

La Kundalini Physique

Ou la Grande Kundalini

Livret donné lors de conférences et ou ateliers animés par Pierre Pinçon et/ou Fabrice Passe Coutrin et/ou Anne-Marie Forget

Référence de livre :	3
Qu'est-ce que la Kundalini ?	3
Euh,... mais c'est quoi ???	4
Que faire si vous avez des montées de Kundalini non contrôlées ou que vous vous posez la question si c'est ce que vous vivez ?	6
Qu'est ce qui caractérise les montées spontanées ?	6
Que faire quand j'ai des montées involontaires ?	7
Sur la nature de la Kundalini	8
Kundalini Physique	8
Nadis	9
Qu'est-ce que l'éveil de la Kundalini ?	11
Problème de termes autour de la Kundalini	11
Eveil ?	12
A qui recommande t on une tentative d'éveil ?	12
A prévoir pour la tentative d'éveil	14
Contre-indications :	14
Recommandations de fin de séance	15
Que peut on faire avec sa kundalini?	16
Auto-guérison	17
Autre méthode d'auto-soin :	17
Mudras:	18

Référence de livre :

“La technique du Love Energetics” par Yvon Dubé.

Qu'est-ce que la Kundalini ?

La Kundalini est un principe énergétique qui vient de l'Inde. 3 courants énergétiques (ou 5 selon les visions de cette force) appelés Nadis constituent ses tubes et vont du sacrum (grand os dans le haut des fesses) au haut du crâne en passant près de la colonne vertébrale. Ils passent par les chakras et les relient entre eux (une autre vision considère qu'ils passent entre les chakras et non en eux). Il existe de nombreuses visions de la Kundalini, certains associent ce terme à ces Nadis (tubes d'énergie), d'autres (comme nous) plus à une force qui sommeille dans l'os du sacrum. Elle est souvent associée à l'image d'un serpent (comme dans le caducée des pharmaciens).

Elle est connue de certains praticiens du Yoga dont le yoga de la Kundalini. Pendant longtemps, l'éveil de cette force était réservé à des initiés. Aujourd'hui elle s'adresse à chacun et tout le monde peut vivre des montées de Kundalini.

Il y a plusieurs manières de vivre la Kundalini :

- Elle peut s'éveiller spontanément et créer des “symptômes”.
- On utilise les montées de Kundalini pour des vertus thérapeutiques, elle travaille à de nombreux niveaux.
- La Kundalini au quotidien, comme un art de vivre, une philosophie
- Pour le travail sur soi-même, le développement personnel
- En l'utilisant comme outil en tant que praticien en soins
- ...

Euh,... mais c'est quoi ???

La Force de la Kundalini est une énergie qui sommeille dans l'os du sacrum et sa région (chakra racine et sacré), son expression prend des formes variées. Elle est difficile à définir car c'est quelque chose qui se vit et non se discute. Elle est utilisée à "petit régime" par de nombreuses personnes qui l'utilisent au quotidien sans même s'en rendre compte, sans la nommer, ni l'identifier. Elle tient de se "secouer les fesses" quand on a besoin d'être secoué, mais aussi elle peut venir parler de "détends toi", ou encore de "tu as mal là, il est temps que tu t'en rendes compte". On la retrouve aussi sur certains artistes sur scène quand ils ont des transes musicales, qu'ils sont "inspirés". Il est donc dur de décrire ce qu'il se passe quand cette force se réveille et bouge tant cela peut être varié et dépend de chacun.

Elle parle aussi parfois et s'exprime (parfois douloureusement) quand on est pas en accord avec notre moi profond. Elle peut participer (malheureusement) à des symptômes de "maladie", dont notamment des états de délire ou de schizophrénie. De nombreux cas sont rapportés de ce type : une personne a un choc émotionnel ou un évènement vient titiller un choc ancien, cela peut entraîner une montée de Kundalini. Alors la personne tente de bloquer. Cela peut être douloureux quand on accepte pas des montés d'une Kundalini qui a quelque chose à crier. Ensuite tous ses canaux de perception extrasensoriels s'ouvrent : médiumnité, clair-vision, clair-audition. Elle perçoit des merveilles et des horreurs et devant son incompréhension, le peu d'explications qu'elle peut trouver, cela devient vite un délire et la personne se retrouve internée en hôpital psychiatrique (on parle de décompensation), diagnostiqué psychotique. Tous les psychotiques ne sont pas dans ce cas mais de nombreux témoignages font penser à des montés violentes de Kundalini. Heureusement, identifier cette force et la nommer, aide énormément ces personnes. Ensuite on soigne cette Kundalini pour voir ce qu'elle a à dire et faire.

La Kundalini, sans chercher à vous la "vendre" à tout prix (! :)) est aussi quelque chose qui peut être tout à fait merveilleux. Elle glisse en vous et vous aime, elle cherche à défaire vos noeuds, vous mettre en face de vous même, vous ramène à des simplicités, peut amener des extases douces et facilite le travail spirituel grandement. Elle se réveille quand vous êtes en danger, elle vous donne de l'énergie, vous chatouille quand vous dérivez. Elle amène l'auto-guérison et aide grandement à la confiance en soi. En effet, votre alliée est là, en vous !

Que faire si vous avez des montées de Kundalini non contrôlées ou que vous vous posez la question si c'est ce que vous vivez ?

Tout d'abord, prenez le temps de lire ce livret, il n'est pas si long (je crois :)). Vous y trouverez des pistes intéressantes et peut être une compréhension de ce qui vous arrive. Il y a aussi des conseils sur comment gérer les montées seul. Bien sur, trouver et avoir les moyens financiers de recevoir des séances d'un bon thérapeute avec qui le feeling est bon, est un réel atout, et ce, parfois dès la première séance. Une séance de Kundalini dure 2 à 3 heures et coûte entre 60 et 200€ selon les praticiens.

Qu'est ce qui caractérise les montées spontanées ?

Il peut y avoir différents types de montées spontanées, en voici certains classiques :

- montées émotionnelles non souhaitées et parfois incomprises : pleurs, rires, colères
- Mouvement physiques involontaires, spasmes, tremblements, souvent dans les moments de détente comme lorsque l'on s'allonge.
- ouverture rapide des perceptions extra sensorielles, du jour au lendemain, on perçoit l'invisible.
- sensation désagréables pouvant s'approcher de sensations d'angoisse. Cela arrive surtout quand on a essayé de bloquer une montée (même douce), ou qu'on refuse quelque chose venant d'elle.

- sensations de froid ou chaud qui monte dans le dos
- excès de colère incontrôlés et inhabituels

Que faire quand j'ai des montées involontaires ?

Voir le chapitre sur l'auto soin et notamment le MUDRA C présenté plus bas. Il faut mettre les mains bien dans cette position à 90°, cela diminue la puissance des montées. Si vous avez une montée dans une situation impossible, une autre manière de la bloquer est de penser à des choses très terre à terre : fera t il beau demain? est ce que mes chaussures sont sales? ...

Sinon, cherchez plutôt à libérer:

Un crédo : "laisser monter" !

Ne bloquez pas ! cela peut générer des douleurs, des crises d'angoisse, des maux de tête de la bloquer. **Acceptez !**

Allongez vous 15mn et laissez la monter sans en avoir peur, allez au bout de ce qu'elle veut vous dire, faire faire ou encore montrer. Elle cherche à vous montrer quelque chose quand elle se manifeste. Elle veut vous aider, mais parfois elle peut appuyer là où cela fait mal pour mettre des choses en évidence. Lâchez-prise, éteignez votre mental autant que possible, allongez vous et accueillez les montées sans rien bloquer, en cherchant à dénouer. Vous pouvez vous aider des textes plus bas sur l'auto soin et des mudras.

Les montés intempestives peuvent signifier :

- "Cela ne va pas dans ta vie, change ! "
- ou encore "tu ne peux pas garder toute cette douleur/souffrance"
- ou bien encore "tu es sensible, tu ne peux plus l'ignorer",
- ou encore "ta colère est trop grande, sors- la, exprime- la!"
- ou bien même "tu ne ris jamais de tout coeur, alors c'est maintenant ! "

- ou encore “tout cela ne n'appartient pas, ne t'appartient plus, lâche ça !”
- “reconnais ton besoin de pleurer/de prendre/de vivre pour toi/d'aimer/d'être aimé”

Sur la nature de la Kundalini

Kundalini Physique

Ce qui nous intéresse dans l'approche que nous avons de la tentative d'éveil, c'est le canal central (le nadi Shushumna). Cela se pratique au plus près des énergies du corps, dans les couches physique et éthérique. Cette vision de la Kundalini est bien différente de nombreuses autres (dont celle de Yann Lipnick dans son livre « Connais toi toi-même... » ou de celle de Stéphane Cardinaux dans “Bioénergie”) puisque son éveil se traduit souvent par des réactions physiques nettes. On parle de l'éveil Physique de la Kundalini ou encore du grand éveil de la Kundalini.

Cette méthode de soin est basée sur la longue expérience dans ce domaine de Yvon Dubé, énergéticien québécois et sur les années de pratique de Fabrice Passe Courtin, de Pierre Pinçon, d'Anne-Marie Forget et du groupe de recherche autour de la Kundalini du pays de Rennes.

Sur le net vous pourrez lire « de tout et n'importe quoi » sur l'éveil de la Kundalini. **Sachez que la méthode que nous proposons est un éveil doux**, dit « réalisé avec le Cœur ». En aucun cas, on ne force son éveil. Cela évite tout danger, d'ailleurs, il arrive souvent qu'elle ne se réveille pas. Dans ce dernier cas, il faut souvent admettre que ce n'est pas le bon moment et/ou qu'elle n'est pas mûre. On peut alors recevoir des soins libérateurs pour arriver à un stade où elle pourra se réveiller.

Nadis

Tout au long de la colonne vertébrale montent les trois principaux nadis : Ida, Pingala et Sushumna. Ce dernier est le canal central et essentiel, il contrôle et nourrit d'énergie de tous les chakras (centres énergétiques), les fonctions de l'organisme aussi bien sur le plan physique, psychique et émotionnel.

C'est dans le canal central de la Sushumna que monte principalement l'énergie de la Kundalini. Les nadis sont des véhicules du prana et de la shakti.

Sushumna est de nature Feu, dedans il y a :

La Nādi extérieur est Vajra Nādi ou Vajrini. Elle est solaire.

La Nādi intermédiaire est Chitra Nādi ou Chitrini. Elle est pâle, lunaire.

Tout au centre se trouve la Brahma Nādi, extrêmement fine. C'est par là que Kundalini éveillée monte vers Sahasrara (7ème chakra).

The Nadis

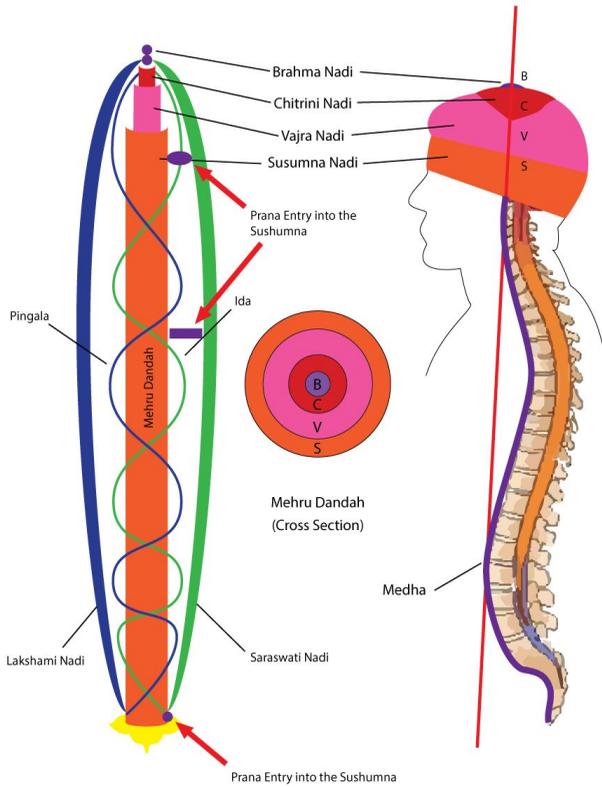


Figure 2

Conceptual Diagram by Thomas Chan

Qu'est-ce que l'éveil de la Kundalini ?

L'éveil de la Kundalini est une pratique très ancienne. Dans le temps, il fallait toute une vie de préparation (méditations, Yoga etc..) afin d'éveiller cette dernière. Seuls les initiés expérimentés pouvaient prétendre à un éveil de la Kundalini. Au fur à mesure des années, le nombre d'éveil de Kundalini ne cesse d'augmenter, dont de nombreux spontanés. En effet, une personne ayant déjà eu un éveil de la Kundalini, favorise l'éveil de la Kundalini des gens de son entourage. Mais ce dernier n'est pas sans conséquences. Car une personne qui subit un éveil de Kundalini sans préparation (méditation, exercices de respiration, prises de consciences, yoga et autres.) risque les contres coups de l'éveil. Comme le corps et l'esprit ne sont pas préparés à cet éveil, des problèmes émotionnels, physiques (par exemple des douleurs de dos, mais aussi des montées émotionnelles injustifiées) peuvent apparaître. D'où les mise en garde que vous pouvez trouver sur internet sur ce sujet. Le but du travail énergétique, est d'aider les personnes sur le point d'éveiller leur Kundalini ou ayant des petites montés de Kundalini à atteindre un état "libératoire" dans les montées de Kundalini et donc hautement thérapeutique.

Problème de termes autour de la Kundalini

On distingue toutefois l'éveil de Kundalini physique (dit aussi grand éveil) de l'éveil spirituel de la Kundalini, qui s'obtient par des méditations. Enfin éveil de Kundalini et éveil spirituel (état de Bodhisattva par exemple) ne sont pas du tout la même chose. L'éveil de la Kundalini favorise l'éveil spirituel mais n'est pas du tout un éveil spirituel. La confusion est souvent là et les attentes qui vont avec perturbent les montées et le lâcher prise. Par contre, l'éveil de Kundalini favorise souvent la médiumnité.

Il y a une ambiguïté sur le terme “Kundalini” lui-même puisqu’il désigne :

- ces tubes d’énergie (on les désignera par tubes ou canaux de Kundalini ou Nadis)
- l’énergie pouvant monter dans ces tubes (on désignera par énergie de la Kundalini)
- l’énergie consciente et vivante sommeillant dans le Sacrum (on désignera par Kundalini)

Eveil ?

Quand cette énergie atteint le 7eme chakra (elle part d’un point entre le 1er et le deuxième chakra), on considère qu’elle est éveillée. On peut alors la soigner pour laisser des libérations physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles prendre place. Pour que la Kundalini se réveille, il faut pouvoir « lâcher prise ».

Une fois la Kundalini éveillée, on l’active et la soigne pendant environ de 30mn à 2h selon les cas et les praticiens. Au bout de 15 minutes, il arrive souvent qu’on entre dans un état second qui favorise les libérations. Cela peut se traduire de manière très différentes selon les personnes, par exemple : des états de transe légers (on reste conscient de tout), des secousses dans le corps de douces à fortes, des cris, des rires, des pleurs ou simplement des états de relaxation profonde. Parfois très physique, elle entraîne des mouvements qui font naturellement du bien (exemple : positions de yoga improvisées), parfois très émotionnelle, elle entraîne des rires très longs ou des pleurs ou encore très spirituelle, elle peut emmener dans des voyages touchant aux vies d’avant ou encore amener une petite extase.

A qui recommande t on une tentative d’éveil ?

Vous vivez des tremblements, ou des spasmes, agréables ou pas. Votre médecin vous aura peut-être dit que ce sont des troubles nerveux (parfois

d'épilepsie, de tremblements anxieux, de jambes folles), mais il s'agit peut-être de la Kundalini qui souhaite s'éveiller et l'est peut être déjà.

Il est recommandé d'être aidé pour comprendre cette force et qu'elle nous aide vraiment. Il faudra alors 1 à 5 soins pour la libérer et la soigner. Dans ces cas, le premier soin permet déjà de la libérer et de commencer à la comprendre.

Si vous êtes thérapeute, réaliser et libérer votre Kundalini permet d'être en lien permanent avec une source d'énergie sans limite. Cela est un réel atout, il peut être difficile d'y accéder mais parfois aussi être très simple d'accès.

Avoir une Kundalini qui peut s'éveiller facilement est une très grande source d'énergie. Cela est très recommandé pour les praticiens de tous types. Une Kundalini facilement éveillable est aussi un merveilleux outil. Elle favorise d'autres éveils, dont les perceptions extra-sensorielles ou encore la capacité à canaliser. C'est une énergie très puissante, au contraire de nombreuses pratiques énergétiques qui sont "douces" (reiki, bioénergie, shiatsu,...), l'éveil accompagné de la kundalini peut amener des résultats impressionnants pour la santé et aussi pour le mental. C'est une puissante pratique d'ancrage dans le corps. Dans tout le soin, on est au plus proche du corps (massages...) et de la couche éthérique, qui est la plus proche du corps physique. L'impact sur la personne est très souvent direct et notable.

Vous êtes sujet à des angoisses, en éveillant la Kundalini jusqu'à un état libérateur, accompagné d'un thérapeute, vous êtes presque sûr de les enterrer définitivement. Nous avons eu plusieurs témoignages dans ce sens.

Éveiller la Kundalini peut aider à ressouder le corps et l'esprit.

La force de l'auto-guérison dans la Kundalini permet d'avancer rapidement dans le développement personnel ainsi que pour de nombreuses pathologies.

A prévoir pour la tentative d'éveil

En cas d'éveil de la Kundalini, surtout pour un premier éveil, il faut prévoir un temps de repos après le soin, durée : 10 à 30 minutes avant de pouvoir partir du lieu de soin en voiture.

La durée du soin est donc assez variable selon si il y a éveil ou pas et son évolution. Elle va de 1h30 à 3h00.

Sachez aussi que lors de cette pratique, le thérapeute vit aussi souvent un puissant éveil de la kundalini et peut également passer par des états surprenants.

Il est peu conseillé de pratiquer l'éveil à domicile du receveur, car c'est un lieu peu favorable au lâcher prise.

Cela se passe sur une table de massage, le receveur reste habillé. On pratique des massages-énergétiques lors de ces soins qui sont en contact avec le corps, ainsi que du travail sans contact avec le corps, dans l'aura.

La première partie du soin est un protocole complet de libération de noeuds dans le corps, passant par une purification des chakras et un massage des intestins.

Contre-indications :

Déconseillée pour : personnes cardiaques, enfants de moins de 16 ans, personnes de plus de 65 ans (voir au cas par cas). Femmes enceintes.

Sinon cela s'adresse à vraiment tout le monde, il faut juste être prêt à ce que cela décoiffe un peu, mais ce n'est pas toujours le cas.

Recommandations de fin de séance

Vous avez eu un premier éveil de Kundalini en séance, ces informations vous concerne particulièrement.

- Prévoir 15 à 20 minutes de repos avant le départ du lieu
- Il peut arriver une éventuelle crise de guérison : douleurs anciennes qui se réveillent, douleurs dans la zone centrale (verticalement) du corps, près des chakras. Il faut juste attendre et laisser passer.
- Cela agit sur plusieurs semaines : croyances limitatives, pb physiques, blessures émotionnelles, il y aura un changement important dans la conscience du receveur quand les chakras seront harmonisés et que la kundalini circulera librement. -> on est plus dans le présent
- N'hésitez pas à refaire des séances (3 semaines d'écart idéalement au minimum)
- On peut ressentir un trop d'énergie, il faut laisser passer, c'est naturel. Éventuellement refaire une séance, ou si vous avez des douleurs dans zones près des chakras
- si pas d'entretien de la kundalini, elle peut se rendormir. Il faut idéalement si vous aimez ce travail, chercher à la stimuler un peu au moins une fois toute les 3 semaines.

Que peut on faire avec sa kundalini?

- communication avec les présences invisibles (“Présence, active ma kundalini pour un oui”)
- se réénergiser (envoyer deux ou trois montées de kundalini = un café pour 15mn)
- source d'énergie pour les soins énergétiques
exemple : nettoyer une pièce énergétiquement
 - 1- on se met debout
 - 2- on lance une grosse pulsion de Kundalini
 - 3- on dirige l'énergie très vite vers les mains

4- on expulse l'énergie par les mains vers la pièce en pensant "transmute tout le négatif"

Auto-guérison

exemple: problème à la nuque

- 1- s'allonger dans un endroit calme et isolé, couper le téléphone
- 2- activer la kundalini
- 3- poser l'intention : kundalini, s'il te plait, soigne ma nuque
- 4- se laisser aller à des mouvements, pas de durée maximum, conseillé : 10mn au moins par jour

Autre méthode d'auto-soin :

- On tape les mains jointes vers le bas sur la zone du sacrum
- On active la kundalini par demande
On lâche prise et on accepte tout mouvement spontané, toute montée émotionnelle...Il faut "laisser glisser" et ne pas bloquer.
- On lui demande de se mettre en mode "auto-guérison"
- image du bouton dans le sacrum de 1 à 10 qui représente la puissance de la kundalini, laisser circuler l'énergie et ça s'arrête tout seul. On monte le volume tranquillement. Cela peut-être intéressant aussi d'expérimenter le "0"
- On met les mudras vers le chakra bloqués
- Si gesticule pieds, mudras pieds joints vers bas
- **Mudra** vers le bas, rotation sens aiguille montre pour intestins en demandant à la kundalini de soigner

- Essayer de tenir longtemps et de laisser glisser, sans s'y accrocher, les libérations !

Mudras:

A : activation de la kundalini, Mains vers le haut, aide à débloquer une zone

B: concentrer la kundalini dans un chakra pour un travail, mains vers le bas, effet "shaker" dans la zone en dessous.

C : bloquer la kundalini, Les mains sont devant le milieu de la poitrine, elle font un angle à 90° avec le corps. L'énergie, au lieu de monter, ressort par les mains, devant soi. Cela peut bloquer efficacement des montées non souhaitées.

D : exemple de travail avec la kundalini sur le 6eme chakra, position des pieds favorable au travail de la kundalini

