



**KUNDALINI**  
INSTITUT

F O R M A T I O N

*Kundalini*

f a c i l i t a t e u r  
f a c i l i t a t r i c e

Sandrine DUGLIO  
Sandy SALIER

Bienvenue dans cette formation qui nous tient à coeur.  
Transmettre l'énergie vitale, quelle merveilleuse aventure!  
Alors enseigner comment la transmettre...whaou!

Avant toute chose, rien n'est plus important que d'expérimenter. Ainsi la théorie est importante, certes, mais rien ne vaut l'expérience que vous vous permettrez de vivre. Devenir acteur, actrice de sa vie commence en effet là où termine le film des enseignements théoriques.

Alors, certes voici de la théorie, car il est bon de comprendre ce qu'est l'énergie, comment l'entretenir, comment la vivre et l'accroître, mais rien de vaut l'expérimentation.

En tant que futur activateur, vous serez à même de révéler la lumière en chacune des personnes que vous accompagnerez, et n'oubliez pas:

*« Le plus grand bien que nous faisons aux autres n'est pas de leur communiquer notre richesse mais de leur révéler la leur. »*

Cette formation est conçue pour vous aider dans votre chemin personnel et spirituel, et elle vous donnera également tous les outils dont vous avez besoin pour être un activateur (trice) et être en mesure d'aider les autres sur ce chemin énergétique de développement humain et d'élévation.



## PRÉAMBULE

### Qui sommes nous?

Nous sommes Sandy Salier et Sandrine Duglio.

Nous travaillons avec l'énergie de la Kundalini depuis maintenant plusieurs années. Nous l'avons découverte volontairement parce que nous avons toujours ressenti cet appel de cette énergie puissante et nécessaire à l'éveil de soi.

**Sandy** est médium, prodigue des soins notamment par des guidances. Elle va vous ouvrir par sa connexion sur votre potentiel, votre évolution, vous faire toucher du doigt votre horizon, au-delà des blocages que parfois vous ressentez. Elle vous fait entrevoir, percevoir, la joie d'une meilleure version de vous-même. Mais ses perceptions lui permettent aussi de ressentir toutes les énergies, d'une pièce, d'un lieu. Elle excelle dans la purification des lieux toujours en se rattachant au vivant. Elle considère en effet que toute énergie, même lourde, est toujours là pour une raison. Cette raison, c'est le vivant. et en toute bienveillance, elle reconnecte les personnes à leur lieu de vie, de travail, ou autre.

**Sandrine** est thérapeute énergéticienne. Autant Sandy est axée principalement sur le potentiel de chacun, l'horizon, autant Sandrine s'intéresse à vos bagages, ce qui vous alourdit et empêche de poursuivre aisément votre chemin. Alors par des outils qu'elle ne compte plus, elle va vous guider pour nettoyer vos bagages, vous libérant en conscience des traumatismes et mémoires en s'intéressant précisément, notamment par sa médiumnité, à votre histoire, et celle de votre âme tout au long de ses vies, sans oublier les dilemmes trans-générationnels qui se posent parfois.

Ainsi, Sandy et Sandrine, représente un **duo d'une grande complémentarité**.

Et c'est cette complémentarité qui vous est offerte lors de cette formation, une vue panoramique de l'énergie ici qui nous intéresse, la kundalini.

**Cela fait plus de 5 ans maintenant que nous travaillons avec la kundalini.**

Nous activons cette énergie sur nous même et sur les personnes que nous accompagnons depuis toutes ces années.

Nous travaillons dans l'énergétique depuis plus de 8 ans maintenant et notre cabinet de thérapeute se situe sur baillargues après avoir exercé longtemps sur mauguio (près de Montpellier) où nous accueillons notre clientèle pour des consultations en présentiel.

Nous avons intégré la kundalini à nos soins en l'ayant au préalable éveillé et développé sur nous mêmes, notamment **en pratiquant de nombreuses séances d'activation**. Après avoir travaillé sur notre propre kundalini durant plusieurs années, et travaillé en énergétique holistique, nous avons ensuite pu facilité l'activation de la kundalini sur autrui. **Notre expérience sur ces années nous a permis d'élaborer notre propre protocole**, protocole qui veille à respecter l'énergie d'autrui ainsi que celle du thérapeute, et toujours (et nous y tenons particulièrement !) en toute autonomie, c'est à dire sans se rattacher à aucun dogme ni énergie extérieure. Nous avons également suivi des enseignements d'autres personnes qui pratiquent également les activations de kundalini afin de maîtriser les différentes approches de cette merveilleuse énergie. Nous avons en particulier suivi de nombreux enseignements en Espagne (auprès de la kundalini academy notamment) pays où se pratique depuis longtemps cette approche énergétique ainsi qu'en France, ainsi que l'accueil de skaktipat.

**Notre enseignement est ainsi le fruit de ces années d'expérience et d'expérimentations. Nous avons pris le temps justement d'en extraire l'essence afin de transmettre le plus dense.**

## **Pourquoi devenir activateur, activatrice?**

Cette formation va vous guider vers vous-même, vous reconnectant à ce que vous êtes profondément. Nous veillerons à vous rendre totalement autonome dans cette pratique. Vous n'aurez besoin d'aucune autre méthode, aucun artifice, aucune béquille.

Par ailleurs, nous précisons que la pratique d'activation de kundalini que nous allons vous enseigner doit se réaliser sans aucune autre pratique énergétique ou spirituelle, c'est impératif pour respecter la méthode déposée de "Kundalini institut". en effet, votre autonomie énergétique nous importe au plus haut point.

Ainsi, il y a de nombreuses raisons à devenir activateur/trice en kundalini, et nous vous guiderons pas à pas vers chacune.

- Avant toute chose, être activateur /trice va permettre à chacun de vous de **prodiguer ce soin** merveilleux et puissant qui va apporter nombre de transformations dans la vie de toute personne qui va renouer avec son énergie vitale.

- Cette formation est conçue pour , et elle vous donnera également tous les outils dont vous avez besoin pour être un activateur (trice) et être en mesure d'aider les autres sur ce chemin énergétique de développement humain et d'élévation.

- Vous allez être **en mesure d'accompagner** toute personne qui le souhaite dans un processus de libération, de transformation, tant au niveau émotionnel, physique que spirituel. C'est **un soin complet** qui se suffit à lui-même! que vous serez à même de le mener en totalité, de façon professionnelle.

-Vous pourrez donc accueillir votre clientèle en toute sérénité, programmer vos séances, collectives ou individuelles.

-Pour chacun de vous, c'est aussi l'opportunité d'**approfondir votre propre transformation**. Être activateur/trice vous fait travailler constamment sur vous-même, vous permettant à vous aussi de libérer vos charges, vos schémas erronés, vos mémoires.

- Vous serez en mesure d'activer votre propre kundalini à volonté en respectant ce même processus pour vous libérer encore plus en profondeur et vous aider dans votre chemin personnel et spirituel

-Il n'y a pas besoin d'être déjà thérapeute pour devenir activateur/trice. En effet, ce **processus complet** vous permettra de mener des séances de soins profondes et en repoussant les limites à chaque fois.

Pour ceux qui sont déjà thérapeutes, vous allez ajouter une corde à votre arc, et quelle corde! une technique qui se suffit à elle-même!

Ainsi, il vous sera possible de vous installer **professionnellement**, en tant qu'acteur dans le domaine du développement personnel et du bien-être.

Ainsi vous pourrez œuvrer dans le monde de l'énergétique en toute autonomie, sans béquille, avec sa propre énergie tout en apprenant à la préserver.

## LA KUNDALINI

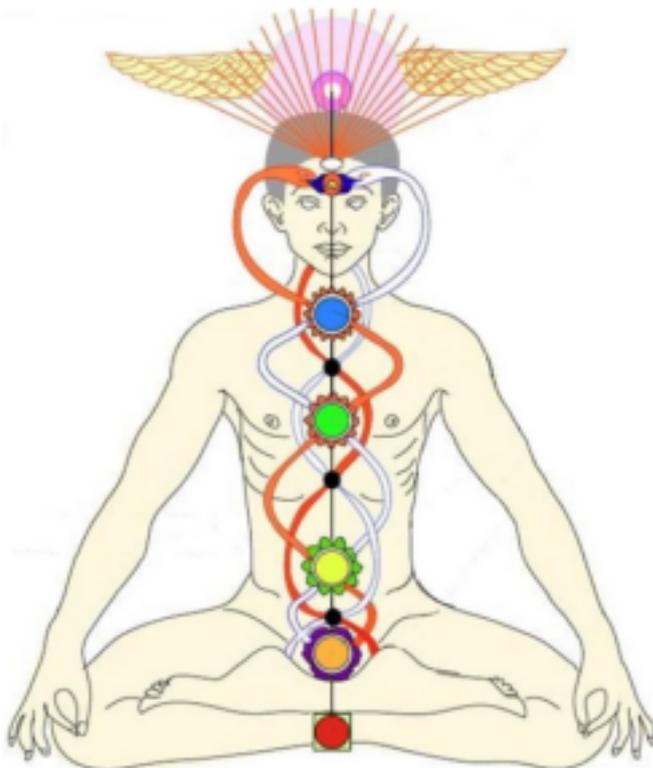
### 1. Qu'est-ce que l'énergie Kundalini?

Tout est énergie! Tout ce qui est présent dans la nature est énergie. Tout a une fréquence vibratoire ; les pierres, les arbres, la musique, les couleurs et même notre corps, nos pensées et nos émotions. Nous sommes de l'énergie, mais aussi, nous en sommes les conducteurs.

*« Si vous voulez découvrir les secrets de l'Univers, pensez en termes d'énergie, de fréquence et de vibration. » Nikola Tesla*

La Kundalini est une source énergétique puissante, **au repos** pour la plupart du temps. Elle sommeille au coeur de notre chakras racine. Elle représente notre **énergie vitale**, divine, notre force intérieure ou "chi" pour les Chinois, Ki ou Qi pour les Japonais, et Prana en Inde.

Cette énergie qui est en nous est visualisée comme un serpent enroulé en spirale et endormi à la base de la colonne vertébrale, dans le chakra muladhara.



Le mot Kundalini a de nombreuses racines. "Kunda" en sanskrit signifie trou brûlant, les ordures; Kundala" signifie anneau, spirale ou enroulé. "Kundalin", signifie serpent, animal de symbolique par excellence et aussi un animal vénéré par les deux Cultures hindoue comme égyptienne.

Nous préférons en rester là et ne pas nous étendre sur l'origine Hindoue pour ne pas vous faire confondre l'énergie pure, vitale, et les croyances liées à l'Hindouisme. Moins vous entretiendrez de croyances, plus vous serez libre de faire votre propre expérience.

Restons dans l'inspiration sans entrer dans le dogme...

En résumé, La kundalini , Qu'est ce que c'est?:

C'est une énergie sacrée présente en chaque être humain et ancrée au niveau du sacrum dès la naissance, à l'état endormi . Elle est symbolisée par un serpent enroulé sur lui-même.

Cette énergie vitale est **autonome**, tout comme le sang ou l'eau dans le corps (vous verrez, nous adorons cette métaphore.)...

Elle est donc source de tout pouvoir. Il faut juste l'activer, développer ce carburant et y mettre l'étincelle!

Rajoutons cependant que l'énergie de la kundalini, qui remonte le long des nadis Ida, Pingala et sushuma (nous les verrons un peu plus après), représente à elle seule le GRAND TOUT!

En effet, Ida, situé dans le côté gauche du corps, véhicule l'énergie négative, l'**énergie lunaire** et féminine. Une **énergie** qualifiée de froide et qui est reliée au **système nerveux** para sympathique dont la finalité principale est de ralentir les fonctions du corps.

**Pingala**, quant à lui, se situe dans le côté droit du corps et véhicule l'énergie positive, l'énergie solaire et masculine. Énergie qualifiée de chaude, elle est reliée au système nerveux sympathique dont la finalité principale est d'**accélérer les fonctions du corps**.

**Sushumna** enfin, pour terminer ce petit tour d'horizon, est localisé dans la colonne vertébrale, au niveau de la moelle épinière. C'est le lieu du passage de la **kundalini**.

Ainsi, le yang, le yin, le chaud le froid, l'humide, le sec, l'intuition, le conscient, le calme, l'énergique, le feu, l'eau, etc....tout est visité par l'énergie de la Kundalini.

*Ainsi l'éveiller c'est s'éveiller au grand tout, cette sensation de ne faire qu'un avec tout ce qui nous entoure, et ceux qui nous entoure.*

Quel beau programme!

## **2- Pourquoi l'activer?**

Cette énergie vitale est consciente car elle se dirige là où il y a besoin. Là où elle passe, les blocages trépassent.

**Elle est donc source de tout pouvoir.**

Il faut juste l'activer, développer ce carburant et y mettre l'étincelle!

### **Mais Pourquoi l'activer?**

Le but, c'est de pouvoir **accéder à nos pleins potentiels**

Lorsque Kundalini s'éveille, elle entraîne divers changements dans la vie de la personne. Ces changements peuvent être physiques, mentaux, émotionnels et spirituels. L'éveil de la Kundalini est un **processus de transformation de soi** qui peut conduire à une plus grande conscience de soi et à des niveaux de conscience plus élevés.

Une fois qu'elle est montée, on va atteindre un niveau d'énergie et de conscience supérieur. Cela nous permet d'avoir accès à des savoirs, des connaissances et des sens décuplés, voire extra-sensoriels auxquels nous n'avions pas accès avant.

### Les bienfaits concrets?:

La montée de kundalini est un phénomène énergétique qui procure un excellent moyen de stimuler les chakras et d'accéder à un meilleur niveau de spiritualité. Non seulement, activer sa kundalini monte le niveau vibratoire, mais aussi elle permet plusieurs bienfaits:

#### Au niveau physique

- Augmenter votre énergie physique
- Renforcer vos systèmes nerveux et immunitaire.
- Libérer les tensions et les blocages
- Ressouder votre corps et votre esprit.
- Elle intervient dans la guérison de plusieurs pathologies.

#### Au niveau émotionnel et mental

- Réduire les troubles émotionnels et physiques tout en améliorant votre bien-être émotionnel.
- Libérer les tensions et les blocages, les traumatismes
- Amélioration de la clarté mentale et de concentration

#### Au niveau spirituel

- Améliorer votre connexion avec l'invisible
- Développer votre intuition
- Améliorer votre environnement par la montée de votre niveau vibratoire.
- Développer une connexion spirituelle avec vous-même, avec les autres et d'améliorer surtout votre perception de vous.

## Que se passe t'il lorsqu'elle s'active

La kundalini a deux chemins à vrai dire:

- Un chemin vertical
- Un chemin horizontal

**Le chemin vertical**, c'est lorsqu'elle monte à travers nos chakras, se frayant un passage plus ou moins large, plus ou moins fluide. A chaque fois qu'elle rencontre un blocage, elle le pulvérise. C'est pourquoi le processus n'est jamais fini car derrière chaque porte débloquée se trouve un nouveau chemin.

**Le chemin horizontal**, quant à lui, est lié à l'expansion de cette énergie à travers nos corps subtils. Nous verrons plus loin quels sont -ils en détails. Mais sachez dès à présent que chacun de nos corps contient ses mémoires, ses blocages, ses forces et faiblesses. Et de la même manière, l'expansion de la kundalini va purifier, nettoyer chacun de ces corps.

*Au final, ces deux chemins, vertical et horizontal, aboutissent à un alignement incroyable.*

Ainsi la Kundalini est LE moyen par excellence pour être aligné avec soi-même, être centré, ancré et enraciné, connecté, par le bas comme par le haut, de tout côté, ne formant plus qu'un avec notre environnement.

C'est pourquoi l'éveil et l'activation de la Kundalini nous fait toucher du doigt cette sensation d'être relié au tout, de ne faire plus qu'un avec ce et ceux qui nous entoure.

Cet alignement, horizontal et vertical, permet à l'énergie vitale de se frayer son chemin. s'ensuit des ressentis différents, selon les personnes, les moments, et surtout selon ce que chaque personne est en capacité d'expérimenter, il suffit de faire confiance.

### De multiples ressentis

On peut ressentir différentes sensations durant l'activation:

#### 1-au niveau physique:

- Une grande vague de chaleur ou de fraîcheur dans tout le corps, qui part du sacrum et remonte le long de la colonne.
- Sensation de tensions dans le corps ou de gestes saccadés, incontrôlés.
- Fourmillements, tressaillements, picotements, ces sensations qui indiquent que l'énergie bouge.
- Des frissons, de l'électricité



Toutes ces sensations physiques sont liées à l'intensité de l'énergie quasi électrique qui se met à circuler dans le corps, prenant place dans le système nerveux notamment. Les muscles réagissent une fois les nerfs stimulés électriquement, et s'autorise une libération intense des tensions qu'ils peuvent parfois renfermer.

## 2- au niveau émotionnel et mental

- Des images, des films mentaux notamment par l'ouverture du chakras ajna, le troisième oeil. ce peut être des images de votre passé, votre futur, mais aussi de vies antérieures, de transincarnations.
  - des couleurs abstraites, des visions de lumières.
  - un grand Voyage intérieur
  - Des émotions fortes peuvent venir vous submerger (béatitude, pleurs, etc.)... Elles apparaissent afin de nettoyer quelque chose de bloqué en nous. Cela vient décrystalliser un point de tension
- Ces sensations sont le signe d'une ouverture à vos perceptions. laissez les vous guider, vous transformer.

## 3- Au niveau spirituel

- Une sensation de compréhension de sa vérité, telle des révélations, des messages, une grande clarté sur votre vie, votre chemin, votre mission
- des messages, des flash d'intuition
- une sensation de connexion au grand TOUT, d'appartenance à tout cet univers qui nous entoure et bien au-delà

## Une modification de l'état de conscience

Comme dans une hypnose, ou lors d'une méditation, le cerveau va modifier son état de conscience.

Sans vous perdre dans un cours d'hypnose, nous pourrions résumer l'activité cérébrale en 4 stades, définis par les ondes émises par le cerveau.

Le neuropsychiatre allemand Hans Berger a découvert, dans les années 1920, l'existence des **ondes cérébrales** et leur relation aux différents états de conscience, ainsi que les variations du signal électrique émis par le cerveau en fonction des activités qui le sollicitent. Il existe cinq ondes principales émises par notre cerveau, mesurées en fonction de la fréquence et de la vitesse de leur impulsion.

- **Les ondes Bêta** : elles sont associées aux états d'alerte, leur fréquence étant de **13Hz** par seconde. On les observe lors d'un moment pensif important, et/ou que notre attention est focalisée vers le monde extérieur et ce qui se passe autour de nous.
- **Les ondes Gamma** : ce sont les ondes de l'intuition, de l'apprentissage et de la créativité ; leur fréquence est mesurée à **40Hz** par seconde, ce qui les positionne comme étant les ondes plus rapides du cerveau. Elles sont liées à une forte activité mentale et à une grande lucidité : elle apparaissent quand nous sommes en état d'extrême concentration. Pas facile d'accès et plutôt rares, les ondes Gamma sont produites lors d'une situation de tranquillité intense. Pour y accéder, il nous faut généralement faire l'expérience des ondes Alpha auparavant.
- **Les ondes Alpha** : leur fréquence oscille entre **8 et 12Hz** et l'état interne de la personne est décrit comme une "lucidité détendue". L'attention du cerveau est plutôt tournée vers l'intérieur : en situation d'introspection. Les yeux fermés, détendus, nous ne sommes plus conscients de ce qui nous entoure.
- **Les ondes Thêta** : d'une fréquence de **4 à 7 Hz** (larges et lentes), elles sont associées à la somnolence. Souvent accompagnées d'imaginations ou de rêves, elles sont émises par le cerveau lorsqu'on se trouve dans un état de méditation profonde, ou à différentes étapes du sommeil : juste avant de franchir le seuil du rêve, au réveil ou à l'instant où nous nous endormons. Elles peuvent aussi être observées lorsque nous sommes plongés dans notre imaginaire, presque inconscients, que l'on « rêve éveillé », ou encore durant une activité de contemplation, sans effectuer d'activités qui impliquent du mouvement.
- **Les ondes Deltas** : avec une fréquence de **0 à 4 Hz**, ce sont celles du sommeil profond.

Durant la séance d'activation, ces ondes vont changer et passer principalement de bêta à Thêta en passant par alpha. Des oscillations entre ces stades vont faire expérimenter différentes sensations, plus ou moins profondes.

C'est pourquoi la personne va parfois se sentir absente, totalement partie, en voyage, ou bien sans contrôle de son corps, et parfois aura la sensation de revenir dans la pièce, pourra ouvrir les yeux, puis repartir et ainsi de suite.

Plus le mental est présent, plus les oscillations reviennent à Bêta. Puis plus le mental lâche et s'apaise, plus les oscillations restent en profondeur. c'est une question de pratique.

Donc tout est juste, méditer ça s'apprend, et lâcher le mental aussi, alors patience, tout arrive, il suffit de pratiquer.

## **Que peut on ressentir pendant une séance d'activation?**

On peut ressentir différentes sensations durant l'activation:

- une grande vague de chaleur ou de fraîcheur dans tout le corps, qui part du sacrum et remonte le long de la colonne.
- Sensation de tensions dans le corps ou de gestes saccadés .
- fourmillements, tressaillements, picotements, ces sensations qui indiquent que l'énergie bouge.
- Des frissons, de l'électricité
- Des images, des films mentaux
- Des émotions fortes peuvent venir vous submerger (béatitude, pleurs, etc.)... Elles apparaissent afin de nettoyer quelque chose de bloqué en nous. Cela vient décrystalliser un point de tension
- Une sensation de compréhension de sa vérité, telle des révélations, des messages
- un grand Voyage intérieur

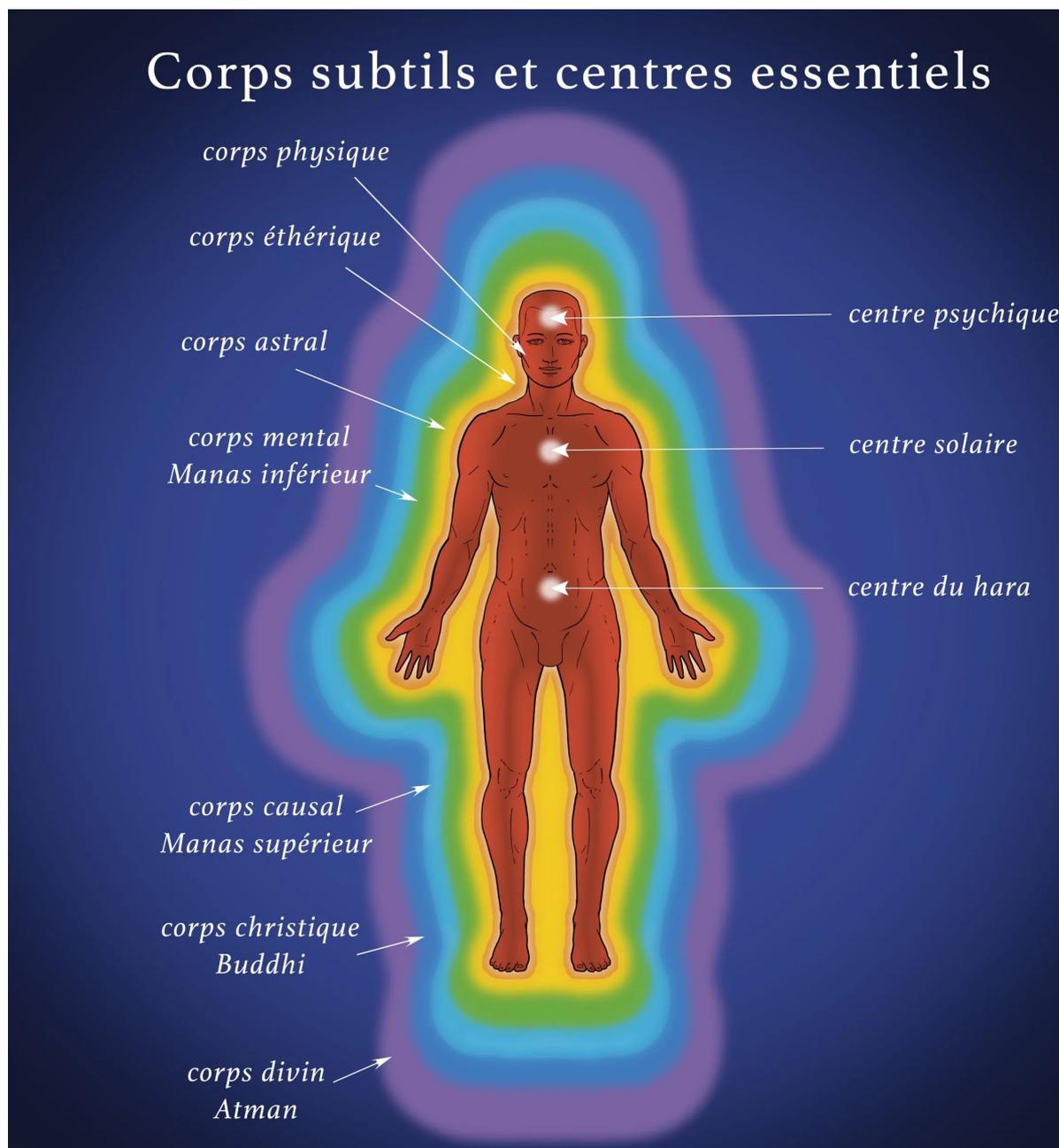
## **LES BASES DU CORPS ÉNERGÉTIQUE**

### **1-Les corps subtils**

Il est communément admis que chaque aura est composée de **7 corps subtils** principaux. Il en existe en réalité bien plus, comme des 'inter-corps', dont la taille peut varier en fonction des besoins.

Les corps émettent un rayonnement (qui forme l'aura). Plus le rayonnement est dense , clair, puissant, meilleure est la santé physique émotionnelle et mentale. Chaque corps subtil est alimenté par l'énergie Qi du chakra principal (noeud énergétique) avec lequel il est connecté. Chaque corps subtil a sa fréquence vibratoire propre, ce qui lui donne d'ailleurs sa couleur. Les corps les plus hauts

en vibration étant les corps les plus extérieurs, donc les plus subtils; le premier corps (le corps 'chair') étant celui qui vibre le plus bas, donc le plus 'matériel'.



Les différents corps s'emboîtent les uns dans les autres, dans un ordre établi, chaque corps étant un peu plus grand que le précédent, chaque corps soutenant le suivant.

1. **Le corps physique** contient le corps éthérique
2. **Le corps éthérique** déborde du corps physique et interpénètre le corps astral
3. **Le corps astral** interpénètre le corps mental
4. **le corps mental** interpénètre le corps causal
5. **le corps causal** interpénètre le corps bouddhique
6. **Le corps bouddhique** interpénètre le corps atmique

### **Le corps physique**

C'est le corps des expériences, le véhicule de l'âme. Grâce à lui nous pouvons vivre les expériences qui nous sont données à vivre dans cette vie afin d'élever l'âme. Il est nécessaire d'en prendre soin afin de rester en bonne santé et de permettre aux autres corps énergétiques plus subtils de bien fonctionner. Il est relié à tous les chakras et plus particulièrement au premier chakra appelé "Chakra Racine" correspondant à la couleur rouge. Le corps physique est en correspondance avec le premier chakra, le chakra de base (chakra racine).

Le corps éthérique c'est le premier corps constitué de matière subtile. Il est semi-matériel et englobe, pénètre et déborde du corps physique dont il est le plus proche, de quelques centimètres. Il épouse le corps physique intégralement. Ce corps nourrit le corps physique et le maintient en vie. Il contient les canaux (nadis), méridiens, canaux d'énergie et les chakras. Quand il est perçu sa couleur varie entre le gris et le bleu intense. Il est relié au deuxième chakra "le chakra sacré" correspondant à la couleur orange. C'est le corps qui permet de visualiser le champ électromagnétique appelé "Aura" que certains appareils peuvent maintenant photographier et en mesurer l'effet vibratoire énergétique autour du corps physique.

### **Le corps astral**

C'est le siège de nos émotions. Sa couleur n'est pas stable et varie en fonction de notre état émotionnel, selon que l'on est heureux, en colère, triste. C'est avec ce corps que nous voyageons dans nos rêves et dans différents plans astraux. Il est relié au troisième chakra "le chakra du plexus solaire" de couleur jaune.

Le corps mental Il abrite nos pensées, notre intellect et est le siège de notre conscience primaire. Son état varie avec la qualité de nos pensées et notre capacité à évoluer spirituellement. Il correspond à notre "identité". C'est grâce à lui que nous pouvons faire de la visualisation créatrice et transformer nos croyances limitantes en croyances Ressources. Dans ce corps on trouve les "tubes de perception sensorielle". Ceux situés au niveau de la tête permettent d'avoir accès aux perceptions extra-sensorielles : clairvoyance, clairaudience, télépathie Ceux situés dans les mains développent le magnétisme et le pouvoir de guérison par les mains. Le corps mental est relié au 4<sup>ème</sup> Chakra, "le chakra du coeur" correspondant à la couleur verte.

### **Le corps causal**

c'est le siège de toutes nos mémoires : nos vies antérieures, nos expériences passées, les choses acquises dans notre vie présente. C'est là que se trouvent les traumatismes passés. Ils affectent la qualité de notre vie présente. Nous avons accès à toutes les informations qui concernent notre réincarnation actuelle, les expériences qui nous sont données à vivre, destinées à faire évoluer notre âme. le corps causal permet d'avoir accès aux mémoires akashiques. Il est relié au cinquième chakra "chakra de la gorge" de couleur bleu turquoise.

## Le corps bouddhique

Il est la conscience supérieure de l'individu dans son essence, avec la connexion et l'interrelation avec tout ce qui existe. Il est la synthèse de tous les autres corps subtils. Nous ne sommes plus dans la limitation de son être, nous sommes bien au-delà. Seuls les êtres d'une très grande spiritualité ont le corps bouddhique formé complètement.

Le corps bouddhique est en correspondance avec le sixième chakra, le chakra du troisième oeil, situé sur le front.

## Le corps atmique

Il est en relation avec le chakra coronal (septième chakra) et permet la conscience de l'Amour .. Le corps divin c'est la Déesse acquise en soi, c'est la Connaissance, la Conscience qui englobe tout, c'est l'intégration en son être de tout ce qui existe, c'est l'Unicité avec le Tout.

## 2-Les nadis

Visualisez un réseau électrique parcourant le corps: les nadis sont les fils conduisant l'énergie vitale (prana shakti) et l'énergie mentale (manas shakti), et les chakras sont des sortes de carrefours plus ou moins importants. Nous avons 72000 nadis dans le corps.

En effet, notre **corps** est traversé par de nombreux **nadis**. Certains **nadis** sont qualifiés de grossiers et on peut tout à fait les percevoir au **niveau physique** comme par exemple les artères, les veines ou les nerfs. Mais le **corps** n'est pas fait que de chair, il est aussi traversé par d'autres **nadis** moins perceptibles, des **canaux énergétiques subtils**. En tant que corps subtils, il est difficile de les détecter et ils doivent avant tout être ressentis, perçus et visualisés dans nos **états de conscience élevés**.

Les **nadis** auxquels nous nous intéressons ici sont donc les **nadis subtils**.

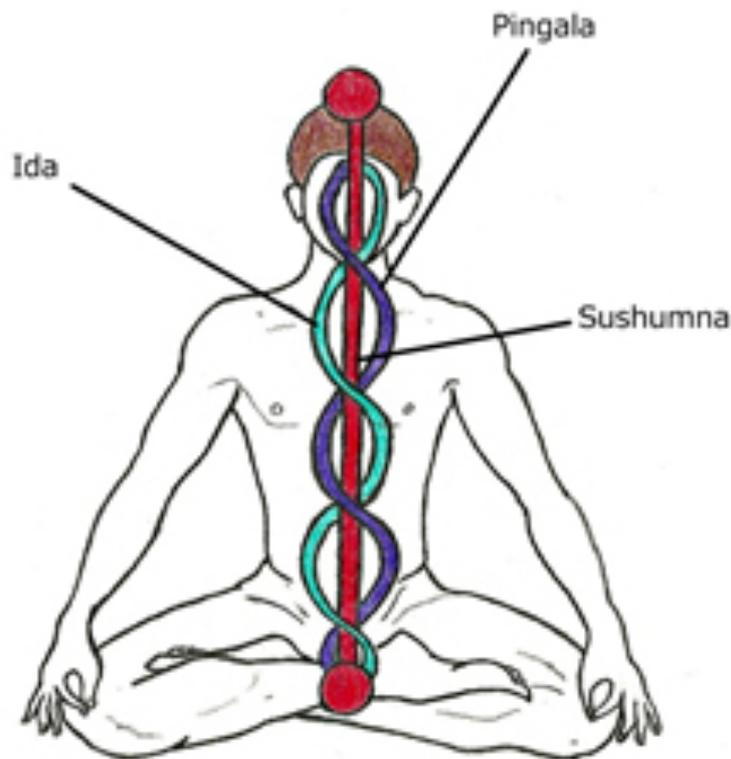
Un nadi est un mot **sanskrit** dont la racine « nad » signifie mouvement, vibration.

Les nadis sont donc des **canaux énergétiques** ou méridien pour reprendre un terme familier de l'acupuncture, assurant la circulation du **prana**, l'énergie vitale selon des règles complexes dépendant à la fois des **cycles lunaires et solaires** mais également de nos états propres.

Les **nadis** se situent au niveau de **pranamaya kosa**, l'enveloppe faite d'énergie vitale, de vitalité qui anime le **corps physique** ou grossier. Formant un réseau entrelacé de vaisseaux, les nadis assurent donc la **circulation de l'énergie**. On estime selon les **vedas** qu'ils seraient au nombre de 72000 mais certaines

écoles considèrent qu'il n'y en aurait pas moins de 350 000 et qu'ils pourraient apparaître pour ceux qui ont développé la **vision psychique**, sous forme d'ondes lumineuses. Parmi ces très nombreux **nadis**, 3 sont considérés comme très importants car ils constitueraient l'armature principale de notre **corps pranique** : **Ida**, **pingala** et **sushumna**. Ils sont intimement liés puisqu'Ida et Pingala s'enroulent autour de la **colonne vertébrale** qui est elle-même le siège de sushumna.

Il faut avoir en tête la représentation très connue du caducée pour bien visualiser cette combinaison symbolisée, dans la **mythologie grecque**, par deux serpents entrecroisés autour d'un axe, terminé en son sommet par deux ailes.



**Ida** et **pingala** s'entrecroisent en différents points ou **centres énergétiques**, les **chakras** dont les principaux et les plus connus sont, en remontant du **plancher pelvien** jusqu'au **crâne**, au nombre de 7 :

- *Muladhara*
- *Swadhistana*
- *Manipura*
- *Anahata*
- *Vishuddi*
- *Ajna*
- *Sahasrara*

Ils sont reliés au corps par les **padmas** qui lient le **corps physique** et le **corps étherique**.

Si dans les nombreuses illustrations disponibles les chakras sont représentés vers l'avant du corps, les lieux de résidence des **chakras** sont situés à l'arrière de la colonne vertébrale.

Chacun de ces **nadis** renvoie à des caractéristiques propres qui déterminent des **qualités énergétiques spécifiques**. Avant de rentrer dans les détails, nous pouvons les considérer de façon générale.

**Ida**, situé dans le côté gauche du corps, véhicule l'énergie négative, l'**énergie lunaire** et féminine. Une **énergie** qualifiée de froide et qui est reliée au **système nerveux** para sympathique dont la finalité principale est de ralentir les fonctions du corps.

**Pingala**, quant à lui, se situe dans le côté droit du corps et véhicule l'énergie positive, l'énergie solaire et masculine. Énergie qualifiée de chaude, elle est reliée au système nerveux sympathique dont la finalité principale est d'**accélérer les fonctions du corps**.

**Sushumna** enfin, pour terminer ce petit tour d'horizon, est localisé dans la colonne vertébrale, au niveau de la moelle épinière. C'est le lieu du passage de la **kundalini**.

Pour la plupart des gens, **sushumna** reste fermé et l'énergie vitale circule à travers **ida** et **pingala**. Il faut ainsi apprendre à élever notre **niveau de conscience** pour libérer ce nadi. C'est là que l'activateur aide pour élever cette énergie.

Parmi ces nadis, trois sont particulièrement importants. **Ils sont ida, pingala et sushumna**.

## **Ida**

**Ida** est donc le **vaisseau latéral** qui se situe à gauche de la colonne vertébrale et du canal axial, sushumna. C'est lui qui régit la **force mentale** et nos **capacités d'intériorisation**. Ida prend son siège au niveau du premier chakra, **Mulhadara** lui-même situé sur le plancher pelvien. Remontant du côté gauche de la colonne, il irrigue l'hémisphère droit du cerveau et aboutit dans la narine gauche. Ida correspond à l'énergie lunaire, notre élément énergétique féminin, l'énergie du **Yin**. Froide et ascendante, cette **énergie** est représentée par la couleur bleue.

Ida renvoie aux éléments **Terre et Eau**. En influençant le système nerveux parasympathique, ce **nadi** transmet aux organes les **impulsions** nécessaires à leur stimulation et à leur fonctionnement.

En irrigant le cerveau droit, Ida est en charge des **perceptions psychiques et extrasensorielles**. C'est pourquoi on considère qu'il est à l'origine de nos activités créatives et artistiques mais qu'il est également un support pour nous aider à nous orienter dans l'espace.

**L'énergie froide et lunaire** permet d'**abaisser la température du corps**.

Ida représente notre subconscient, il nous libère de nos **peurs** et de nos **sentiments** de culpabilité souvent à l'origine de nos désordres psychiques comme la **dépression**. Lorsqu'il y a un déséquilibre, nous nous confrontons à **l'ignorance** et la  **paresse** et nous réfugions dans un état d'esprit passif tourné exclusivement vers le passé.

## **Pingala**

**Pingala** prend sa source à la droite de la colonne lui aussi au niveau du **chakra Mulhadara** et s'enroule tout comme Ida autour de sushumna, irrigue l'hémisphère gauche du cerveau et aboutit dans la narine droite.

Pingala correspond à l'énergie solaire, le **yang**, le principe masculin. Chaude, dynamique et descendante, elle est représentée par la couleur rouge et renvoie aux éléments **Feu et Air**.

Relié au système nerveux sympathique, **pingala** stimule l'activité musculaire en libérant notamment **l'adrénaline**. Pingala contrôle le rythme cardiaque, active le corps physique et oriente la **conscience** vers le monde extérieur.

Relié à l'hémisphère gauche il est à l'origine de nos **capacités de raisonnement, d'analyse** et de **logique**. En tant qu'énergie chaude, pingala permet d'augmenter la chaleur du corps et contrôle **l'énergie digestive**. Il est aussi régulateur de l'énergie nécessaire au travail et à l'action.

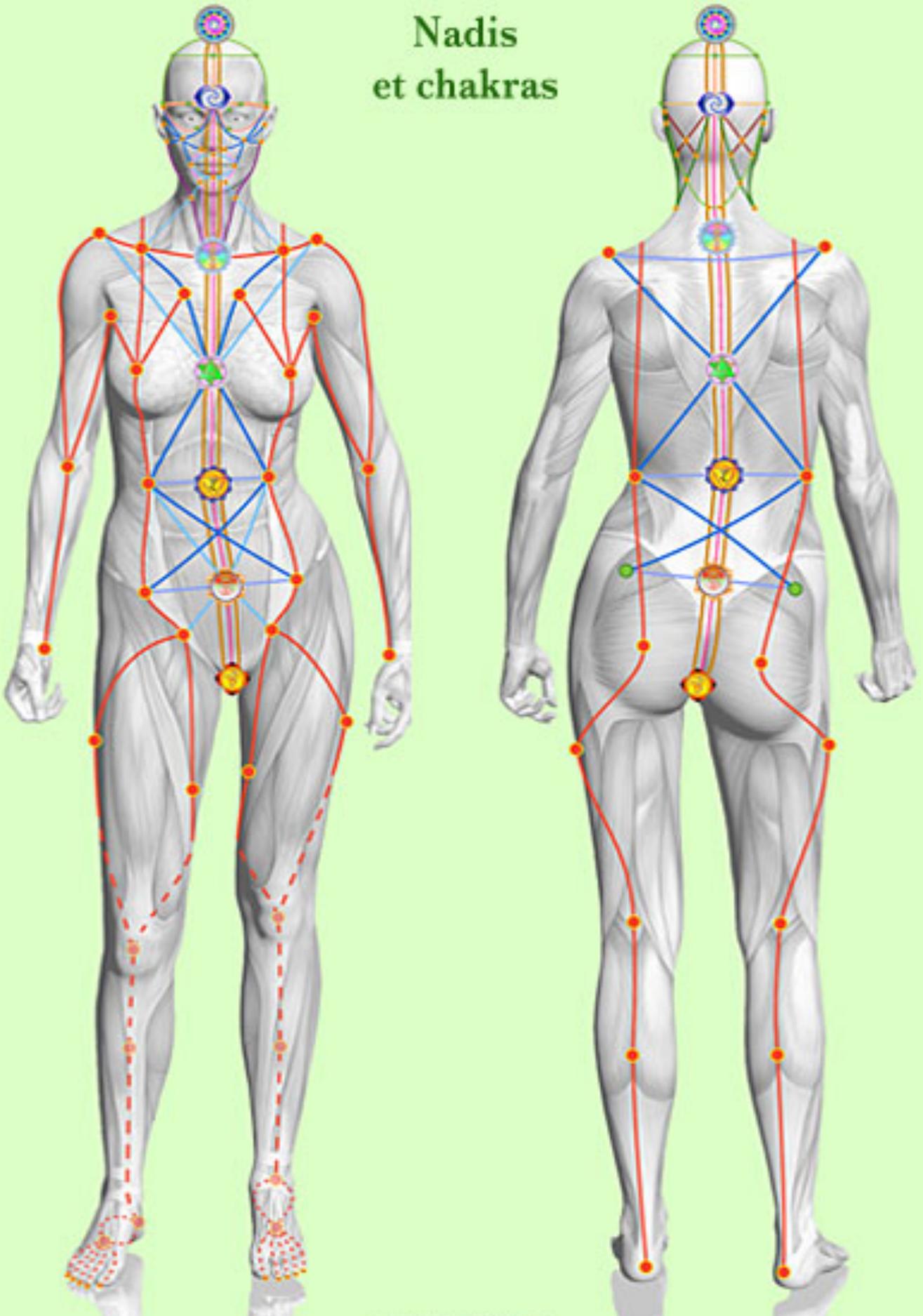
Lorsqu'il est bloqué ou déséquilibré, il provoque des **maladies inflammatoires** et peut être à l'origine de certains **troubles cardiovasculaires ou digestifs**.

Il influence alors nos comportements vis-à-vis des autres, nous rendant dominateurs, irritables, excessivement matérialistes, voire agressifs.

## **Sushumna**

**Sushumna**, c'est le canal du « feu cosmique ». Si dans le **corps physique** il correspond à la moelle épinière, dans la dimension du corps subtil, il est considéré comme le canal de circulation de la **Kundalini**, l'énergie spirituelle latente que d'aucuns considèrent comme l'expression énergétique de la **puissance divine** et qui est représentée sous la forme d'un serpent lové.

## Nadis et chakras



Situé au centre, dans le **canal axial** et en avant de la colonne vertébrale,

**sushumna** dont le diamètre serait inférieur à l'épaisseur d'un cheveu, renvoie à une énergie neutre correspondant à l'équilibre entre l'**énergie lunaire** et l'**énergie solaire**.

Il serait relié sans pour autant se confondre, avec le système nerveux central ou système cérébro-spinal. En traversant la colonne, il traverse et alimente l'ensemble des **chakras**. A l'origine du contrôle de toutes les **fonctions de l'organisme**, il permet de réguler nos activités physiques et psychiques.

Quand le prana circule alternativement dans Ida et Pingala, le nadi central Sushsuma n'est pas éveillé. En revanche, quand l'équilibre est installé entre ces deux courants, le prana pénètre dans le nadi central et active la Kundalini.

Habituellement, notre Kundalini (on parle d'un serpent enroulé sur lui même à la base de la colonne pour symboliser cette énergie) est inactive, et l'énergie circule un peu comme le positif et le négatif sans allumer les ampoules. Lorsque les 3 forces sont actives, alors on peut parler d'activation des chakras. **C'est en soignant à la fois le négatif et le positif, le yin et le yang, l'interne et l'externe, que la troisième force peut intervenir.**

De cette énergie active dépend notre éveil spirituel, la compréhension de notre vrai nature et de la non dualité...

### **3 Les chakras principaux et secondaires**

Chakra signifie "roue" en sanskrit. Ces roues ou vortex (cônes d'énergie) distribuent l'énergie subtile appelée prâna, ki ou chi selon les cultures.

**Les chakra** sont des vortex, des centres d'énergie, situés dans notre corps énergétique, qui reçoivent, transforment et distribuent l'énergie subtile appelée *Prâna*, *ki* ou *chi* selon les pays.

Dans la vie, tout est affaire d'équilibre et plus encore d'équilibre vibratoire. Les chakras jouent un rôle primordial dans cet équilibre et ces centres énergétiques



ont leurs propres vibrations. Ces courants de force-énergie animent l'être humain tant aux niveaux de la conscience et du psychisme que de la santé du corps ; car tout est lié. Chaque chakra joue un rôle fondamental sur l'ensemble de notre système nerveux et de notre physiologie, mais également sur notre comportement. Pour vivre en plus en harmonie, tous nos chakras devraient être ouverts, équilibrés et en synergie.

Les chakras sont situés au "carrefour" de plusieurs nadis et, sont présents dans chacun de nos corps subtils. (voir planche sur la leçon des nadis).

**Les chakra mineurs** (mains, coudes, épaules, hanches, genoux, chevilles, orteils,...), très nombreux dans notre corps subtil, sont eux-même reliés au chakra majeurs.

Ce sont des points de jonction des énergies vitales, les distribuant à nos corps physique, énergétique, mental et émotionnel.

Ils sont à la fois capteurs et transmetteurs de l'énergie et chacun vibre à une **fréquence particulière**.

### 1/ Le chakra racine

Ce chakra aussi appelé muladhara. ce centre régit la solidité du corps, nos besoins basiques, nos racines, l'instinct de survie. S'il est équilibré, vous ressentirez donc un sentiment de bien-être en pensant à votre situation financière, émotionnelle ou professionnelle.

Sa couleur associée est le rouge.

Il s'agit du premier chakra, il est donc situé en bas de notre colonne



vertébrale et constitue le premier maillon de l'alignement des chakras.

- Il est équilibré avec le mantra LAM.
  - o Son verbe est JE SUIS
  - o Il est stimulé par la couleur rouge et la note Do.
  - o Il est situé au niveau du périnée et du coccyx.
  - o De lui, dépend notre instinct de survie, notre capacité à avoir les pieds sur terre et à assumer harmonieusement notre quotidien matériel.
  - o Il symbolise ce qui débute et ce qui se termine.
  - o Il est en rapport avec :  
L'élément Terre et la matière.  
Les pieds, les jambes, les organes génitaux et la force vitale du corps.

## 2/ Le chakra sacré

Ce deuxième chakra se nomme officiellement svadhishana. Entre le sacrum et le ventre, ce centre régit la circulation du sang et de l'énergie, la famille, la créativité, les relations, la sexualité.

Il est responsable de votre identité et de votre force de travail. Il a donc une influence sur la créativité mais aussi sur votre satisfaction quand vous terminez des tâches.

Le svadhishana se situe juste au niveau du nombril.

- o Il est équilibré avec le mantra VAM.
  - o Son verbe est JE RESENS
  - o Il est stimulé par la couleur orange et la note Ré.
  - o Il est situé entre l'ombilic et le pubis.
  - o Il gère la sexualité et plus particulièrement nos hormones sexuelles.
  - o Il est le siège de notre identité profonde.
  - o Il symbolise les secteurs de relation d'aide, le soutien, le désir de faire équipe, en somme la collaboration.
  - o Il est en rapport avec :  
L'élément Eau.  
La féminité, l'intuition et le rapport à la mère

## 3/ Plexus Solaire

Le chakra du plexus solaire, aussi appelé manipura a une influence sur la confiance en soi et le courage. Entre le nombril et la colonne lombaire, nous cumulon ici des tensions liées à la peur et l'anxiété. C'est la zone de feu, de combustion, de chaleur. Régit la digestion, les formes, les couleurs, le sens du moi (ego).

Il permet d'éviter les situations qui ne nous conviennent pas.



C'est donc un chakra très important pour l'épanouissement.

Comme son nom l'indique, ce troisième chakra se prolonge jusqu'au plexus.

- o Il est équilibré avec le mantra **RAM**.
- o Son verbe est **JE VEUX / JE PEUX**
- o Il est stimulé par la couleur jaune et la note Mi.
- o Il serait situé au niveau du plexus solaire.
- o Il générerait nos émotions, notre confiance en soi, notre capacité à prendre notre place et à rayonner tel un soleil.
- o En excès, il développe un égo et un pouvoir sur l'autre excessif.
- o Il est le lien avec l'énergie artistique, la créativité, la sensibilité, le rayonnement, la soif de plaire et de séduire.
- o Il est en rapport avec :  
L'élément Feu et les organes digestifs.  
Le masculin et le rapport au père

#### 4/ Chakra du cœur

Au niveau de la poitrine : ici on a les poumons, le cœur, le diaphragme. Régit l'équilibre entre les chakras inférieurs et supérieurs, le gros et le subtil. L'amour qu'il évoque est inconditionnel. Ce qui bloque ici est lié aux tracas de la vie et les problèmes avec nos proches, stagnant dans les bronches. Tout ce qui concerne l'amour et vos émotions positives (compassion, gentillesse) est géré par ce 4ème chakra. Il désigne l'amour qu'on porte vers les autres mais également vers soi-même. Il a donc un rôle dans l'acceptation de soi. On l'appelle également anahata.



- o Il est équilibré avec le mantra **YAM**.
- o Son verbe est **J'AIME**
- o Il est stimulé par la couleur verte et rose et la note Fa.
- o Il est situé au centre de la poitrine.
- o Il régit le cœur, la circulation sanguine, les poumons et les membres supérieurs.
- o Il gère l'amour.
- o C'est là que va se nicher nos peines de cœur si nos émotions ne sont pas bien digérées.
- o Il se rapporte aussi à l'estime de soi, à la soif de liberté et à l'émancipation autant qu'à l'amour proprement dit.
- o Il est en rapport avec :  
L'élément Air

#### 5/ Chakra de la gorge

Il loge dans la région de la gorge. Régit la connaissance, la communication intérieure.



Celui-ci est associé à la pureté, c'est d'ailleurs la traduction de son nom vishuddha. Il agit sur l'énergie de notre voix et sur la vérité. Il permet donc de s'exprimer clairement et de communiquer nos ressentis, notre vision, etc.

La couleur associée est le bleu (une couleur qui fait d'ailleurs

référence à la communication).

Le 5ème chakra se situe au niveau de la gorge et remonte jusqu'au centre de nos yeux.

- o Il est équilibré avec le mantra **HAM**.
- o Son verbe est **JE PARLE / JE M'EXPRIME**
- o Il est stimulé par la couleur bleu clair et la note Sol
- o Il est situé au niveau de la gorge.
- o Il gère la communication.
- o Il favorise l'expression par la parole, la relation avec l'extérieur la créativité par le son et l'imagination.
- o Il permet de capter les informations des plans subtils et de les transmettre.
- o Il a aussi un lien avec le besoin d'être entendu, compris, aimé et accepté par l'autre.
- o Il serait en rapport avec :  
La thyroïde, la gorge, le nez, les oreilles, la bouche et le cou.  
L'audition et nous mettrait à l'écoute de notre guide intérieur.

## 6/ Le troisième œil

Au niveau du troisième œil, entre les deux sourcils. Régit l'intuition – cessation de la dualité.



L'expression « troisième œil » est très populaire. Elle désigne tout simplement l'intuition. En effet, ce chakra permet de comprendre le monde qui nous entoure, avec un sixième sens.

Il est de couleur indigo.

Le 6ème chakra rayonne de nos sourcils jusqu'au sommet de notre tête.

- Élément: tous les éléments sont présents en fait, il est appelé " Avyakata ", ce qui signifie " ne peut être décrit car il est sans forme. » Il est équilibré avec le mantra **AUM /OM**.
- o Son verbe est **JE VOIS**
- o Il est stimulé par la couleur bleu indigo et la note La.
- o Il est situé entre les sourcils.
- o Il est le fameux troisième œil de la connaissance, le siège de la conscience et de l'intuition divine.
- o Il nous met en connexion avec la forme non manifestée de la création, avec l'essence pure que nous allons capter intuitivement pour la concrétiser dans la matière.
- o Il représente aussi l'intuition, la prémonition, l'univers de la dimension spirituelle de l'être et de l'âme, celle des réalisations concrètes dans sa capacité à se projeter dans l'accomplissement de sa mission de vie.
- o Il apporte la sagesse qui permet la commande de nos idées et actions sur la base de la connexion au plan divin (le grand ordinateur central).
- o Il est en rapport avec :  
Les yeux et le système nerveux.  
L'intuition, l'esprit clair et l'action.

## 7/ Chakra couronne

SAHASRARA CHAKRA, Situé sur le sommet du crâne, là où il y a la fontanelle. C'est notre couronne, reliée aux étoiles, à la lune, qui sont en rapport avec ce centre.



Ce chakra ne s'active que lorsque la Kundalini s'éveille et les autres chakras sont traversés et équilibrés. C'est le chakra de l'Éveil spirituel.

Ce dernier chakra agit sur la conscience. Il est donc très sollicité lors d'une méditation de pleine conscience. Son énergie nous permet de ressentir tous les champs vibratoires qui nous entourent.

Il est équilibré avec le mantra SOHAM.

o Son verbe est JE SAIS

o Il est stimulé par la couleur violette, le blanc et l'or et la note Si.

o Il est situé sur le sommet de la tête.

o Il est le siège de l'accomplissement de l'homme et il nous connecte à l'essence divine

o Cette connaissance que nous recevons va plus loin qu'avec le chakra précédent. Cette ouverture du chakra coronal amène petit à petit cette connexion et cette identification à l'essence divine, chassant la peur et apportant la plénitude jusqu'à la réalisation et l'illumination.

o Situé au sommet de la tête, il se trouve en relation avec la sagesse, la vertu, la compassion humanitaire, l'aide spirituelle demandée et l'ascension du maître intérieur.

## 4- l'aura

L'aura est un champ électromagnétique créé par le rayonnement des corps subtils. Elle a généralement une forme ovale. Sa forme et sa couleur dépendent de l'état des corps subtils.



C'est par l'aura que les différents échanges énergétiques extérieurs et cosmiques se font avec notre corps. Ces énergies extérieures passent à travers l'aura avant d'être absorbées par nos chakras, et circulent à travers les méridiens dans le corps physique.

L'aura est très importante, plus elle est forte et lumineuse et moins nous

subissons d'influences néfastes extérieures, donc moins de risques d'être malade. C'est notamment à travers les 3 premières couches de l'aura que les maux apparaissent, ou encore les formes pensées, les émotions, etc...

On peut comparer l'aura à un champ de force qui nous protège des attaques extérieures. La terre a son atmosphère et l'homme a l'aura. Il est donc tout aussi primordial de travailler également sur l'Aura lors d'un soin énergétique. Mais il est également possible de renforcer soi même cette dernière grâce à différents exercices (méditation, pensées positives etc...). Il faut bien comprendre que l'aura influence les corps subtils et les chakras, et inversement. Ils sont tous liés.

Enfin, notre champ énergétique dépend également de notre niveau de conscience spirituelle. Donc plus notre conscience évolue, et plus notre champ énergétique est fort et large. Ainsi l'aura forme normalement un ovale de 3-4 mètres de rayon, mais en fonction du développement de la personne peut aller bien au-delà.

*La kundalini est donc au final cette énergie subtile qui va se frayer son chemin à travers ce champs énergétique.*

C'est à dire qu'elle va non seulement, tel un cours d'eau plus ou moins puissant, irriguer les chakras l'un après l'autre, mais elle va aussi s'expanser au-delà du corps physique pour abonder dans les corps subtils.

Comment s'active t'elle?

Nous aimons comparer la kundalini à d'autres énergies que nous connaissons mieux comme le sang et l'eau, flux d'énergie qui coulent en nous.

Ainsi le sang, lorsqu'il s'active avec une bonne séance de sport par exemple, va aller nourrir des petits vaisseaux habituellement moins irrigués.

L'eau, quant à elle, stimulée par une séance de sauna par notamment, va s'expanser pour évacuer hors du corps les différents toxines.

Ainsi la kundalini, stimulée par différentes pratiques, comme la danse en particulier, et aussi la sexualité, va irriguer son parcours et s'expanser pour libérer les blocages, tant physiques, qu'émotionnels ou spirituels.

# LE PROCESSUS D'ACTIVATION EN DÉTAIL: QU'EST CE QU'UNE ACTIVATION?

## 1-Introduction

Une activation de Kundalini est un protocole énergétique complet, qui consiste à justement éveiller cette énergie vitale, à travers tous les aspects que nous venons d'exposer en détail auparavant.

Ce protocole est bienveillant, sécurisant et autonome, pour la personne qui reçoit cette activation, comme pour l'activateur.

Nous verrons dans les leçon suivantes, qu'est ce qui finalement est mis en lumière lors de ces puissantes séances, comment se passe le processus de purification en premier lieu et de dynamisation en second lieu.

## 2-Mise en lumière

Lors d'une séance, il s'opère un processus important de libération sur tous les plans, physique, émotionnel, mental et spirituel.

Tout le long de la séance, il est primordial de rester dans ses ressentis en tant qu'activateur (et aussi lorsqu'on reçoit) et surtout ne pas se poser la question de ce qu'on libère.

La question n'est pas QUOI? ou POURQUOI? La réponse est dans le mental donc inutile de le stimuler pendant la séance...

En revanche, il est bon que l'on vous **éclaire** sur le travail effectué.

Avant toute libération, la Kundalini, telle une lampe torche, en s'éveillant, en s'expansant, va aller éclairer des zones d'ombres, pointant un faisceau lumineux dans des "pièces" inexplorées, où sont rangées en vous des paquets oubliés, laissés de côté, dans lequel vous risquez de vous prendre les pieds tant que le rangement n'est pas fait.



## **Ainsi, la première phase du processus , c'est bel et bien une mise en lumière qui s'opère.**

Quelle pièce du propriétaire est visitée? Quels paquets? Qu'y a t'il dans ces paquets?

Comment être libéré si déjà il n'y a pas un état des lieux de fait? L'énergie Kundalini, appartient à la personne, elle est autonome et consciente, elle va doc là où il est bon d'aller, de façon prioritaire en somme. Alors faites lui confiance.

Mais finalement, qu'y a t'il dans ces paquets?

### *Au niveau physique*

Nous y trouveront l'ensemble du système nerveux et hormonal, musculaire, osseux, etc...bref ce grand univers que notre corps représente. Lorsque l'énergie n'y circule plus ou moins, alors apparaissent des douleurs, des raideurs, des énergies stagnantes, bloquées, tout ce que le corps va imprimer en lui.

### **Et oui, tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime!**

Le corps va délivrer des messages sur ce qui n'a pas encore exprimé, révélé, éclairé.

Comme nous l'avons vu dans le chapitre des corps subtils, le corps physique est matériel, palpable. Il est le dernier des corps dans lequel se matérialisent les autres corps. Ainsi, la douleur, le dérèglement physique, la maladie, n'est autre que la conséquence d'un corps astral dérégulé (à savoir les émotions) , lui-même impacté par un corps mental bloqué (le monde des pensées). et de la même manière, ces pensées sont impactées par nos valeurs spirituelles, qui, lorsqu'elles sont en incohérence avec notre chemin de vie, vont impacté le corps spirituel.

Ainsi, lors d'une activation, il sera bon d'aller visiter, ressentir, stimuler, activer tous les corps.

### *Au niveau émotionnel et mental*

Ici siègent les mémoires! Ainsi les traumatismes, les mémoires de cette vie et des autres peuvent s'y trouver. De même se trouvent les croyances, les valeurs, celles en adéquation et en inadéquation avec la personne, d'où les blocages également.

### *Au niveau spirituel*

Nous y rencontrons notre âme, y découvrons nos missions de vie. Allez à la source nous permet d'explorer sur des plans supérieurs notre incarnation.

Énergétiquement, nous pouvons l'étudier en bio-énergie à ce propos, les corps subtils sont porteurs de notre histoire, notre présent et notre futur, et de tous ce et ceux qui nous accompagnent (nous sommes connectés au rand tout, ne l'oubliez pas). Ainsi il n'est pas rare lors d'une séance d'activation, de révéler des énergies qui nous appartiennent telles de failles, des kystes émotionnels, des charges karmiques, ancestrales, et aussi celles qui ne nous appartiennent pas vraiment, un peu comme lorsqu'on s'imprègne de ce qui nous entoure.

Ainsi, cette mise en lumière, cruciale et inévitable, va permettre à la kundalini d'y faire le ménage, tout simplement, c'est la purification qui s'ensuit.

## **2-La purification**

La purification est le processus normal après une mise en lumière de blocages, d'énergies incohérentes, bloquées, inadéquates, de mémoires, etc...

La Kundalini va faire son œuvre, mais toujours avec bienveillance en respectant les limites de la personne qui accueille cette transformation. Ainsi tout n'est pas décristallisé sur la même séance; C'est pourquoi chaque séance se suit et ne se ressemble pas.

L'activation de la kundalini est donc un processus à répéter, régulièrement, si l'on souhaite se nettoyer, se purifier, se libérer, sur tous les plans.

L'énergie de la kundalini, en s'expansant, verticalement comme horizontalement, va à la rencontre des blocages. Tel un jet puissant, elle va pulvériser ce qui peut s'apparenter à un bloc de béton parfois.

c'est ce qui procure cette sensation d'explosion à l'intérieur de soi. Nous reviendrons sur les sensations lors d'une séance. Elle peut monter jusqu'en haut du chakras coronal ou préférer se loger dans un chakras en particulier pour bien le purifier, l'alléger.

La reprogrammation est en marche! L'abandon des vieux schémas qui ne sont plus cohérents avec le présent.

Une fois la place nette, et bien il est temps de booster les corps, c'est la phase de dynamisation.

### 3-Dynamisation et optimisation

Cette dynamisation est comme une régénération du système dans sa globalité.

La nature ne se satisfait pas du vide. Alors toute libération, toute évacuation de blocage, fait la place à autre chose.

Cet autre chose, c'est la kundalini qui va le déposer, et oui, elle est encore là n'est ce pas. Ainsi, guidée par sa haute et puissante vibration, une énergie désormais reliée à la source s'installe, connectant la personne à son Soi supérieur, à son âme, à sa source. Quoi de plus dynamisant?

En somme, c'est par cette "mise à jour" que l'ancrage et l'alignement avec sa propre essence se mettent en place.

Ainsi, cette connexion, qui se travaille sans cesse car rien n'est acquis si rien n'est travaillé continuellement, va octroyer à la personne des conséquences très perceptibles:

- plus de lucidité
- plus de connexion à son intuition
- plus de sensibilité au niveau de ses perceptions extra-sensorielles
- une capacité accrue à se focaliser
- plus de certitude, moins de doute
- un physique rechargé et dynamisé telle une batterie
- des émotions apaisées, en tout cas épurées, avec la capacité à faire la part des choses, revenir aux priorités
- des croyances dégagees s'il y avait besoin de s'en libérer
- une harmonisation globale
- un apaisement général car une conscience élargie qui place la personne en conscience dans le tout
- finalement, une optimisation pour une version meilleure de soi.

C'est pourquoi il est inévitable d'activer régulièrement sa kundalini afin, non seulement de conserver cet état, mais aussi de l'approfondir, l'installer et de grandir toujours au-delà e direction de la source, notre essence, notre âme.

# ÊTRE ACTIVATEUR - ACTIVATRICE

## 1-Comment se préparer?

Avant toute chose, vous ne pourrez activer que si votre fréquence énergétique le permet. En effet, sans cela, votre travail sur l'énergie de l'autre sera moindre et vous serez en plus de cela totalement épuisé après une séance d'activation.

c'est à dire que vous devez veiller non seulement:

- à nourrir votre énergie vitale.
- à monter votre niveau vibratoire
- Et à activer votre propre kundalini,

### **NOURRIR SON ÉNERGIE VITALE**

Il s'agit de prendre soin de tous ses corps et de ses chakras.

Au-delà de la notion de bon sens à savoir pour prendre soin de soi, tant a niveau du corps physique, que des émotions et du mental, nous voudrions juste insister sur l'importance de la respiration.

En effet, la respiration consciente augmente notre force vitale.

Pour réaliser à quel point la respiration est importante dans nos vies, nous pouvons simplement revenir à l'évidence suivante: chaque jour, nous mangeons environ deux kilos de nourriture et environ deux litres de liquide. Et dans le même laps de temps, nous fournissons à notre corps plus de 5 000 litres d'air!!

Ainsi, sans aucun doute, l'outil le plus basique pour se connecter à une source d'énergie disponible est l'acte de respirer....

Alors respiration prânique, respiration inversée, cohérence cardiaque, tout est bon! Ne vous en privez pas...

Pour nous, s'il n'y en avait qu'une, ce serait...la cohérence cardiaque!

**Voici un lien pour pratiquer la cohérence cardiaque: [COHÉRENCE CARDIAQUE](#):**

L'outil idéal pour pratiquer la cohérence cardiaque. les yeux ouverts ou fermés, une vidéo ET un gong vous accompagnent. Les images, associées à la respiration, apportent une vibration élevée car sereines et calmes. Le gong, de la même manière, apporte un ancrage d'apaisement.

Que vous soyez visuel ou auditif, cette vidéo vous permettra de pratiquer la cohérence cardiaque (idéalement au minimum une fois par jour).

## La Respiration prânique



Moins utilisée, elle est également très importante, moins courante.

En voici un descriptif:

Ce petit exercice est basé sur la méthode dite du pranayama qui permet d'agir sur le corps énergétique. Le nez est l'un des organes essentiels dans la pratique du pranayama. Ses fonctions sont très importantes, sur le plan physique comme du point de vue mental. Non seulement les narines sont tapissées de membranes hautement innervées, mais elles ont également une correspondance majeure sur le plan énergétique, par l'action des deux narines qui sont les véhicules de l'énergie vitale, le prana.

Tout comme vous devez inspirer par le nez pour sentir une odeur, il faut également inspirer par le nez pour absorber le maximum de prana, car c'est derrière le nez que se trouvent les organes olfactifs à travers lesquels le prana passe pour atteindre le système nerveux central et le cerveau.

Cette respiration régule le système nerveux, apaise l'esprit, équilibre les fonctions corporelles.

## ➔ Comment PRATIQUER Nadi Shodhana ?

0. Pratiquez un nettoyage de votre nez
1. Placez vos doigts, si main droite, pouce droit à proximité de la narine droite, index et majeur posés sur le 3ème œil entre les sourcils, l'annulaire à proximité de la narine gauche
2. Prenez une profonde INSPIRATION et une profonde EXPIRATION en laissant les 2 narines libres,
3. Bouchez la narine DROITE, inspirer par la narine GAUCHE puis marquer une brève rétention du souffle
4. Bouchez ensuite la narine GAUCHE, expirer par la narine DROITE puis marquer une seconde rétention du souffle
5. Inspirez par la narine DROITE, retenir le souffle puis boucher la narine DROITE et expirer par la GAUCHE. Faire une nouvelle rétention du souffle si un autre cycle suit
6. Finissez votre cycle par une expirer à GAUCHE.

Ceci représente un cycle complet. Il doit être réalisé plusieurs fois durant plusieurs minutes.

Quelles sont les PRÉCAUTIONS à prendre ?

- Conserver une respiration sans effort, lente et profonde afin d'avoir une pratique confortable.
- Aérer au préalable votre pièce de pratique et assurez-vous d'avoir une température agréable

( Si vous avez un rhume, une sinusite ou en crise allergique, ou si vous faites de l'hypertension, il est préférable de ne pas pratiquer cette respiration.)

## **MONTER SON NIVEAU VIBRATOIRE**

Un cours entier pourrait être fait sur ce sujet. Nous proposons une formation complète sur les façons de prendre soin de votre niveau vibratoire dans le cas où vous souhaitez approfondir le sujet très vaste et si important.

Mais déjà de belles méditations peuvent nettement améliorer ce fameux taux vibratoire.

### **Méditation de montée vibratoire**

Respirez calmement, faites le vide.

Visualisez un endroit très plat, puis un cercle (=l'unité pour se centrer, le 1 dans le 4, le divin dans la création ) de 30m de diamètre, placez vous au centre et mettez sa protection.

Si vous le souhaitez, vous pouvez offrir votre méditation à quelqu'un, une cause...

Maintenant, sur le cercle, au point cardinal EST (=air), vous visualisez le fil de lumière qui relie tous vos chakras qui monte très haut dans le ciel jusque'à un point lumineux très haut.

Vous allez au point NORD (=terre=> ancrage)), vous sentez la terre sous vos pieds, vous prolongez le fil de lumière qui sort par vos jambes, vos pieds et s'enfonce dans la terre au plus profond jusqu'au centre.

Vous allez au point OUEST (=eau, la rosée est un solvant puissant pour nettoyer le corps éthérique), il ya une cascade de rosée, vous vous placez sous cette cascade, la température de l'eau est douce et agréable. L'eau est purifiante, nettoyante. Visualisez un rideau de rosée purifiante qui arrive au dessus de vous qui descend progressivement pour atteindre votre tête, puis cou, poitrine, épaule, taille, bassin, cuisses, genou, mollet, cheville pieds, et il continue son chemin dans le sol.

Vous allez au point SUD(=le feu, pour remplacer ce qui a été purifier par des énergie positive). Le soleil est haut dans le ciel et dépose sur vous un baume de protection et de guérison. Vous tournez sur vous même et vous sentez ce baume de protection et de guérison chaud sur votre dos et tout votre corps.

Vous revenez au centre du cercle

Vous visualisez une pyramide (=élévation) d'air bleuté qui se construit au dessus de vous, prenant pour base les 4 points cardinaux.

Vous ressentez une poussée tellurique. Vous vous élevez et vous vous voyez traverser la pyramide et à chaque étage de la pyramide, vous vous voyez traverser les couleurs des 7 chakras: d'abord vous traversez la couleur rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo, violet (=kundalini)

Vous êtes au sommet de la pyramide. Vous ressentez maintenant une vive accélération et vous monter puissamment vers le haut.

Vous montez, aspiré vers le haut, vous montez très vite, vous montez, vous montez encore, et encore.

Vous demandez à rejoindre votre plan de connaissance actuel.

Vous montez, encore, encore, vous montez.

Lorsque vous arrivez sur votre plan de connaissance actuel, laissez vous juste apprécier cet état, accueillez les sensations, les images, les sons, les odeurs...

Lorsque vous le sentirez, vous pourrez désormais de revenir ici et maintenant.

Voici un lien pour vous laisser guider sur cette puissante méditation: [MONTER SON NIVEAU VIBRATOIRE](#)

## **ACTIVER SA PROPRE KUNDALINI**

N'hésitez pas à prendre régulièrement ce temps pour vous, allongé, avec une musique qui vous inspire, pour laisser monter votre énergie puissante.

Vous pouvez bien entendu au préalable réaliser une respiration prânique, ou encore faire les exercices que nous verrons en cours.

## 2- Comment se nettoyer

Se nettoyer énergétiquement est essentiel après tout soin!  
L'activation de Kundalini ne fait pas exception.

Chacun en général a ses petites techniques et si vous avez une qui vous convient, c'est super.

Nous tenons cependant à préciser que seul un nettoyage autonome est réellement efficace. En effet, demander à une énergie extérieure que soi d'être purifié ne vous libèrera que partiellement et plus encore, cela vous rajoutera les énergies liées à cette demande. Ainsi, dans un soucis d'autonomie énergétique, nous sommes absolument opposées au recours à toute énergie extérieure, à tout protocole qui nous écarte de notre propre pouvoir. Eh oui, conservez votre pouvoir, vous pouvez le faire, vous en avez la capacité! et pas seulement dans le nettoyage, mais nous reviendrons régulièrement sur ce point.

En conscience, il est bon de prendre un temps pour soi et de se répéter à voix haute ou intérieurement:

***"je me libère des énergies qui ne m'appartiennent pas"***

Ça semble simple et pourtant...plus c'est simple, évident, explicite, clair, plus c'est efficace. Comme dit l'adage, *"ce qui se conçoit bien s'énonce clairement"*, alors, inutile de compliquer les choses, n'est ce pas?

**Une autre technique, simple aussi, que nous affectionnons particulièrement est le bain au sel.**

Le gros sel est considéré depuis longtemps comme un puissant purificateur. En effet, les ondes électromagnétiques du gros sel sont capables de neutraliser tous les champs d'énergies négatives et néfastes sur le corps physique comme subtil, et sur la psyché.

il suffit de faire couler un bon bain chaud et d'y jeter quelques poignées de gros sel. Puis la seule chose à faire est de s'y plonger environ vingt minutes pour laisser le gros sel faire son action. Une fois les vingt minutes passées, il faut évacuer l'eau salée du bain, qui est pleine de cette énergie négative qui nous pollue tant, et nous savonner consciencieusement avant de nous rincer et de rincer la baignoire pour ne laisser aucune trace du sel qui a absorbé tout ce dont on voulait se débarrasser.

Ainsi, après un bon bain au gros sel, on se sent tout propre, physiquement comme énergétiquement, presque tout neuf!

Pas le temps pour un bain? optez pour le bain de pied au gros sel, effet garanti.



### 3- La position de l'activateur/trice pendant la séance



Nous y voilà! Un chapitre extrêmement important à nos yeux.

En effet, tout soin prodigué entraîne des responsabilités vis à vis de la personne qui reçoit. Tout comme un chirurgien se nettoie, se désinfecte avec une opération, l'activateur en kundalini se présente "propre" pour son soin d'activation.

Mais comme il s'agit bien d'énergie, nous l'avons vu précédemment, tous les corps doivent être irréprochables;

#### Un corps physique prêt

Outre une présentation vestimentaire agréable, ce qui est bien entendu une évidence, l'hygiène est primordiale, en particulier celle des mains. Mais pensez à des petits détails comme l'haleine que le receveur percevra comme très inconfortable si vous veniez de manger une friture à l'ail! Pour certaines personnes, c'est rédhibitoire pour se laisser aller, alors pensez y. Même chose pour la cigarette, ça se sent, sur les mains, les vêtements, l'haleine.

Ce qui nous amène à l'alcool...Pas d'alcool avant un soin énergétique, ça n'est pas négociable. Outre l'haleine, certes, qui va détonner mais c'est presque un détail si on envisage votre position émotionnelle, mentale et énergétique qui risque d'être polluée.

l'alcool est une substance qui favorise "l'ouverture", sans filtre. Donc la consommation d'alcool occasionne une exposition sans vigilance aux énergies d'autrui, et laissent également s'écouler sur l'Autre ses propres énergies, un beau cocktail en somme, confortable au final ni pour l'activateur, ni pour le receveur.

### Les corps émotionnel et mental neutres

Nous avons tous des émotions, des soucis, des joies...Elles restent à la porte le temps de la séance, vous aurez le temps de les retrouver plus tard.

De la même manière, laissez de côté vos doutes, vos peurs, juste le temps de la séance au minimum. Celles-ci sont de bien mauvaises conseillères.

c'est pourquoi il est nécessaire de se détacher du résultat.

Vous proposez un soin, la personne en face dispose, c'est ainsi. L'énergie de la Kundalini opérera en fonction de ce que la personne est en mesure de recevoir à ce moment précis. Ainsi, débarrassez vous de vos attentes, souvent par peur de l'échec, par peur qu'il ne se passe rien. Il se passe toujours quelque chose, soyez en certain et convaincu mais ça n'est pas vous qui décidez quoi, et comment, c'est l'énergie de la personne qui œuvre pour elle et non pour rassurer l'activateur que vous êtes.

L'idéal est de se reconnecter à soi, à son âme, sans attente. Branchez vous sur vos ressentis, votre corps, ici et maintenant, votre respiration, c'est une bonne manière de revenir à soi. Pratiquez une méditation d'ancrage, c'est fabuleux.

### L'ENRACINEMENT ET L'ANCRAGE À LA TERRE- TECHNIQUE PUISSANTE POUR SORTIR DU MENTAL

Entretenir les connections aux énergies de la terre afin d'y puiser un sentiment de sécurité, de confiance et paix intérieure est essentiel.

Plus nous sommes enracinés et ancrés, plus nous traversons la vie et ses aléas de façon détachée, légère et joyeuse.

Les bienfaits de l'ancrage:

- ✔ Moins de pensées négatives,
- ✔ plus de sentiment de sécurité,
- ✔ plus d'énergie, moins de stress
- ✔ Plus de sérénité dans l'ici et maintenant,
- ✔ plus de confiance
- ✔ une meilleur perception de son corps

C'est un excellent exercice pour démarrer la journée, ou avant un soin, à répéter régulièrement

L'enracinement est cependant différent de l'ancrage.

L'enracinement est une connexion verticale, qui permet de se relier à la Terre-Mère d'une part et à l'énergie du Ciel d'autre part. C'est par le chakra de la base qu'on peut s'enraciner. L'ancrage est la connexion avec son énergie vitale, c'est une connexion "horizontale". S'ancrer c'est activer sa force intérieure. On peut travailler son ancrage à partir de son hara (situé juste sous le nombril, il fait partie du complexe du 3e chakra). C'est une connexion utilisée dans beaucoup de disciplines spirituelles, yoga, arts martiaux...

### Protocole d'enracinement et ancrage:

Tenez-vous debout, sereinement, les pieds écartés de la largeur de vos épaules, le sommet de votre crâne suspendu au ciel par un fil de soie argenté, votre chakra racine relié, lui, à la terre par un fil de soie rouge.

Pendant deux minutes, sentez qu'à chaque expiration vous lâchez de plus en plus de tension, et que votre corps est de plus en plus détendu. Prenez le temps de vous sentir présent.

- Sentez vos pieds s'étaler sur le sol et commencez à visualiser que des racines poussent sous vos pieds, laissez-les s'enfoncer profondément dans le sol.
  - Sentez les devenir de plus en plus grosses, de plus en plus nombreuses, sentez les s'étaler tout autour de vous.
  - Imaginez les différentes couches de terre qu'elles traversent. Voyez-les se mélanger, s'entrelacer, se maintenir les unes avec les autres toujours plus profondément.
  - Visualisez vos racines s'étendre et s'étirer très loin au-delà de vous, jusqu'au noyau de la terre. • Respirez profondément les nutriments qu'elles vont puiser dans la terre. A chacune de vos inspirations laissez-vous nourrir en profondeur par la force de la terre, et visualiser une lumière rouge qui monte par vos profondes racines depuis le noyau de la terre jusque'à vos pieds, pénètre dans votre corps en remontant par vos jambes, le bassin, jusqu'à votre cœur.
  - Ressentez tout votre corps recueillir cette force, dans vos pieds, vos jambes, votre bassin, votre ventre, votre dos, votre poitrine, vos bras, jusqu'à votre crâne. Sentez-vous régénéré par cette énergie rouge que vos racines, qui s'enfoncent toujours plus profondément dans la terre, vont puiser pour vous, et visualisez la région du cœur se remplir de cette énergie rouge.
- Restez autant de temps que vous voudrez à apprécier la force que vous apporte cette visualisation
  - Portez votre attention ensuite sur ce fil de soie argenté qui relie votre sommet du crâne au ciel.
  - Visualisez ce fil le plus haut possible, et ressentez que l'énergie argentée du ciel descend à travers ce fil de soie pour atteindre le sommet de votre crâne, le chakra coronal.
  - Sentez cette énergie remplir votre crâne, totalement lumineux, puis descendre par la gorge, le

cou, et imprégner la région du coeur, venir se mêler à l'énergie rouge tellurique.

- Voyez ces deux énergies s'entremêler pour former petit à petit une seule et même énergie Rose.
- Sentez comme la région du coeur s'emplit de cette énergie rose, que chaque cellule s'en imprègne. La couleur rose se déverse désormais dans tous votre corps, Dans la moindre cellule de votre corps. Et au fur et au mesure que cette belle et puissante énergie rose remplit l'ensemble du corps, elle irradie de plus en plus jusqu'à irradier en dehors du corps et illumine tout autour de vous, au début proche du corps et de plus en plus loin, et s'expande, s'expande, encore et encore pour former autour de vous une boule de lumière rose, puissante, régénérante et protectrice.
- Au fur et à mesure de vos inspirations, vous inspirez la puissance de cette énergie, au fur et à mesure de vos expirations, vous sentez l'extension de l'énergie autour de vous.
- Restez autant de temps que vous voudrez à apprécier la force que vous apporte cette visualisation, puis revenez ici et maintenant, en emportant avec vous pour les heures à venir cette belle énergie.

### Enfin (et surtout), une attitude globale autonome

C'est une conséquence au final de tout ce qui vient d'être écrit plus haut. Une fois centré et aligné, débarrassé des doutes, des peurs, des croyances, alors vous retrouvez votre pouvoir créateur, votre énergie à la source.

Plus besoin de béquille, de croyance, de prières à qui que ce soit d'autre que soi-même. Ça s'appelle l'AUTONOMIE ÉNERGÉTIQUE; Nous travaillerons particulièrement ce point en présentiel, c'est LA BASE de tout, et c'est ce qui fait l'essence de notre enseignement. Nous souhaitons en effet vous relier à votre propre énergie, vous redonner votre pouvoir, vous verrez, c'est addictif.

# PROTOCOLE COMPLET DE LA SÉANCE

## 1-Préparation de la la salle

La séance doit être préparée énergétiquement, autant pour vous que pour le lieu.

Ainsi, la salle doit être « activée », un peu comme pour préparer l'eau du bain.

Voici donc les étapes:

1- Baliser l'espace avant tout en visualisant 4 piliers de lumière aux points cardinaux.

2- Les sons ont une vibration qui leur est propre. Les mantras peuvent vous aider dans la mise en lumière de la salle.

Par exemple, vous pouvez avoir recours à ces deux mantras:

- - ONG NAMO (permet de se concentrer sur sa propre force créatrice, sur sa connexion à l'univers)
- - Aad Guray Nameh (un mantra puissant qui apporte protection et sécurité.)

3- Incorporer joie, amour, Respect, bienveillance dans cette salle par votre seule intention et demander à votre âme la connexion, le soutien et la protection;

4- Puis danser seul ou entre activateur pour activer la salle dans la joie

Voici un lien pour le mantra ONG NAMO: [mantra ONG NAMO](#)

Voici un lien vers le mantra aad guray nameh: [aad guray nameh](#)

## 2-La préparation des participants

Tout comme l'activateur (trice) que vous êtes, tout comme le lieu, et bien le participant doit aussi être préparé. Son énergie a besoin d'être « dérouillée » en quelque sorte, et déverrouillée.

Cette préparation énergétique va lui permettre d'accueillir le soin de façon optimum. Le receveur de l'activation va devoir être préparé sur son yin et sur son Yang, sa partie intérieure, profonde, émotionnelle, mentale et son côté extériorisé, physique, énergétique.

Comment faire?

Tout d'abord, avant la séance, il est bon d'expliquer ce qu'il peut arriver, ce qu'ils peuvent ressentir, expérimenter. D'une part, cela les prépare mentalement, du coup ils sont moins surpris, et d'autre part ça répond à leurs interrogations face à l'inconnu, source d'inquiétude qui pourrait les empêcher de se laisser aller.

## **La préparation YIN**

Il s'agit de revenir ici et maintenant, dans son souffle, son corps, poser son mental, relâcher ses émotions. Nous aimons faire pratiquer quelques exercices issus du Yoga kundalini pour cela, cela permet un réveil doux de l'intérieur.

Par ces exercices, vous permettrez à l'énergie Kundalini de se frayer un chemin le long des chakras, obtenir cette verticalité.

## **La préparation Yang**

Ensuite, afin de susciter l'expansion vers l'extérieur, horizontalement, un seul moyen, incontournable: la danse!

Faites les danser, dans la joie, la bonne humeur, la spontanéité, et demandez leur d'occuper tout l'espace afin que eux aussi mettent leur touche dans l'énergie de la salle, à la façon d'une auberge espagnole en somme. Cette pratique libère la spontanéité, et nous en aurons besoin!

Enfin, pensez à leur faire boire un verre d'eau, très important pour fluidifier les énergies, pour les connecter.

Le début de la séance va se pratiquer allongé, paumes ouvertes en réception. Trois respirations profondes avec rétention permettront de revenir à soi, après l'excitation de la danse.



### 3-L'activation

Pour résumer voici les points importants:

- connexion à la personne
- détection de son aura
- Le toucher durant la séance
- L'importance de ses perceptions extra-sensorielles
- L'importance de la musique

Avant toute chose, il est important de se connecter à la personne. Prenez quelques secondes pour vous connecter à elle, en conscience, avec respect et bienveillance.

Ensuite, commencer l'activation en touchant légèrement ou effleurant la zone du coeur ou du plexus, selon votre intuition.

Puis calmement, explorer l'aura de la personne, son énergie et détecter les blocages, les vides, les pleins, etc...

Nous verrons les techniques du geste en cours.

Mais retenez que les deux doigts (index et majeur) vont activer alors que la main posée va apaiser.

Il est possible d'apaiser encore plus puissamment avec une main connectée la terre et l'autre sur la personne.

Ensuite, laissez vous guider par votre kundalini, votre intuition, vos sensations, votre écoute de l'Autre et stimuler parfois les chakras principaux et secondaires (voir annexe) afin de fluidifier l'écoulement de l'énergie.

Pensez, ressentez « expansion », « fluidité », « verticalité »...

Restez bienveillant, toujours.

Visualisez que vous êtes le canal de l'énergie qui vous traverse. Vous ne donnez pas VOTRE énergie!

Ce qui est débloqué, Ne cherchez pas à savoir qu'est ce qui est débloqué , sortez du mental, la question n'est pas le « quoi » mais le « comment », et le comment, c'est vous, votre action.

Ainsi, le seul mot d'ordre est le suivant: « *S'abandonner au processus sans attentes est la Clé. Tout ce qui surgit, laissez-le surgir et s'exprimer* »

La personne commence alors à accéder à sa source profonde. Lorsque cela émerge et se déploie, cela génère des énergies importantes dans les corps physique et émotionnel.

Elle peut rire, pleurer, crier, bouger, être immobile, tout est ok! Rien n'est grave, rien n'est léger, tout EST, simplement.

En fin de séance, éloignez vous pour que votre énergie n'interfère pas avec celle de la personne dont la sienne va tranquillement redescendre et se calmer.

Le choix de la playlist est primordial. Il y a 5 phases:

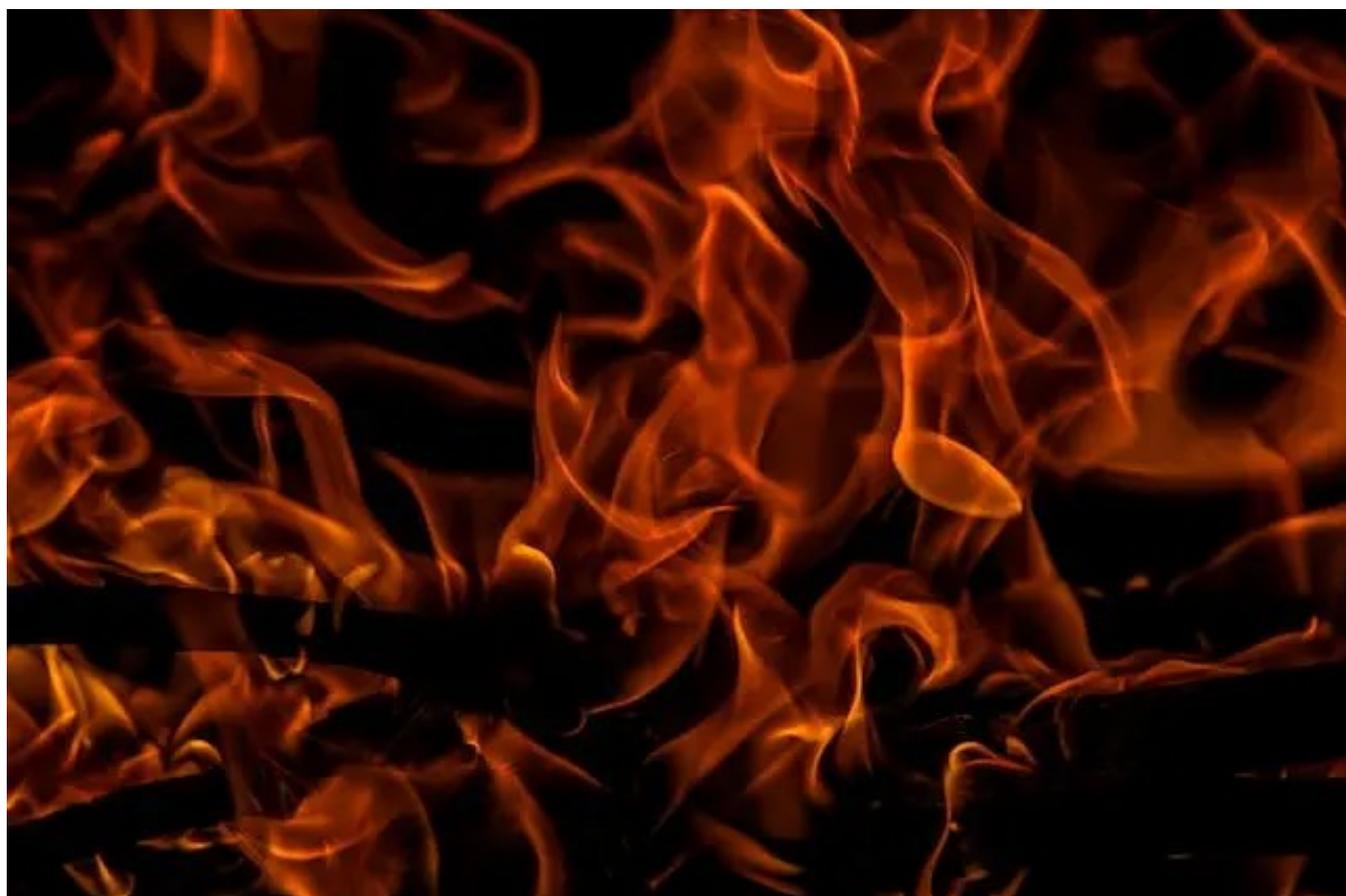
- Le début
- La montée
- Le paroxysme
- La descente
- La fin

Il s'agira d'adapter le rythme, l'intensité des musiques.

Il est bon aussi de solliciter dans la musique choisie l'émotion qu'elle véhicule comme la joie, la mélancolie, la tristesse, etc...

De la même manière, en fonction du moment de la journée, vous pourrez adapter votre séance. Une séance la journée peut être plus dynamique par exemple qu'une séance du soir où les énergies sont plus yin. Des sons binauraux peuvent même être utilisés à ce moment là, cela favorise un voyage intérieur intense.

N'oubliez pas que la musique n'est autre qu'une suite d'ondes qui vont stimuler les ondes du cerveau lui-même. Vous vous rappelez? les ondes de trances alpha et thêta? Et bien cette musique n'est pas étrangère à cette mise en transe consciente, elle va même la générer en partie.



## 4- L'après-séance

Une fois l'activation réalisée, l'énergie de la kundalini va continuer son oeuvre pendant quelques jours (4 en moyenne).

Aussi il est bon d'envoyer un message pour permettre à chaque participant de partager sur ses ressentis.

En effet, parfois certains font face à des expériences qu'ils n'expliquent pas comme des intuitions accrues, des visions du monde subtils, ou des douleurs physiques, ou encore des états émotionnels exacerbés.

Les rassurer est primordial sans pour autant glisser dans le mental en cherchant des explications à tout. L'énergie de la kundalini est consciente, elle sait où elle va et elle nettoie ce qui est juste à libérer au moment où elle le fait. C'est que la personne est prête à accueillir. Il est simplement question de lui faire confiance et de se faire confiance à soi-même.

En ce qui vous concerne, nettoyez vous, pourquoi pas avec un bain au sel, ou par la fumigation, la méditation d'ancrage.

Ré-énergisez vous!

Vous pouvez également prononcer en conscience: « Je me libère des énergies qui ne m'appartiennent pas ». Tout un chapitre y est consacré.

Accueillez pour vous aussi ce que la kundalini vous apporte à chaque séance, car vous aussi vous bénéficiez de son travail sur vous

## 5- La musique

Le choix de la playlist est primordial. Il y a 5 phases:

1- Le début

2- La montée

3- Le paroxysme

4- La descente

5- Le final

Il s'agira d'adapter le rythme, l'intensité des musiques.

Il est bon aussi de solliciter dans la musique choisie l'émotion qu'elle véhicule comme la joie, la mélancolie, la tristesse, etc...

Voici les listes disponibles sur deezer, l'accès est gratuit, à vous de faire vos playlists! Vous devez composer un "assortiment" cohérent en respectant chaque phase, pour une durée totale d'une heure environ. Vous pouvez également composer des soins plus courts pour notamment des auto-activations (15 à 30mn) ou plus long (maxi 1h30).

Vous pouvez bien entendu créer vos playlists à partir de morceaux qui vous parlent, il est même recommandé de personnaliser sa playlist afin qu'elle devienne vôtre, cela vous aidera pendant le soin.

[Les Mantras et la danse du début de séance](#)

[Musique de début](#)

[Musique pour préparer la montée](#)

[Musique puissante pour l'apogée du soin](#)

[Musique pour la descente](#)

[Musique pour le final](#)

[Musique binaurale](#)

[Musique d'activation le soir ou pour un voyage intérieur puissant](#)

## CONCLUSION

Vous l'avez compris, activer sa kundalini est le travail de toute une vie, un regard constant sur son alignement, ses libérations sur tous les plans, chacune de ses libérations dévoilant une nouvelle facette du chemin qu'il nous reste à accomplir. L'éveil de l'énergie Kundalini nécessite de la confiance, de la foi et une connexion à un mode de vie conscient.

Nous vous souhaitons un beau chemin, certes parfois sinueux, mais c'est de cette manière que les enseignements sont aussi intégrés.

Ouvrez votre coeur, autorisez vous à vos ressentis, et restez confiants sur votre pouvoir créateur, votre souveraineté!

Ne cherchez pas à vous encombrer de béquilles, qui ne seront que des entraves dont vous devrez vous libérer ultérieurement. Restez le plus autonome possible.

Croyez en vous, aimez vous!

C'est de cette manière que vous accompagnerez au mieux l'Autre...

En effet, activer La Kundalini est tellement gratifiant d'autant plus lorsqu'on constate le chemin parcouru et les transformations que cela occasionne.

Vous allez devenir les acteurs de cette transformation, c'est juste magique!

