

SAHAJA YOGA
méditation



Découvrons notre richesse intérieure
par la Réalisation du Soi

Association Sahaja Yoga France
siren : 421 513 144

« *Sahaja Yoga comble le fossé entre science et spiritualité : vérifiez-le par une expérience* »

✓ **Infos & Renseignements :**
Mel : info.sy@sahajayoga.asso.fr
Tél : 0820.902.112

✓ **Centres en France :**
La participation à nos cours, ateliers et méditation sahaj' est totalement gratuite.
Coordonnées sur :
<http://www.sahajayoga.asso.fr>

✓ **Sahaja yoga c'est quoi ?**
En 1970, Shri Mataji après une vie consacrée à la méditation et à l'expérimentation, a réussi à mettre au point une méthode par laquelle l'énergie spirituelle résiduelle de l'Homme peut être éveillée en masse.
Cette méthode de Réalisation du Soi est devenue célèbre sous le nom de Sahaja Yoga. Tout commence par une expérience authentique

En sanskrit, les mots suivant signifient :
Yoga = union ou connexion avec le Soi
Sahaja = spontané
Sahaja Yoga = l'union spontanée avec le Soi

© Copyright 2004

Les 3 canaux d'énergies

Présentée par Sahaja Yoga France

Le système nerveux humain est composé du système nerveux central et du système nerveux autonome.

_ Le système autonome se subdivise en deux sous-systèmes :

_ le système parasympathique (canal central) et les systèmes sympathiques gauche (canal gauche) et droit (canal droit). Les fonctions de ces trois canaux dans notre être subtil sont les suivantes :

✓ Le canal du côté gauche : **Ida nadi**

Il se situe dans notre système nerveux sympathique gauche. Il représente en nous l'aspect féminin, lunaire, et le passé. C'est le canal qui gère nos émotions. Sur le plan physique, il contrôle la partie gauche de notre corps et l'hémisphère droit de notre cerveau. Plus subtilement le canal gauche exprime notre désir pur de chercher la vérité.

Les personnes qui sont sur le côté gauche, c'est-à-dire qui utilisent trop ce canal, sont des personnes émotives, souvent tournées vers le passé. Elles se sentent facilement coupables et se laissent dominer par les autres. En société, ce sont des personnes qui s'effacent. Dans des cas extrêmes ces personnes peuvent tomber dans la léthargie et la dépression.

✓ Le canal du côté droit : **Pingala nadi**

Il se situe dans notre système nerveux sympathique droit. Il représente l'aspect masculin, solaire et le futur. Il nous donne la capacité physique de l'action et les capacités mentales d'analyse et de planification. Il est à l'origine de notre créativité artistique. Au niveau physique, ce canal contrôle en nous la partie droite de notre corps et l'hémisphère gauche de notre cerveau.

Les personnes qui sont sur le côté droit pensent beaucoup et sont tournées vers le futur. Elle planifient sans cesse et sont très actives. A l'extrême, elles deviennent agressives et dominatrices.

✓ Le canal central : **Sushumna nadi**

Il se situe dans notre système nerveux parasympathique central, appelé aussi le système nerveux autonome. Il est responsable de notre évolution spirituelle et de notre équilibre physique, mental et émotionnel. Le canal central a été décrit dans de nombreuses religions et

philosophies. Au niveau physique il gère toutes les fonctions spontanées telles que la respiration les battements du cœur, etc.