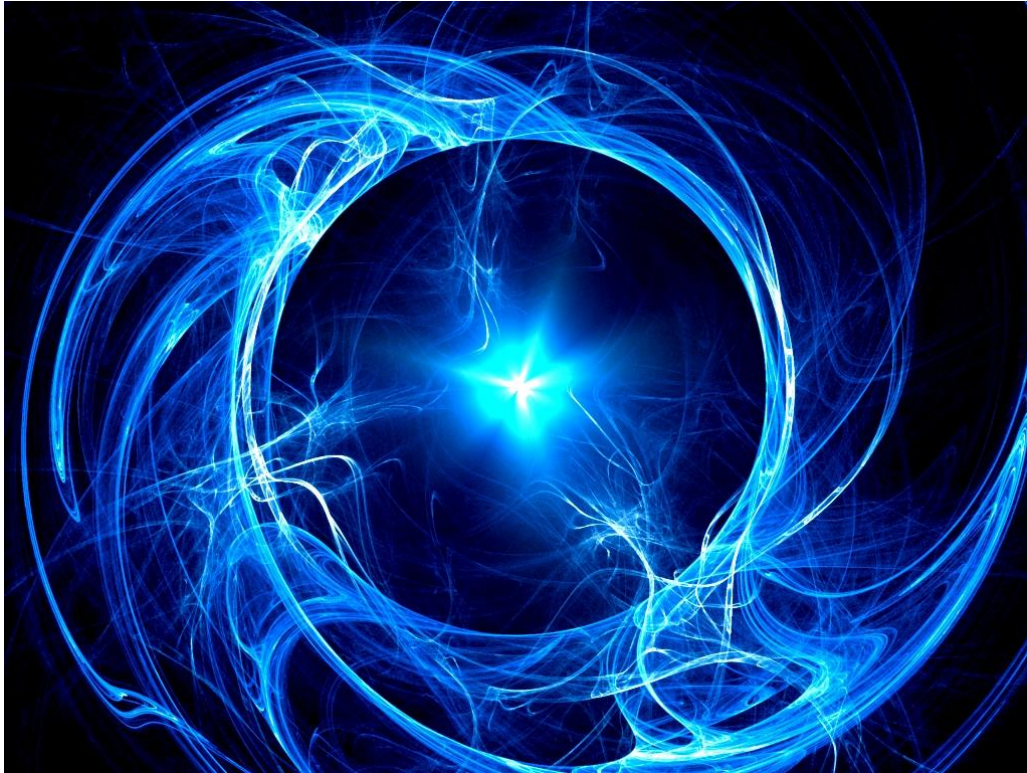


# Praktiske råd for kundalini-prosessen

Av Lars Sunnanå, [www.visdomsskolen.no](http://www.visdomsskolen.no)



Dersom du er i en kundalini-prosess, kan du ha god nytte av disse rådene. Slik vil du kunne skape bedre balanse, og prosessen kan gå sin gang med mindre ubehag og smerter.

## ***Kosthold***

Under kundalini-prosessen kan det skje store forandringer i kroppens behov for mat- og væskeinntak. Det er viktig å ta kroppens signaler på alvor, fordi det kan være beskjeder som vil hjelpe deg til å balansere energiene. Du er i en dynamisk transformasjonsprosess med mange faser, og derfor kan du trenge forskjellige typer mat i forskjellige perioder.

Det kan for eksempel være at du er vegetarianer, men får plutselig lyst på kjøtt. Dette kan være et viktig signal, fordi kjøtt gir «jording» - altså at du får mer tyngde i kroppen og bedre kontakt med det fysiske hverdagslivet. Også rotgrønnsaker er fint for jording, men ikke i samme grad som kjøtt. Det motsatte kan også skje, der du kanskje velger å kutte ut kjøtt i kostholdet og bli vegetarianer. Kaffe, alkohol og sterke krydder som chili og pepper vil ofte skape ubalanse. Om du merker negative effekter, bør du unngå inntak av dette.

## ***Vann***

Kundalini-prosessen vil i perioder stimulere og aktivere nyrer og binyrer. Som følge av denne aktiveringen vil binyrene frigi ekstra doser med adrenalin og kortisol, noe som kan gi stress, følelse av oppjagethet og frykt. For å motvirke dette kan du drikke mye vann og unngå leskedrikker med sukker eller kunstige søtningsmidler.

## ***Fysisk aktivitet***

Fysisk aktivitet er viktig hvis du er i en kundalini-prosess. Start opp med noe du liker! Det kan være dansing, svømming, spaserturer, løping, yoga, Tai Chi Chuan, eller hva som helst. Aktiviteten vil balansere kroppens energier.

Merker du ubehagelig sterke energier i hodet, kan du prøve å lede dem ned til føttene og derfra ut av systemet ved å trampe hardt i gulvet. Også spaserturer ute i naturen vil hjelpe hvis du har et energetisk «overtrykk», særlig hvis du går barbeint.

## ***Regulering av varme og kulde***

Ifølge yogatradisjonen virker neseborene som regulatorer for kroppens energisystem. Inn pust gjennom høyre nesebor gir vitalitet, aktivitet og mental våkenhet, mens inn pust gjennom venstre nesebor virker avkjølende og beroligende.

**Hvis kundalini gir varme i kroppen og du trenger å kjøles ned:** Pust kun via venstre nesebor, mens du holder igjen høyre nesebor med tommelen.

**Hvis du trenger varme eller energi:** Pust kun via høyre nesebor, mens du holder igjen venstre nesebor med ringfingeren.

## ***De fem tibetanerne***

Dette er øvelser som kan balansere energiene og fjerne energiblokkeringer. Instruksjoner for disse øvelsene finnes i forskjellige varianter på nettet.

## ***Solhilsen – Surya Namaskara***

Dette er en øvelse fra indisk yoga-tradisjon som kan harmonisere energiene og fjerne blokkeringer. Se instruksjonsvideo: <https://www.artofliving.org/in-en/yoga/yoga-poses/sun-salutation>

## ***Meditasjon***

Å meditere kan være til stor hjelp i en kundalini-prosess, men i perioder bør du kanskje helt unngå meditasjon og andre åndelige øvelser. Det gjelder særlig for den første, intense fasen like etter aktiveringen. Vær også forsiktig med slike øvelser når du trenger å jorde deg, eller når energien er så høy at den skaper problemer og ubalanser.

Når det gjelder meditasjon og andre åndelige øvelser må du ikke ukritisk følge råd fra instruktører som ikke har sin egen, personlige erfaring med kundalini. Stol heller på dine egne opplevelser.

## ***Pusteøvelser fra yogatradisjonen***

Vær oppmerksom på at noen pusteøvelser gir kraftig stimulans til energiene som sirkulerer i kroppen. I den første fasen av kundalini-prosessen vil det strømme store mengder kosmiske energier inn i ditt eget, personlige energisystem. Du må derfor være forsiktig med øvelser som stimulerer energien ekstra, fordi det kan gi «overdose».

### ***Nadi Shodhana mudra - vekselpust***

Dette er en trygg øvelse som renser og balanserer kroppens energisystem. Samtidig skaper den bedre kommunikasjon og balanse mellom de to hjernehalvdelen. Det gir mental klarhet, roer sinnet og frigjør spenninger.

Øvelsen går ut på å puste vekselvis via venstre og høyre nesebor. Bruk høyre hånd til å lukke og åpne pustekanalene. Du lukker vekselvis med tommel og ringfinger. Langfinger og pekefinger skal hvile på pannen.

- Lukk først høyre nesebor med tommelfingeren og pust langsomt inn gjennom venstre nesebor.
- Lukk deretter venstre nesebor med ringfingeren og åpne for høyre nesebor ved å løfte tommelfingeren. Pust så langsomt inn gjennom høyre nesebor, lukk med tommelfingeren og åpne det venstre nesebor og pust langsom ut. Dette er en runde.
- Gjenta 5 runder. Begynn og avslutt alltid med venstre nesebor.

Om du ønsker, kan du lese utfyllende instruksjoner om *Nadi Shodhana* på internett.

### ***Khechari mudra – tungespissen mot øvre gane***

Dette er en yogateknikk som blant annet gir mental ro og klarhet. Den gir også bedre energiflyt mellom hode og kropp, fordi tungen blir en bro som leder energien fra hodet og nedover i kroppen. Dermed kan energien gå i sirkel opp langs ryggraden til kraniet, og ned igjen på forsiden av kroppen.

Teknikken er veldig enkel: du skal bare legge tungen lett bakover og la tungespissen hvile på den kjøttfulle delen av øvre gane, bak de øvre fortennene. Det kan virke litt vanskelig i starten. Men hvis du trener og gjør det til en vane, vil du oppleve at det blir lettere og lettere.

### ***Dhyana mudra – fingerlås***

Lag kontakt mellom tommelfinger og pekefinger slik at disse to fingrene danner en sirkel. Gjør dette både med venstre og høyre hånd, mens de andre fingrene peker fremover. Øvelsen styrker konsentrasjonen og kan roe deg ned hvis du er oppjaget og stresset.

## *Ajna chakra – oppmerksomheten i Det tredje øye*

Energi følger bevisstheten. For å trekke kundalini-energien opp, kan du prøve å lukke øynene og fokusere mentalt på Det tredje øye, altså Ajna chakra. Ikke overanstreng deg og tving aldri øynene rent fysisk. Det er den mentale oppmerksomheten som er viktig. Denne øvelsen vil kunne lede energien opp fra de lavere chakraene.

## *Renselse*

I en kundalini-prosess skjer det en utrensning på alle plan, både fysisk, energetisk, følelsesmessig og mentalt. Din oppgave er å sørge for at denne prosessen kan forløpe mest mulig effektivt og problemfritt.

Kanskje vil du supplere renselsen av den fysiske kroppen med en diett eller rensekur? I så fall vil du finne veiledning på denne nettsiden, blant annet om Randolph Stones rensediett.

For arbeid på det energetiske nivå vil du kunne ha god nytte av energiøvelser som yoga og Tai Chi Chuan, og dessuten massasje og annen alternativ behandling. Innen ayurveda benyttes yoga, massasje og energiøvelser som et supplement til kostholdsråd og urter. Det løser opp stagnert energi, noe som gjerne er den egentlige årsaken til de fysiske problemene. Dette kan hjelpe deg i prosessen.

Bor du i Oslo-området, kan du undersøke om tilbudet på Qigongsenteret er noe for deg, se <http://qigongsenteret.no/>. Her undervises det i trygge øvelser for å balansere energiene og fjerne energiblokkeringer. Men som nevnt kan det være at du i perioder bør unngå alle slags energiøvelser, fordi energiene lett blir overstimulerte. Prøv deg frem og se hva som fungerer for deg!

Under kundalini-prosessen vil tidligere ubevisste psykologiske sår, traumer og blokkeringer komme til overflaten, slik at du blir bevisst om dem. På den måten får du muligheten til å rense dem ut av systemet, og du blir fri. I denne prosessen er tilgivelse, aksept og kjærighet nøkkelord – både overfor deg selv og andre. Når det gjelder arbeid på det følelsesmessige og mentale plan, vil du kanskje ønske å søke assistanse hos en terapeut eller å delta på selvutviklingskurs.

Ønsker du mer informasjon om kundalini-prosessen, kan du sjekke litteraturen som er oppgitt i boklisten på denne nettsiden. Også boken «Skyen foran Helligdommen», utgitt av Visdomsskolen, inneholder mye nyttig informasjon om kundalini.