

## Oefening: intensieve cool-down

### 1. Grond jezelf met drie energiekoorden.

Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond. Visualiseer een energiekoord (of 'wortel') van je stuit naar het centrum van de aarde en daarna vanaf iedere voetchakra (midden onder je voet) ook een koord naar het centrum van de aarde. Open je hartchakra een eindje en zeg 'hallo' tegen de stroom Kundalini energie in je energielichaam. Vaak stroomt deze energie door het middenkanaal in de rug en de windende zijkanalen er omheen (zoals in een esculaapteken). Per persoon kunnen bepaalde delen van het energielichaam sterker in de stroom zijn dan anderen. De stroom kan tot een eind boven je hoofd doorgaan naar de hogere centra voor Kundalini energie. De Kundalini energie kan verder aan alle kanten van je energielichaam je aura instralen.

### 2. Visualiseren van een ijskoude blauwe bol

Visualiseer een ijskoude blauwe bol een eindje boven je hoofd. Deze bol is gevuld met koele, blauwe energie (zie figuur). Je kunt deze blauwe energie zo koud indenken als je wilt, bijvoorbeeld rondom het vriespunt. Sommige mensen met een heel actief Kundalini systeem stellen zich deze bol wel voor op -50 of -100 graden Celsius om voldoende afkoelend vermogen te genereren.

### 3. Afkoelen van de aura

Laat nu de diepblauwe, ijskoude energie uit de bol boven je hoofd je aura instromen om je heen. Overal waar de Kundalini energie je aura 'verhit' heeft kun je dat met deze sterk koelende energie weer in balans brengen. Besteed vooral aandacht aan de aura rondom je kruin en je bekken. Dit zijn de gebieden die het snelst sterk verhit kunnen raken door een sterk stromende Kundalini energie.

### 4. Afkoelen van het kruincentrum

Laat nu de koele blauwe energie bij je kruin je energielichaam instromen. Koel dit kruingebied goed af met deze energie. Hier zit ook het kruincentrum waarvan het afkoelen, rust kan brengen in je hoofd.

### 5. Afkoelen van de rugkanalen.

Stel je vervolgens een buisvormige verbinding voor van je kruin naar je stuit. Dit is het middenkanaal (Sushumna). Tussen de stuit en het midden van je hoofd, bij je zesde chakra, lopen nog windende zijkanalen (het maan- en het zonnekanaal/de idanadi en de pingala-nadi). Laat de blauwe energie door deze kanalen heen omlaag stromen. Ook als je deze kanalen niet kunt zien met je innerlijk oog kun je je voorstellen dat ze daar zitten en dat je er de blauwe energie doorheen kan laten stromen. Misschien kun je plekken in het middenkanaal laten oplichten waar de Kundalini energie nog sterk aanwezig is en deze plekken extra afkoelen. Herhaal dit zonedig enkele keren.

## 6. Afkoelen van de stuit

Onderaan het middenkanaal zit het stuit Kundalinicentrum. Een driehoekig centrum met de punt naar beneden. Hierin zit de 3 1/2 winding vanwaar sterke stromen Kundalini energie kunnen komen. Visualiseer een klepje bovenin deze stuitdriehoek (zie figuur). Laat de blauwe energie dit klepje dichtdrukken waarbij het klepje over een nippeltje gaat zodat het niet meteen weer open springt. Laat de koele blauwe energie langs het klepje je stuitdriehoek instromen en de kern daarvan, de 3 1/2 winding, goed afkoelen totdat je (energie)lichaam weer rustig is en normaal aanvoelt.

## 7. Gebruik van je handen als healing

Als de energie sterk stroomt is het soms lastig om het klepje goed te visualiseren. Je kunt dan ook de genezende kracht van je handen gebruiken. Leg je ene hand op je schaambeentjes en je anderen achter op je stuit. Richt je in gedachten op je stuitdriehoek en probeer door middel van je handen de sterke stroom koendalinie-energie omlaag te masseren. Misschien moet je je handen een beetje verzetten om het gevoel te krijgen dat je vat hebt op de koendalinieestroom. Koel ondertussen de koendalinie-energie verder af met de blauwe energie. Zie hoe al masserende de koendalinieestroom zich centreert en in je stuitcentrum gaat. Ga hiermee door totdat dit gebied voor jou weer voldoende stabiel voelt.

## 8. Extra gronden

Richt je aandacht op je grondingskoorden en stel voor dat deze groen zijn. Laat een eventuele overmaat van energie in je energielichaam en/of aura door je grondingskoorden naar het centrum van de aarde wegvloeien. Het gronden helpt verder om je Kundalini energie steviger in je stuitcentrum te verankeren.

## 9. Afronden

Laat tot slot het beeld van de blauwe bol weer oplossen. Richt je opnieuw op je gronding en laat ook eventueel aanwezige blauwe energie in je rugkanalen via je grondingskoord bij je stuit naar het centrum van de aarde gaan. Ook dit helpt om je stuitgebied goed met de aarde te verbinden en te centeren.