

THE ERA OF WOMANHOOD

Develop the power within you with Kundalini
Nicole Richard

Discover the best techniques for women yearning
to feel vitalized, safe, relaxed and in control of themselves.

256 pages

April 2021

Éditions de l'Homme

This book offers an innovative, pragmatic and inspiring approach to the concept of womanhood: their strength, courage, abilities and vastness. It also encourages women to express their identity and unlimited capacities.

The concepts and experiments discussed in this book are especially inspired by Kundalini, yogic and Tantric wisdom, as well as by recent discoveries in modern science.

This is an invaluable guide for women who want to take control of their lives and reinvent themselves based on their inner power. Applying these concepts will allow readers to meet life's challenges calmly, lucidly and with peace of mind, motivated by a profound feeling of connection and triumph.

The approach is simple, accessible and refined. It offers women ways to connect with their feminine power and develop the inner resources needed to navigate confidently the waters of an era in which change is everywhere and pressures are ever greater.

Strong points

- A well-written narrative in everyday language that speaks both to fans of yoga and meditation and to women who have never done either.
- More than thirty exercises and meditations to guide you gently but surely toward the best version of yourself.

Nicole Richard is a dynamic, pragmatic, vivacious and authentic instructor. Her mission: to give us the enlightenment and tools we need to propel us forward in life. The holder of a BA in outdoors and adventure tourism, she has over 3000 hours of training in the mechanisms of consciousness raising, meditation, yoga and leadership.

EXERCICE

Nadi shodana: la respiration alternée des narines

Chaque narine correspond à l'une de nos polarités: la narine droite véhicule l'énergie masculine; la narine gauche, l'énergie féminine. Par cette respiration, vous harmonisez et équilibrez votre flux énergétique yin yang (énergies féminine et masculine). Cette méditation aura aussi pour effet de favoriser votre créativité de même que votre clarté d'esprit.

POSTURE : Asseyez-vous dans une position confortable, la colonne vertébrale bien droite. Appliquez une légère ligature du cou (djalandhar bandha — voir à la page 62). Fermez vos yeux et prenez conscience de votre respiration. Portez votre attention entre vos deux sourcils et concentrez votre esprit sur le troisième œil, ce qui stimulera votre glande pinéale. Pendant l'exercice, bloquez en alternance les narines avec le pouce et l'annulaire droits.

RESPIRATION : Bloquez du pouce la narine droite et inspirez profondément par la narine gauche. Puis, retirez votre souffle à plein pendant quelques secondes en bloquant vos deux narines.

Bloquez la narine gauche avec l'annulaire, expirez à fond par la narine droite, puis retirez votre souffle à vide pendant quelques secondes.

Inspirez maintenant profondément par la narine droite, puis bloquez les deux narines en retenant votre souffle à plein pendant quelques secondes. Ensuite, expirez complètement par la narine gauche.

Répétez plusieurs fois, en bloquant en alternance les narines. Vos respirations doivent être profondes et complètes.

POUR TERMINER : Étendez-vous, détendez-vous et demeurez dans un état de réceptivité. Observez les sensations dans votre corps.

40

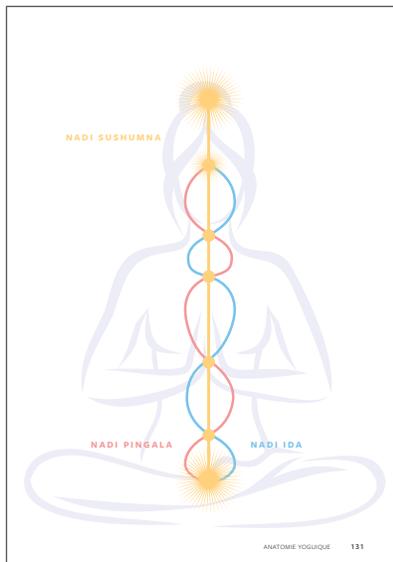
VERS DE NOUVEAUX HORIZONS : L'ÈRE DU FÉMININ

L'intégration de nous-mêmes passe par l'union des polarités. Chaque polarité, féminine et masculine, joue son rôle. Nous, humains de cette belle planète, entrons dans une nouvelle ère, celle de la conscience féminine. Il s'agit d'une période importante de l'humanité où c'est le féminin qui mène (et non domine). Cela veut dire que c'est le féminin qui ouvre la voie afin que le masculin retrouve son équilibre.

Comme femme, vous êtes par nature prédestinée à ouvrir cette voie de la conscience féminine qui vous invite à créer une nouvelle humanité où le côté humain est priorisé, où la bienveillance, la compassion, le respect et la solidarité remplacent l'appât du gain, la performance, la manipulation et le contrôle.

L'ère de la conscience féminine nous pousse également à explorer les profondeurs, car c'est là où repose la vraie réalité, celle qui offre des possibilités beaucoup plus vastes et illimitées. Et c'est aussi dans les profondeurs que réside notre potentiel latent, cette énergie illimitée que l'on nomme «kundalini».

L'ère du féminin nous convie donc, individuellement et collectivement, à une métamorphose.

EXERCICE

Kriya pour l'équilibre du système nerveux et du système glandulaire

Cette kriya vous présente une série de quatre postures à exécuter avec vigueur, en respectant votre capacité et votre condition physique, bien sûr. Pour chaque posture, la respiration est puissante et s'exécute par les narines seulement. Cet enchaînement dynamisera votre système nerveux et glandulaire et vous procurera une inépuisable d'énergie.

POSTURE N°1
Asseyez-vous en posture confortable, les jambes croisées avec les bras tendus de chaque côté, parallèles au sol. Les paumes sont dirigées vers le ciel. Commencez à faire bouger rapidement les majeurs de haut en bas. À l'aide d'un souffle puissant, inspirez en soulevant vers le haut les majeurs et expirez en les abaissant. Continuez de façon rythmique et coordonnée. Durée: de 3 à 7 minutes.

POSTURE N°2
Demeurez dans la posture facile. Allongez les bras devant vous, parallèles au sol. Les paumes des mains faisant face au sol, placez la main gauche par-dessus la main droite et entrecroisez vos doigts. Faites tourner vos bras de chaque côté, la tête et le tronc suivant ce mouvement de rotation. Gardez les bras droits (les coudes fermés). Le mouvement se veut rapide; toutefois, commencez lentement et augmentez progressivement la vitesse. À l'aide d'un souffle puissant, continuez de façon rythmique et coordonnée. Durée: de 2 à 5 minutes.

POSTURE N°3
Demeurez dans la posture facile. Allongez les bras devant vous, parallèles au sol. Fermez les doigts pour former un poing, les pouces à l'intérieur. En gardant les bras bien droits, soulevez le bras gauche vers le haut, alors que le bras droit descend vers le sol. Continuez ce mouvement en alternance avec un souffle puissant et un mouvement rythmé. Durée: de 4 à 8 minutes.

122



POSTURE N°4
Prenez la pose du papillon: asseyez-vous et joignez les plantes de vos pieds. Allongez les bras devant vous et entrecroisez vos doigts. Au moment de l'inspiration, soulevez les bras au-dessus de la tête et, simultanément, rapprochez vos genoux. Expirez et redescendez les bras et les genoux vers le sol. Continuez ce mouvement en gardant votre rythme et un souffle puissant. Durée: de 4 à 8 minutes.

SYMBIOSE HORMONALE 123

L'éveil de la kundalini est un processus pouvant s'échelonner sur plusieurs années, voire une vie. Au sein de ce cheminement, vous pouvez expérimenter des montées de kundalini, lesquelles accélèrent votre transformation.