

# KUNDALINI : qu'est-ce que c'est et comment l'éveiller ?



Avez-vous déjà entendu parler de la kundalini? Ce mot est lié au Yoga et il vient du Sanskrit. C'est un terme qui désigne l'énergie de vie qui se trouve sous sa forme endormie chez l'être humain.

Pour l'éveiller, il faut passer par un processus d'initiation

complexe. L'éveil de la kundalini par la méditation revitalise et peut changer votre vie.(1) Mal dans votre tête et dans votre peau?

La poisse est collée à vos basques et vous n'arrivez pas à atteindre votre potentiel? Éveillez votre kundalini endormie pour bénéficier de ses bienfaits.

## **Qu'est-ce que la kundalini?**

La kundalini vient de kundala, un mot sanskrit qui signifie «boucle d'oreille, bracelet, entouré en spirale ».

La kundalini ou serpent de feu ou énergie vitale est liée au Yoga, une doctrine ancestrale hindoue, qui relie la personne aux principes de son existence (son Soi).

La kundalini est une énergie spirituelle, cosmique ou vitale, qui est enroulée trois fois à l'intérieur d'un triangle qui se trouve à la base de la colonne vertébrale, au niveau du périnée.

Cette énergie de vie est normalement au repos chez les personnes ordinaires. Une fois éveillée, elle remonte le long de la colonne vertébrale et active les centres du psychisme ou chakras.

## **Elle sommeille en chacun de nous**

La kundalini est activée grâce à des processus initiatiques tantriques. Le tantrisme est un ensemble de textes, de doctrines, de méthodes et de rituels initiatiques, qui viennent de l'hindouisme et sont pratiqués dans le monde entier.

Loin de la superstition ou de la magie, l'initiation à la méditation permet à l'homme de se régénérer totalement et d'avoir un corps en bonne santé, un mental calme et le pouvoir

de réaliser son potentiel.

Les personnes qui recherchent une élévation spirituelle et l'atteinte de la conscience supérieure peuvent éveiller la kundalini par la méditation. Elle a plusieurs objectifs et ses effets sont nombreux.

La quête de Soi, de l'unité et de la sérénité intérieure sont ses priorités. Les effets sont le bien-être, la détente et la spiritualité.

Méditer dans le but d'éveiller votre kundalini permet le passage de l'énergie de vie dans la sushumna, l'un des canaux de circulation de l'énergie dans le corps, qui l'irrigue en entier.

## **Pourquoi éveiller la kundalini qui dort en chacun**

La kundalini au repos n'agit pas. Lorsqu'elle est éveillée, son impact et ses bienfaits sur votre forme, votre santé et votre psychique sont incommensurables. Différentes techniques vous permettent d'éveiller votre kundalini ou "serpent de feu".

Ainsi, en parcourant le site [Espritsciencemetaphysique](#) vous découvrirez que l'éveil de la kundalini vous permet de chasser le stress et la dépression en 3 étapes seulement.(2)

Vous devez savoir qu'en plus d'être de chair et de sang, l'être humain est énergie. Vivre en négation ou en conflit avec son énergie c'est s'auto mutiler d'une part de soit même ou se créer des conflits psychiques et physiques.

Le résultat en est très souvent l'indécision et la dépression chronique. Vous pouvez également souffrir d'une agitation

intérieure ou de la sensation de vide intérieur.

Les dépendances et les signes d'un esprit perturbé à la recherche de quelque chose peuvent apparaître : dépendance à l'alcool, à la drogue, à la cigarette, etc.

Vous pouvez même être dans une double ignorance de ne pas savoir, ni d'avoir seulement conscience de la recherche de votre esprit. Vous vous contentez d'en subir les conséquences.

Cependant, votre esprit sait qu'il cherche l'équilibre et se sert de tout ce que nous avons cité comme béquilles, pour avancer en désordre, dans n'importe quel sens.

Vous devez le canaliser et le mobiliser à la recherche du Soi et de l'Unité, en éveillant votre kundalini. De nombreuses techniques peuvent être utilisées pour l'éveiller.

## **Les différentes techniques d'éveil de la kundalini**

La plupart des techniques qui permettent d'éveiller la kundalini ne sont pas révélées, jusqu'à ce que ceux-ci puissent les recevoir. Ainsi l'une des techniques qui éveille la kundalini est celle de de Krya Yoga.

Elle consiste à lutter contre le stress, la dépression et conduit vers l'illumination spirituelle, en contribuant à l'éveil corporel des chakras. Elle améliore la santé et supprime la souffrance profonde.

La méditation est une technique qui éveille la kundalini en défaisant les différents noeuds énergétiques (chakras) dans le corps. Les chakras sont au nombre de 7 et leur rôle est de véhiculer et de contenir l'énergie dans le corps.

## **Les nadis dans l'éveil de la kundalini**

Selon le site [Aventureceleste](#), Les nadis sont des conduits qui sont en nous. Des dizaines de milliers de nadis existent et les plus importants sont Sushumna, Ida et Pingala. (3)

Sushumna, traverse le corps à la verticale en transportant la kundalini. Ida est une énergie lunaire qui apaise et rafraîchit. Son point de départ se trouve à gauche du premier chakra et prend fin dans la narine gauche.

Pingala est le canal de l'énergie solaire (ardeur et d'élan). Les nadis se rencontrent et leur points de croisement sont des chakras. Un chakra principal se forme au carrefour de 21 nadis et l'intersection de 14 nadis forme un chakra secondaire.

La purification des nadis est essentielle pour assurer la circulation de l'énergie de vie.

## **Les chakras dans l'éveil de la kundalini**



Le 1er chakra ou “Muladhara” est situé au niveau du périnée. Il est en rapport avec la terre. Son foyer s’étend des pieds, en passant par les jambes et les organes génitaux.

La force vitale du corps influence la perception de la réalité et son déséquilibre pousse vers les excès de toutes sortes. La couleur qui le représente est le rouge.

Le chakra sacré est situé entre l'ombilic et le pubis. Il est en rapport avec l'eau et sa couleur est l'orange. Relié aux organes reproducteurs, à l'appareil urogénital et aux reins, il est également en rapport avec les hormones sexuelles.

C'est le centre du plaisir sexuel et de l'identité du Soi.

Le chakra solaire ou encore chakra du nombril est stimulé par la couleur jaune. Il est en rapport avec le feu. Le chakra solaire concerne les émotions. En contact avec les organes digestifs, son déséquilibre provoque un ego démesuré et le népotisme.

Le chakra du coeur a pour élément fétiche l'air. Il est localisé sur le coeur, la circulation sanguine, lymphatique, etc. Il est le centre de l'amour et il est stimulé par les couleurs rose et verte.

Le chakra de la communication et de la perception de l'intuition est simulé par la couleur bleue et se trouve à la gorge. Il englobe la thyroïde, la gorge, le nez, les oreilles, la bouche et le cou . Il sert à la créativité, et à la prise de bonnes décisions.

Le sixième chakra est celui du troisième oeil. Il est situé sur le front, entre les deux yeux. Il pousse à la conquête de la connaissance, à l'acquisition et au contrôle de l'intuition. Il contrôle aussi la mémoire et la concentration.

Il agit sur la création artistique et l'imaginaire. La couleur turquoise le stimule.

Le septième chakra ou couronne est situé au sommet du crâne. C'est le chakra de la conscience pure. Il est associé à la couleur pourpre, mais son énergie est blanche.

C'est la spiritualité et le Soi profond. Il est représenté par un lotus de 100 pétales et son siège est dans les os et la peau.

Après avoir appris à reconnaître les différents chakras, vous pouvez apprendre à les maîtriser en vue de réveiller la kundalini qui sommeille en vous. C'est par le biais de la méditation que vous pouvez y parvenir.

Mais alors, comment méditer ?

.

## **Les techniques d'éveil de la kundalini**

Les méthodes et les techniques de méditation pour éveiller la kundalini sont nombreuses. Elles dépendent de la sensibilité de chaque personne et de ses aptitudes.

Nous ne pouvons pas imposer une technique de méditation, mais proposer quelques modèles qui vous mèneront à l'éveil de la kundalini.

Certains auteurs comme Laurent Dureau, pensent que la kundalini ne circule que du premier au sixième chakra, le septième faisant office d'antenne de réception de l'énergie.

Pour ces auteurs, la méditation se fait avec des sons qui stimulent le chakra sollicité. Les notes do, ré, mi, fa, sol stimulent du premier, jusqu'au cinquième chakra.

La posture pendant la méditation importe peu car elle pourrait même réveiller l'inconfort et non la kundalini en vous.





## **Les principes tantriques dans l'éveil de la kundalini**

Marc Alain Descamps est l'auteur de l'ouvrage "L'éveil de la kundalini" publié en 2005. Il opte pour une démarche respectueuse des sept principes du tantrisme.

Ainsi, en partant du principe qu'un poison bien utilisé peut aussi guérir, vous passerez par l'initiation, la pratique tantrique et la transmission du savoir par quelqu'un qui a atteint le déploiement optimal de sa propre kundalini.

Le principe de l'adaptation à l'âge de chaque disciple permet de ne pas agresser l'esprit d'un disciple avec des pratiques pour lesquelles il n'est pas encore mûr. La transgression procure une sensation et des émotions intenses.

Le dernier principe énonce que tout est là, il n'y a rien de caché ou d'inexistant à l'esprit conscient. Il opère une reconnaissance de lui-même et de ce qui l'entoure.

## **Les manifestations de la kundalini en éveil**

Audrey Mouge a publié sur le site de l'Inrees un article qui montre que l'éveil de la kundalini est une expérience unique. Elle est perçue comme le graal de la quête spirituelle.

Régine Degrémont affirme que la kundalini doit monter comme le résultat d'une évolution et une pratique spirituelle. Il est dangereux et déconseillé de la faire monter par la force.

Il existe des pratiques qui aident à la développer, telles que la Kundalini yoga ou des initiations telles que la Shaktipat par exemple.

Cette dernière pratique est définie comme la transmission de l'énergie spirituelle d'une personne à une autre.

La Shaktipat peut être transmise par un mot sacré ou mantra, par le regard, la pensée ou le toucher. Généralement elle est transmise à travers le troisième œil du destinataire (un peu de magie ou de sorcellerie).

C'est souvent le maître qui transmet au disciple cette

connaissance. En effet, tout blocage de l'énergie vitale dans les conduits ou méridiens, peut se soigner par Reiki, Qi Gong, Yoga, etc. Vous pouvez ainsi éveiller votre kundalini avec ces techniques.

Le reiki est une méthode de soins d'origine japonaise. Elle est fondée sur des soins dits énergétiques par l'imposition des mains.

Le qi gong, qigong, chi gong ou même chi kung est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle en y associant des mouvements.

## **Le Yoga kundalini éveille le serpent de feu qui dort en vous**

Le Yoga est utilisé pour éveiller votre kundalini lorsqu'il est au repos. Il y en a plusieurs sortes mais celui qui sert à éveiller votre énergie vitale est le yoga kundalini. Ce yoga est une prise de contact avec soi-même.

Yogi Bhajan est né en 1929 et il est décédé en 2004. C'est lui qui a posé les bases du yoga kundalini tel que nous le connaissons aujourd'hui. Il avait pour intention d'élaborer une cure de désintoxication naturelle à base de méditations, de plantes médicinales et de massages.

L'éveil de la kundalini est une connaissance globale qui passe par la maîtrise des nadis, des différents chakras et des principes tantriques.

Pour pouvoir l'éveiller, vous devez utiliser les techniques du yoga kundalini, le Shaktipat, le qi gong ou d'autres méthodes de méditation.

Source: <https://bonheursante.fr/>

.