

# Le système subtil

Notre système subtil s'organise autour de 3 canaux et 7 chakras principaux.

Les canaux droit et gauche ont pour support physique notre système nerveux sympathique et le canal central le système parasympathique.

- **Le canal droit** est sollicité pour toute activité physique, créatrice ou mentale. C'est le canal de l'action.
- **Le canal gauche** gère nos émotions.
- **Le canal central** gère nos fonctions dites autonomes (battement du cœur...). L'énergie Kundalini s'élève dans le canal central au moment de la Réalisation du Soi : c'est le canal de notre évolution spirituelle.

Le mot sanskrit "**chakra**" signifie roue.

Ces centres d'énergie ou chakras correspondent à nos principaux plexus nerveux dans le corps.

Chaque chakra possède des qualités. (voir page précédente pour les détails)

Par une pratique régulière de Sahaja Yoga, vous apprenez à connaître vos chakras, à les respecter et à les améliorer. De manière naturelle et spontanée, vos qualités innées se révèlent.

Par des techniques simples, vous ressentez l'état de votre système subtil et vous pouvez l'équilibrer.

Nous vous transmettons cette méthode pratique dans nos cours près de chez vous.

UNION AVEC LE SOI, INTEGRATION

PARDON

COMMUNICATION, ESTIME DE SOI

AMOUR, CONFIANCE EN SOI

PAIX INTÉRIEURE, SATISFACTION

CONNAISSANCE PURE

KUNDALINI

INNOCENCE, SAGESSE

**"C'est une seconde naissance, point de départ de votre véritable épanouissement"**

## La Kundalini et la Réalisation du Soi

Parmi toutes les énergies qui nous animent, il en est une qui est la mère de toutes les autres... De nature spirituelle, cette énergie qui sommeille en nous, manifeste l'amour que le divin nous porte.

On la nomme Kundalini et elle est présente chez chacun d'entre nous avec le même potentiel de richesse intérieure... Cette énergie vivante attend de se révéler à notre conscience : Sahaja Yoga commence par l'éveil naturel de cette Kundalini.

L'énergie spirituelle qui est en nous s'appelle la Kundalini

La Kundalini réside initialement dans le sacrum (l'os triangulaire à la base de la colonne vertébrale).

Lorsqu'elle s'éveille, cette énergie active le canal central et traverse les chakras pour venir jaillir au sommet de la tête, à la hauteur de la fontanelle.

Une fois que cet éveil se réalise, nous pouvons la percevoir de manière concrète. Un nouvel état de conscience s'installe en nous.

Dès lors, nous pouvons ressentir directement l'état de nos centres d'énergie (chakras) et les améliorer.

Nous avons les cartes en main pour avancer sur le chemin de notre évolution spirituelle avec beaucoup plus de facilité et de discernement.

L'éveil de la Kundalini pour tous est une découverte sans précédent car elle nous donne, pour la première fois, la possibilité de nous transformer de manière autonome et indépendante.