Marine **Francisco**
Préface de Chloé **Bloom**

Yoga kundalini du matin

Éveiller son énergie divine et sa puissance sacrée

mes petites BULLES
Jouvence

SOMMAIRE

Préface de Chloé Bloom 7
Introduction 11

Bulle 1
Le yoga kundalini, en théorie 13

La kundalini, c'est quoi ? 14
Quid du yoga kundalini ? 17
Les chakras 20
Les chants et les mantras 23
Les respirations 29
La méditation 34
Les *kriyas* 38
Les *bandhas* 39
Les *drishtis* 41
Quelques conseils avant de pratiquer 43

Bulle 2
21 jours pour rencontrer son énergie kundalini 53

Le déroulé.....54
Semaine 1 : J'ancre ma pratique dans mon quotidien.....57
Semaine 2 : J'explore ma pratique 85
Semaine 3 : Je réveille ma kundalini 104

Conclusion.....123
Bibliographie 124
Pour continuer votre pratique 125
Remerciements 126

PRÉFACE

Juin 2018, je suis en Australie, et je vis ma première séance de *breathwork*. Au bout de quelques minutes de travail respiratoire, une immense chaleur monte entre mes cuisses, j'ai des fourmis partout dans le bas-ventre jusqu'au cuir chevelu. La chaleur s'intensifie tellement, en bas de mon ventre, que je ne sais pas si je vais jouir ou si je dois aller faire pipi.
J'ai l'impression qu'un immense soleil est plaqué entre mes jambes et entre en moi, en remontant tout doucement jusque derrière mes oreilles. Je vois des étoiles, mon corps tout entier, toutes mes cellules vibrent et se cognent les unes contre les autres. Mon cœur bat la chamade, ma respiration est saccadée. La première émotion qui me vient est la honte. Je ressens quelque chose de sensuel, de sexuel, d'intense, je me sens vibrer, je me sens femme, je me sens en vie, et pourtant j'ai honte. Je me sens trop puissante, trop femme, trop charnelle, trop, d'un coup. Parce que je ne comprends pas ce qu'il m'arrive.

Je n'ai compris que des mois plus tard que je venais de vivre ma première montée de kundalini. La kundalini avait tout d'un mystère pour moi à l'époque, je ne savais ni ce que c'était ni pourquoi ça se présentait. J'ai vécu plusieurs fois à nouveau ces montées extrêmes d'énergie, pendant des états de conscience modifiés, des transes chamaniques, des *breathworks*. Je voyais des serpents, j'avais cette sensation d'orgasme latent, et j'avais

l'impression d'être traversée par une énergie bien trop grande pour moi, trop grande pour que je puisse la contenir dans mon petit corps d'humain. J'ai résisté, j'ai essayé de la contenir, j'ai convulsé, j'ai tremblé, j'ai pleuré, j'ai crié. Puis j'ai lâché prise. Et un beau voyage a commencé.

Je n'ai pas été initiée en douceur avec la kundalini, qui s'est réveillée en moi sans que je l'aie désiré. Mais j'étais prête. La kundalini s'active et se réveille quand vous êtes prêts.
J'ai rencontré alors une énergie qui m'a fait totalement renouer avec ma sensualité, une énergie de guérison qui danse en moi, qui m'ouvre les yeux sur le subtil, qui me donne de la force, de la vulnérabilité, de la créativité. Je suis toujours sur ce chemin aujourd'hui, afin d'apprendre à la dompter. Encore aujourd'hui, elle s'active quand je ne le choisis pas, mais cela m'enseigne, m'apprend. Quand la kundalini me traverse, et que mon corps convulse, je sais que je suis en résistance, que j'ai en moi un blocage émotionnel qui lui fait barrage.
Petit à petit, j'apprends à lâcher prise. Quand j'ai des montées de kundalini puissantes, ce qui est rare, je sais aussi que je ne peux plus contrôler, que je ne suis plus celle qui décide, je suis au service de quelque chose de plus grand que moi. La kundalini me permet d'être un canal, me relie de la terre au ciel, me fait mettre un pied dans chaque monde, un dans le subtil, un dans le physique.

Vous vous apprêtez à lire le livre d'une amie très chère à mon cœur, qui a été également mon enseignante à de nombreuses reprises. J'ai mis toute ma confiance en cette femme

incroyable et je suis heureuse que vous découvriez la pratique d'éveil de votre kundalini avec elle. Marine et moi nous sommes connues avant d'être des femmes, deux filles, au bord d'une piscine, toutes deux ayant nos propres chemins et parcours, et admiratrices l'une de l'autre. Quand je vois les femmes que nous sommes devenues, j'ai une profonde gratitude, une profonde fierté : notre chemin est similaire, notre sororité est puissante, nos démons se ressemblent, nos forces aussi. Son cœur est immense, sa joie aussi, sa capacité à guider en douceur incroyable. Tournez les pages de ce livre les unes après les autres et imprégnez-vous de l'énergie qui s'en dégage. La kundalini vous réserve un chemin incroyable, jonché de rebondissements, parfois agréables, parfois désagréables… gardez à l'esprit que c'est une énergie de guérison puissante.

Belle découverte, avec beaucoup d'amour.

Chloé Bloom
Coach et entrepreneure,
créatrice du podcast *Une vie plus saine et sereine,*
et de la Bloom Academy.

INTRODUCTION

Bonjour et bienvenue dans cette immersion de 21 jours dans le yoga kundalini. Je suis très heureuse et honorée de partager avec vous cet ouvrage. Ce livre fut pour moi une aventure, une chance et une évolution. J'ai pris un immense plaisir à l'écrire, j'avais à cœur de vous transmettre tout ce que le yoga kundalini peut nous apporter, et vous allez découvrir dans les pages qui suivent la puissance de cette pratique.

Pour être tout à fait honnête avec vous, j'ai toujours été convaincue du pouvoir du yoga comme philosophie de vie. J'ai eu besoin à un moment donné dans ma vie de me centrer sur cette pratique physique, mentale et spirituelle pour retrouver la paix, me retrouver, voire me trouver. J'ai eu la chance que Laura me trouve aussi, mon éditrice, celle qui m'a proposé ce projet que j'ai accepté. J'ai toujours rêvé d'écrire un livre, cela faisait même partie de mon *vision board*. La thématique m'a parlé tout de suite puisque j'ai également pu mettre ma casquette de chercheuse, j'ai pu expérimenter, étudier, pratiquer, lire, apprendre, enseigner aussi afin de vous transmettre et de vous faire don de tout ce que je sais aujourd'hui. C'est ça ma mission de vie, c'est ce que j'aime : **transmettre au plus grand nombre** toutes ces pratiques qui nous font du bien, qui nous rapprochent de notre vérité, de notre liberté et donc de notre capacité à créer la vie de nos rêves.

Je suis ravie de pouvoir partager avec vous également ici des astuces ayurvédiques que je pratique moi-même chaque jour et qui m'aident à avoir une hygiène de vie saine, presque parfaite pour accueillir les vagues et les cycles de la vie. J'expérimente, j'évolue et je continuerai d'évoluer jusqu'à mon dernier souffle. C'est chouette d'accepter que nous ne sommes pas figés, que nous pouvons à chaque instant nous transformer et être toujours libre d'être qui nous sommes, même en mouvement.

Je vous remercie de votre confiance, et je vous souhaite une agréable découverte. Que ces 21 jours vous apportent ce que vous avez cherché peut-être pendant des années : vous réveiller.

Bulle 1

Le yoga kundalini, en théorie

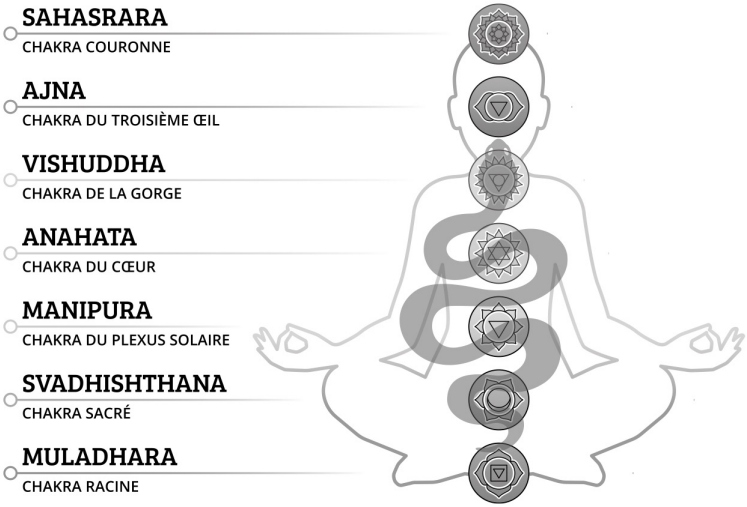
En amont, il me semble important de définir ce qu'est la kundalini. Dans cette première partie, je vous donne les connaissances pour expérimenter ce yoga ; je vous apporterai également des notions sur la culture et l'histoire du yoga kundalini, ainsi que les fondamentaux à connaître pour pratiquer et éveiller notre énergie kundalini.

La kundalini, c'est quoi ?

La kundalini est selon l'hindouisme une énergie divine, créatrice ; elle est l'énergie suprême, source de la vie, que nous avons tous et toutes en chacun de nous. Tous les humains, tout genre ou non-genre confondus, ont cette énergie en eux. Kundalini se traduit en sanskrit par « conscience ».
Celle-ci est imagée par un serpent endormi et enroulé trois fois et demie à la base de notre colonne vertébrale. Le but du yoga kundalini est de réveiller ce serpent, afin qu'il se déroule et monte le long de notre colonne vertébrale, des chakras inférieurs aux chakras supérieurs. Toujours du bas vers le haut ! Ce serpent transcende nos chakras principaux et nous permet d'être dans notre plein potentiel, en harmonie avec notre corps, notre mental et notre âme, plus à l'écoute de notre voix intérieure, et capable de créer la vie de nos rêves.

La kundalini s'éveille donc par la pratique du yoga kundalini, ce qui ne veut pas dire que seules les postures (*asanas*) sont

essentielles, au contraire. L'énergie peut monter jusqu'au cœur ou encore jusqu'au 3e œil par le biais des respirations, des mantras ou des méditations. Les *asanas* ne sont pas obligatoires pour ressentir et réveiller la kundalini.



La kundalini fut introduite en Occident entre autres par Carl Jung, célèbre psychologue qui a apporté ses connaissances et ses expériences avec sa casquette de professionnel de la psychologie. C'est d'ailleurs sûrement grâce à son statut qu'il a été pris au sérieux lorsqu'il parlait de kundalini.