

## Contra-indicaties



Een kundalini-activatie kan voor sommige mensen verdiepend en helend zijn, maar er zijn ook duidelijke contra-indicaties (situaties waarin extra voorzichtigheid of zelfs afraden verstandig is). Hieronder een helder overzicht 🌿

### Belangrijke contra-indicaties

#### 🧠 Psychische kwetsbaarheid

Wees zeer voorzichtig of vermijd kundalini-werk bij:

Psychoses of psychotische episodes (actief of in het verleden)

Bipolaire stoornis (vooral type I)

Ernstige angst- of paniekstoornissen

Dissociatieve stoornissen (zoals derealisatie/depersonalisatie)

PTSD / complex trauma (zonder stabiele begeleiding)

Kundalini-energie kan bestaande klachten versterken of destabiliseren.

#### 💊 Medicatie & middelengebruik

Gebruik van antipsychotica, zware antidepressiva of stemmingsstabilisatoren

Actief gebruik van drugs of excessief alcoholgebruik

Deze kunnen de ervaring onvoorspelbaar of onregelend maken.

## **Lichamelijke contra-indicaties**

Ernstige hartproblemen

Onbehandelde epilepsie

Zware neurologische aandoeningen

Extreme uitputting of burn-out (lichaam heeft eerst rust nodig)

## **Onvoldoende grounding**

Kundalini zonder goede aarding kan leiden tot:

Overprikkeling

Slapeloosheid

Emotionele instabiliteit

## **Wanneer extra voorzichtig (maar niet per se uitgesloten)**

Hooggevoeligheid

Recent rouwproces

Grote levensveranderingen

Zwangerschap (liever zachte, aardende vormen)