



# Yoga du Cachemire

## Koos Zondervan

Après quelques expériences spirituelles, Koos Zondervan (né en 1947) a décidé de quitter son métier d'hydrologue et de consacrer le reste de sa vie au yoga. Depuis 1978, il est instructeur de yoga à plein temps. Il a travaillé de 1998 à 2014 comme instructeur de yoga à la Yoga Academie Nederland à Amsterdam. Aujourd'hui, il travaille comme instructeur de yoga dans le Nord des Pays-Bas et donne des stages de yoga dans plusieurs pays en Europe.

Le yoga du Cachemire que je transmets m'a été enseigné par Jean Klein. Ce yoga vise la croissance spirituelle. Jean Klein a une fois dit que son yoga est orienté vers la transformation du « corps vrai ». Dans cette vie terrestre, nous fonctionnons non seulement avec un corps physique (*annamayakosha*) mais aussi avec un corps d'énergie (*prânamayakosha*) et le « corps vrai », constitué de 3 *koshas* (corps) subtils, qui détermine notre fonctionnement spirituel. Pour rendre le travail physique du yoga le plus transformateur possible, il faut activer le corps d'énergie. Le corps d'énergie est activé par :

- la pratique du yoga sans effort, en orientant l'attention sur le sens tactile/la sensation physique,
- l'assouplissement de la colonne vertébrale de manière consciente, ce qui facilite et améliore le maintien de sa position verticale,
- la pratique régulière de la « position correcte », stimulant la circulation de l'énergie vitale, et la pratique de *kapâlabhâti* et/ou *bhastrikâ* dans cette position, activant directement le corps d'énergie.

Il apparaît dans la pratique que, lorsque le corps d'énergie est activé, la sensibilité augmente et le corps physique peut être libéré des tensions musculaires conditionnantes, ce qui peut fortement augmenter la souplesse et améliorer la tenue et le confort des postures de yoga classiques. Parce que dans le yoga du Cachemire l'attention est centrée sur le sens tactile/les sensations corporelles, on peut dire qu'à chaque instant nous atteignons notre but (croissance spirituelle). Nous créons alors les conditions dans lesquelles la nature/l'énergie de grâce va transformer spontanément et positivement notre « corps vrai ».

Atelier donné en français.

**Quand ?** Samedi 5 mai 2018, 9h30-15h30  
**Où ?** La Thébaïde, rue de Chaumont 3, 1325 Longueville  
(Chaumont-Gistoux / Brabant Wallon / Belgique)  
**PAF ?** 60 €  
**Inscription ?** Vincent Destoop  
+32 (0)475 518 183  
vincent\_destoop@hotmail.com