

Venu d'Inde, le kundalini est longtemps resté réservé à des cercles d'initiés. Puissant et lié à la tradition tantrique, ce yoga ne pouvait être pratiqué que par des nobles ou une élite avertie. Dès la fin des années 1960, le maître Yogi Bhajan l'exporte à Los Angeles et y trouve un public de passionnés. En France, les cours se multiplient depuis environ deux ans et accueillent différents pratiquants : des débutants, des yogis confirmés, mais aussi de nombreux curieux fascinés par sa réputation mystérieuse.

Le principe ? Agir sur les systèmes nerveux, endocrinien et immunitaire afin de réveiller l'énergie kundalini. Lovée au niveau du sacrum, c'est l'énergie féminine, sexuelle et créatrice. Or, chez la plupart d'entre nous, elle est dormante. L'objectif du kundalini, c'est de la réveiller afin d'accéder à un bien-être inédit. « Dès qu'on la stimule, elle se connecte à la conscience et permet de mieux connaître son moi profond, de développer sa créativité, de ne plus subir sa vie », explique Camille Param Devi, professeure de kundalini à Paris ([paramdevi.com](http://paramdevi.com)). Et si on appelle aussi ce yoga « voie royale », c'est parce que ses effets peuvent être ressentis d'une façon intense. Astrid, 30 ans, a testé un cours : « Certains aspects

m'ont semblé loufoques. On a chanté, la prof n'a cessé d'évoquer l'amour, et la façon de respirer rapidement m'a paru bizarre. Je suis rentrée chez moi détendue et un peu euphorique. Une fois au lit, mes mains sont devenues bouillantes et j'ai senti une énergie inhabituelle circuler dans mon corps. »

D'après Camille Param Devi, ce qu'a ressenti Astrid est le résultat d'un déblocage d'énergie. La discipline agit sur les appareils digestif, endocrinien et lymphatique grâce à une technique globale qui réunit le corps et l'esprit. Une séance dure entre une heure et une heure et demie et se compose de « kriyas ». Des enchaînements précis de mouvements dynamiques ou statiques, exécutés sur des respirations lentes ou rapides. On bouge les bras de haut en bas, on réalise des torsions, des ondulations de la colonne vertébrale, toujours avec les yeux fermés. Ce n'est ni plus ni moins que de la méditation active, souvent réalisée en utilisant la respiration du feu. Une manière de respirer en aspirant le nombril par à-coups, suivie d'un blocage puis d'une expiration profonde. Résultat, on en sort relaxé, redynamisé. Le kundalini est très accessible puisqu'il ne comprend pas d'acrobaties et ne requiert ni force ni souplesse.

## Il relie le corps, l'âme et l'esprit !

# Pourquoi le kundalini a la cote ?

Aurolé de mystère, ce yoga ancestral fait de plus en plus d'adeptes. Décryptage.

Par Julie Pujols Benoit



### OÙ PRATIQUER ?

Omm Studio, 23 € le cours. [ommstudio.fr](http://ommstudio.fr)

Le Centre Élément, 24 € le cours. [lecentre-element.com](http://lecentre-element.com)

Kshanti Yoga, 28 € le cours. [kshanti-yoga.com](http://kshanti-yoga.com)

Le Tigre Marais, 280 € les 10 cours. [marais.tigre-yoga.com](http://marais.tigre-yoga.com)

Yoga Village, 24 € le cours. [yogavillage.fr](http://yogavillage.fr)

Atmâ Yoga Studio 20 €, le cours. [atma-yoga-studio.com](http://atma-yoga-studio.com)

Yoga Searcher, La Ferme Audine, prix des stages sur demande. [yogasearcher-hossegor.com](http://yogasearcher-hossegor.com)

Si la discipline semble si ésotérique, c'est aussi parce qu'elle est sonore. Le cours débute par un chant sacré en sanskrit entonné par le prof et ses élèves. Ensuite, il y a les mantras positifs que l'enseignant distille pendant les enchaînements. Ils résonnent chez certains, et en laissent d'autres de marbre. A la différence du gong, qui met tout le monde d'accord et émeut parfois jusqu'à donner des frissons. Cette expérience permettrait de relier le corps, l'âme et l'esprit, d'activer son sixième sens, et de retrouver son essence profonde. Camille Param Devi témoigne : « Dans mes cours, je vois arriver de gens un peu paumés après une rupture, un burn-out ou un deuil. Souvent, après six mois de pratique, ils se sont retrouvés, se mettent à réaliser leurs rêves, ne subissent plus leur vie... » Astrid raconte : « J'ai eu beau réprimer des fous rires, vu la sensation que j'ai ressentie, je ne peux qu'avoir envie d'y retourner ! »

Loin d'être anodine, la pratique est déconseillée aux personnes fragiles qui ont déjà connu une bouffée délirante ou qui souffrent d'addictions, de bipolarité ou de schizophrénie. Et, comme le précise Camille Param Devi, « quand on s'y met, mieux vaut être prêt à affronter ses démons et à changer ». Alors avant de se lancer, on s'assure des compétences du professeur et, surtout, on consulte le site de la fédération pour bien s'informer : [ffky.fr](http://ffky.fr).