une pâte épaisse (entre 5 et 10 minutes environ). Laisser refroidir puis former de petites boules et les rouler dans la noix de coco râpée.

A déguster avec un tchaï !

Sat Nam !

*Suhagani Kaur*

---

*\*le ghee est du beurre clarifié très utilisé en cuisine indienne et recommandé par Yogi Bhajan car débarrassé de ses impuretés. Voici comment vous pouvez faire du ghee : faire fondre du beurre doux dans une casserole à fond épais. Sur feu doux, laisser cuire le beurre de 20 min à 1 heure en enlevant régulièrement l'écume qui se forme à la surface. Le ghee est prêt quand il n'y a plus d'écume qui se forme, il prend une couleur dorée et exalte un parfum de noisette. Filtrer alors à travers un filtre à café, une compresse propre, ou un tissu prévu à cet effet. Se conserve très longtemps à température ambiante.*

# ANNONCES STAGES ET ÉVÈNEMENTS

## RÉVÈLE QUI TU ES, DÉPASSE TES LIMITES AVEC KARTA SINGH (PARIS)

«Avez-vous déjà eu la confiance que vous pouvez lâchez vos faiblesses et saisir vos forces. Etre Vous ? Cela s'appelle l'éveil.» **Yogi Bhajan**

**Dates** : Samedi 31 janvier ( 17h/21h) et Dimanche 1 février (9h/18h)

**Lieu** : Les colombages, 12 rue Arthur Rozier- PARIS 75019

**Tarifs** : 145€ pour les (2 jours avant le 31 dec) 160€ après le 1er janvier

Possibilité de réserver uniquement le samedi (45€) ou uniquement le dimanche (110€)

[INSCRIPTIONS EN LIGNE ICI](#)

**Informations** : <http://www.oselebonheur.fr/> - **Prabhu Singh** : 06 79 80 54 64

## RETRAITE DE KUNDALINI YOGA - MÉDITATION EN THAÏLANDE DU NORD, AVEC KAMALA

**Dates** : du 15 au 22 février 2015

**Tarifs** : Les tarifs incluent : l'enseignement, l'hébergement de 7 nuits, les repas végétariens, le transfert aller/retour groupé entre l'aéroport de Chiang Rai et Phu Chaisai Mountain & Spa Resort. Les places sont limitées. A la réservation : 50% arrhes non remboursables.

**Réservation avant le 14 décembre 2014** (Après cette date, 50€ de supplément) :

- Chambre double : 890€/personne
- Chambre individuelle : 990€/personne
- Chambre couple : 840€/personne

**Contact** : Kamala Bhagwati Kaur - 06 29 79 73 32 - [kamala@omkamala.com](mailto:kamala@omkamala.com)

[Plus d'infos sur le site d'Omkamala](#)

## LES INTENSIFS DE KUNDALINI YOGA AU CENTRE NARAYAN DE LYON

**Dates & Horaires** : De 19h30 à 22h les vendredis et de 9h à 11h30 les samedis.

Le **23/01** : Mantras et Méditation

Le **28/02** et le **13/03** : Yoga et Détox

Le **17/04** et le **12/06** : Equilibre Emotionnel et Immunité

**Contact** : Valérie / Munpreet Kaur : 06 85 39 23 44 - Teresa / Saranjeet Kaur : 06 48 72 55 25

**Tarifs** : 25 €

**Lieu** : Centre Narayan - 4 bis, rue de la Conciergerie - 69009 Métro Valmy

# ANNONCES STAGES ET ÉVÈNEMENTS

## FORMATION D'ENSEIGNANTS YOGA PÉRINATAL & YOGA DOULA EN SUISSE

Module « Conciuous Pregnancy » validé KRI : Soutien et accompagnement périnatal non-médical de la mère et sa famille. Formation avec Gurujagat kaur & sage-femme et professeurs invités 2015

**Lieu :** À Crêt-Bérard – CH/1070 Puidoux (SUISSE)

**Tarifs :** 2000 €

**Dates :** 8-13 mars 2015 / 6-12 juin 2015 / 3-9 octobre 2015

### Infos et inscriptions:

*Gurujagat kaur* : info@yoga-doula.eu - Tel. : +33 (0)6 71 80 29 62

*Sophie / Tejdeep Kaur* : sophie@espaceshakti.ch - Tel. : +41 (0)78 712 30 66

## FORMATION D'ENSEIGNANT DE KUNDALINI YOGA DE NIVEAU 1 À PARIS AVEC EKYP

**Dates :** du 21 mars au 29 novembre 2015. **8 Week-ends d'enseignement** dans le 10ème à Paris, du samedi à 10h au dimanche à 17h (21-22 mars, 5-6 avril, 9-10 mai, 13-14 juin, 19-20 septembre, 24-25 octobre, 14-15 novembre, 28-29 novembre) ; **une semaine résidentielle** dans un gîte féérique en Creuse (du samedi 4 juillet au samedi 11 juillet), et **un week end de practicum** entre élèves, à Paris (31 octobre-1er novembre).

**Tarifs :** 2100€ + 260€ payables sur place pour l'hébergement lors de la semaine résidentielle.

**Contact :** Guru Hans Kaur - kundalini-yoga-ghk@wanadoo.fr - Tel. : 06 12 41 18 20

[Plus d'infos sur le site de l'Ecole de Kundalini Yoga Paris](#)

## FORMATION D'INSTRUCTEUR DE NIVEAU 1 AVEC L'ÉCOLE « AMRIT NAM SAROVAR »

dirigée en Isère par Karta Singh Khalsa :

**Dates :** Premier module du 1er au 8 mars 2015, 2ème module du 4 au 12 juillet 2015, 3ème module du 6 au 13 septembre 2015

Cliquez ici pour voir la page décrivant cette formation en anglais, en français et en allemand sur le site de l'école.

**Contact :** [Site de l'école internationale «Amrit Nam Sarovar».](#)

## ATELIER DE NAAD YOGA AVEC USTADJI BABA NARINDER SINGH

*«Tout ce que vous avez à faire c'est de rester où vous êtes, de simplement vous assoir et de chanter une belle chanson. vous serez guéris et obtiendrez tout ce que vous désirez.»*

Yogi Bhajan

**Dates :** du 23 au 25 / 23 au 30 mai 2015

**Infos et tarifs :** contacter Siri Avtar Singh : [siriavtar.sg@gmail.com](mailto:siriavtar.sg@gmail.com)

# ANNONCES STAGES ET ÉVÈNEMENTS

## FORMATION D'INSTRUCTEUR DE KUNDALINI YOGA DE NIVEAU 2

Organisée par l'école Narayan de Lyon, avec Shiv Charan Singh, Sat Mitar Kaur.

Cette formation se poursuivra à **Lyon du 12 au 17 février 2015** avec un second module : «Mental et Méditation»

Plus d'informations (avec une plaquette à télécharger) sur [le site de l'Ecole Narayan](#).

### Informations et inscriptions :

Sat Mitar Kaur / Maria Fernandez : maria\_sat5@yahoo.fr - Tél. : 06 71 80 29 62 01

## PRINTEMPS DU YOGA : FESTIVAL FRANCOPHONE DE KUNDALINI YOGA !

**Dates** : du 14 au 17 mai 2015

**Tarifs** : Pour une inscription avant le 2 avril : 195 € par adulte camping et 75€ par enfant de 5 à 12 ans ; après cette date : 220€ par adulte camping et 95€ par enfant de 5 à 12 ans. (Gratuit pour les enfants de moins de 5 ans)

[PLUS D'INFOS SUR LE SITE DE LA FFKY](#)

## MASSAGE ET TOUCHER GUÉRISSEUR SELON YOGI BHAJAN

Stage avec Sat Kartar Kaur, son élève et masseuse personnelle, venant spécialement d'Española, les 22,23 et 24 mai 2015.

**Lieu** : Thonon les bains

**Tarifs** : dès 215€ selon date d'inscription

**Renseignements** : Jasdev Kaur : 0695848099

### *Merci*

*Merci à tous ceux et celles qui ont contribué à ce nouveau numéro de Sat Nam Infos :*

*Les contributeurs : Navjeet Singh - Siri Avtar Singh - Avtar kaur - Dominique Puvilland - Guru Shabad Singh - Raminder Kaur - Suhagani Kaur - Bibi Shabad Kaur - Charlotte*

*Elaboration : Siri Avtar Singh & Navjeet Singh*

*Graphisme / Mise en page : Jot Saroop Kaur*