

Plus forte avec le kundalini

Vêtus de blanc et coiffés de turbans, les adeptes du yoga kundalini intriguent. Zoom sur cette pratique qui mêle postures, respiration et chants. Par Claire Dhouailly

« Mieux faire face au monde d'aujourd'hui »



Avec Caroline Benezet, professeur de Kundalini*.

C'est quoi ?

Un yoga ancestral, importé en occident à la fin des années soixante par le maître Yogi indien Bhajan. Cette discipline, conçue pour faire remonter l'énergie vitale – la kundalini – vers le cœur et la tête, permet une (re)connection profonde avec soi-même.

Comment ça se passe ?

La séance d'une heure trente commence par des mantras chantés dont les sons conduisent vers un état méditatif, puis des exercices de respiration, appelés *pranayama* (le « souffle »). On enchaîne ensuite avec des exercices de yoga dynamiques (mouvements du bassin, du buste, des bras...) et des postures statiques (l'arc, le chameau...). L'intensité augmente au fil de la séance (oui, on transpire !). On finit par la relaxation, parfois au son du gong, indispensable pour que le corps intègre l'énergie libérée.

Qu'est-ce qu'on y gagne ?

Plus de résistance à tous les niveaux. Le corps est tonifié. Le mental s'allège, on acquiert une meilleure confiance en soi et une vraie capacité à faire face au stress. A raison de 2 à 3 séances par semaine, le kundalini purifie l'organisme, équilibre les systèmes immunitaire, endocrinien et nerveux. L'énergie circule mieux, et ça se voit : même le teint gagne en éclat.

A qui ça s'adresse ?

A ceux qui se sentent agressés par le quotidien, qui ont perdu leur petite flamme intérieure ou qui ne se satisfont pas d'un simple sport. A savoir, cette discipline holistique puissante peut bousculer sur le plan émotionnel. Un cap à passer, avec un bon professeur. *

*carolinebenezet.com. Contacts sur ffky.fr.



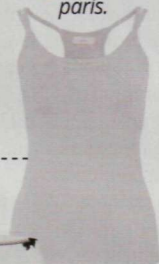
Miranda Kerr

Shop it!



Gourde. En verre, 14,90 €, H&M.

Top Jane. 48 €, Jaya sur yoga-posture.paris.



Legging. Gainant, 88 €, Saucony.



Brume corps. Chakra 1, 37,50 €, Aveda.

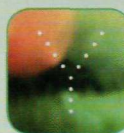


Tapis. En toile de jute, 39,95 €, Nature et Découvertes.

PHOTOS: SERVICES DE PRESE

L'appli

Yoga Connect propose des séances de kundalini en ligne, de 15 à plus de



60 minutes, dispensées par Caroline Benezet. On profite de son abonnement pour bosser ses postures avec des cours de hatha yoga ou d'Iyengar. 18 € par mois, sur l'App Store.

