

# LUMIERE SUR...

Barbara Médium – [www.barbaramedium-channeling.com](http://www.barbaramedium-channeling.com)

Newsletter mensuelle

Avril 2024

## L'éveil de la Kundalini

### Qu'est ce que la Kundalini ?

Le terme Kundalini vient de *kundala*, un mot sanskrit qui signifie « boucle d'oreille, bracelet, entouré en spirale ». La Kundalini, représentée par l'image d'un serpent enroulé au bas de la colonne vertébrale est une énergie; c'est le potentiel vital essentiel de l'homme. Elle est présente en chacun de nous.

Bien souvent, cette énergie est dormante et nous cherchons à l'activer. L'activation de la Kundalini part du sacrum (chakra racine) pour remonter le long de la colonne vertébrale et activer les sept chakras. L'activation de la Kundalini est vécue de façon différente selon les personnes. Elle peut être vécue comme un moment doux ou intense. On peut ressentir une explosion de chaleur, voir différentes couleurs ou de lumière, ressentir des picotements, des vagues d'émotions...

### Activation ou montée de Kundalini, quelles différences ?

L'activation de la Kundalini et la remontée de la Kundalini sont deux termes différents et se réfèrent à deux étapes différentes du processus de réveil de la Kundalini.

### L'activation de la Kundalini

L'activation de la Kundalini se réfère à la première étape de l'éveil de la Kundalini. Cela peut se produire de manière spontanée ou être initié par des pratiques spirituelles telles que la méditation, le yoga, la respiration ou la récitation de mantras. L'activation de la Kundalini peut être ressentie comme une sensation de chaleur ou de picotement dans la colonne vertébrale ou dans la région pelvienne, ainsi qu'une augmentation de l'énergie vitale et une conscience accrue de soi.

### La montée de Kundalini

La remontée de la Kundalini se réfère à la deuxième étape du processus d'éveil de la Kundalini. La montée de la kundalini est très puissante. Tous les verrous se cassent, l'énergie remonte brutalement depuis notre base, le chakra racine jusqu'à la glande pinéale. Les ressentis peuvent être plus violents : convulsions, tremblements, cris, picotements, sensations de chauds ou de froids...

### Pourquoi activer la Kundalini ?

L'objectif de l'éveil de la Kundalini est de permettre à l'énergie de circuler librement à travers les sept chakras principaux du corps. Les chakras sont des centres d'énergie qui régulent différentes fonctions physiques, émotionnelles et spirituelles. Lorsque la Kundalini est éveillée, elle peut activer chacun de ces centres d'énergie, permettant ainsi à l'individu de vivre une expérience de transformation profonde.

L'énergie de la Kundalini est également une énergie de guérison. Elle permet des améliorations sur notre bien-être à différents niveaux :

### **Physique**

- Meilleure santé
- Meilleure vitalité
- Permet de faire circuler l'énergie

### **Mental**

- Meilleure concentration
- Réduction du stress
- Meilleure clarté mentale
- Booste la créativité

### **Spirituel**

- Meilleur équilibre des corps énergétiques
- Transformation de la vision du monde
- Connexion à l'Univers, à la Nature
- Meilleure perception du monde qui nous entoure
- Être plus conscient et développer son intuition

Une fois la Kundalini activée, vous pouvez ressentir une amplification de vos sens, une intuition développée, une perception plus ouverte de ce qui vous entoure, mais aussi une connexion à d'autres dimensions. Il n'est pas rare que la Kundalini révèle des capacités et talents sensoriels qui étaient alors en sommeil, tels que des facultés médiumniques et des facultés de guérison.

### **Comment réveiller la Kundalini ?**

Pour réveiller la Kundalini qui sommeille en vous, vous pouvez pratiquer des exercices de yoga Kundalini, de méditation, de respiration et de visualisation. Cela permet de connecter votre Être à l'énergie des autres et de l'Univers, afin d'en recevoir leurs bénéfices, et d'éveiller votre Conscience.

Au travers d'exercices physiques, respiratoires, de rituels tantriques, de kriyas (séries de posture les yeux fermés), de méditation et de récits de mantras, vous vous concentrez entièrement sur l'énergie de la Kundalini.

Avec une pratique régulière, vous alignez votre esprit, échauffez votre corps physique et votre mental, faisant libérer l'énergie de vos chakras pour élever votre taux vibratoire.

### **Symptômes de l'éveil de la Kundalini**

Lorsque l'énergie de la Kundalini s'éveille spontanément, une énergie spirituelle très puissante se déclenche. Elle commence à monter à travers les centres énergétiques des chakras afin d'atteindre le septième chakra, situé au sommet de la tête. Au cours de cet intense processus d'éveil spirituel, de nombreuses personnes peuvent ressentir un large panel de symptômes physiques, émotionnels et spirituels.

Ces différentes expériences peuvent être assez intenses et difficiles à comprendre ou à intégrer, mais elles sont une partie nécessaire du voyage spirituel pour l'éveil de la conscience.

Les symptômes habituels de l'éveil de la Kundalini sont la sensation que votre corps est en feu, ou alors très froid, que cela soit dans les mains, les pieds, dans le bas du dos, le long de la colonne

vertébrale, dans la tête ou dans le cœur. Vous pouvez également ressentir des douleurs. C'est le signe de la purification des nadis (méridiens) et que les blocages énergétiques sont dissous par le feu de la Kundalini. Vous ressentirez également une activité énergétique accrue et continue, avec un sifflement continu en arrière-plan.

Lorsque la Kundalini s'éveille, vous pouvez également entendre des explosion soudaines, des bruits de verre brisé, ou encore des bruits stridents de sonnerie dans votre tête. Vous pouvez aussi pleurer ou rire sans raison, avoir des explosions émotionnelles, expression incontrôlée d'émotions refoulées... Tous ces phénomènes étant liés au processus de purification émotionnelle et mentale.

Voici d'autres symptômes possibles :

- Augmentation de l'activité énergétique
- Douleur au cœur et maux de tête
- Chaleur et pression à la base de la colonne vertébrale
- Sensation de picotements ou de bulles de champagne
- Énergie, pression et lumière dans le cerveau
- Bruits soudains d'explosion, de sonnette ou de bris de verre
- Visions de flashes lumineux et d'étincelles dorées
- Hypersensibilité électromagnétique accrue
- Augmentation de la dévotion et de l'amour pour toutes choses
- Sentiment de béatitude
- Augmentation de l'activité des rêves
- Augmentation de la créativité
- Le corps et la tête s'arquent soudainement vers l'arrière
- Difficulté à dormir en raison d'une activité énergétique intense
- Mouvements réflexes spontanés du corps (kriyas)
- Sifflement continu (comme un serpent)
- Besoin de pratiquer la méditation ou la contemplation
- Besoin de lire des livres spirituels et de non-dualité
- Besoin de mettre fin à une vieille relation
- Besoin de pleurer ou de rire pour rien
- Explosion émotionnelle soudaine
- Besoin d'être seul