Le yoga Kundalini

Le Kundalini Yoga (KY) est une technologie holistique puissante qui travaille sur les différents plans de l'être à partir de séries utilisant le souffle (pranayam), le rythme, les postures dynamiques ou statiques (asanas), le son (Mantras), la relaxation et la méditation. Il est en soit une forme de Yoga
complete.

Comment est il arrivé en Occident ?

Après des siècles de transmission secrète, de maîtres à disciples (soigneusement sélectionnés), le Kundalini yoga a été introduit dans le monde occidental par un maître d'origine indienne, YOGI BHAJAN, qui a décidé de le transmettre au grand jour et à tous publics, jugeant qu'il était grand temps que ces techniques extrêmement puissantes soient mises à la disposition du plus grand nombre. Invité dans un premier temps par une université canadienne, il commence en 1969 à former des enseignants et s'installe à Los Angeles (U.S.A.) pour y fonder une école qui atteindra très vite un rayonnement international.