

Que signifie le mot Chakra ?

Le mot *chakra* vient du sanscrit. Il signifie **roue** ou **disque**.

Les chakras sont des **centres énergétiques** par lesquels passent l'**énergie vitale**, aussi nommée *Chi* (ou *Qi*), en art martial, ou *Prana* en Inde.



Dans un corps humain, l'énergie circule au travers de 7 chakras principaux qui ont chacun leur rôle.

Le rééquilibrage des Chakras passe par plusieurs méthodes : la relaxation, la méditation, des exercices de yoga, l'utilisation de pierres, de cristaux et des huiles essentielles.



Premier chakra : Muladhara

C'est le chakra **Racine**, celui de la base.

En bon état, il fournit une **énergie vitale**.

Il est relié au coccyx, à la base de la colonne vertébrale, au niveau du périnée.

Au niveau du corps physique, il touche les jambes, les pieds, les parties génitales, le sacrum et les reins, la colonne vertébrale. Aussi, il gère les glandes surrénales, les dents et les cheveux, les organes d'élimination, la circulation sanguine.

Lié à la **dimension physique** et à la **terre**, c'est lui qui gère l'énergie, l'instinct de survie. De lui dépend le comportement de fuite ou d'agressivité.

Sa couleur : **Rouge**.

Son élément : la Terre.

Ses pierres principales : Jaspe rouge, grenat, onyx noir, oeil de fer, quartz fumé.

Son message : « J'ai »

Naître, c'est s'incarner et avoir un corps !

Muladhara permet à l'être humain d'avoir conscience qu'il est vivant, que sa vie a une limite. Il se préserve alors à travers la **possession**, le **patrimoine**, comme autant de remparts à la peur.

Accumuler des biens matériels,

c'est vouloir préserver éternellement son corps.

La sagesse apparaît lorsque l'individu intègre qu'il doit se détacher matériellement et se dépouiller pour ETRE.

Comment activer **Muladhara** ?

- Visualiser une image de plaisir liée à l'argent, à la nourriture, à un lieu rassurant ou à une satisfaction matérielle, comme un de vos objets qui vous rassure
- Marcher dans la nature
- jardiner
- faire de la poterie
- cuisiner
- faire des activités qui nous relient à la terre «mère »

La playlist du chakra racine (morceaux basés sur le Do) :

- *Halo (Beyoncé)*
- *Let It Be (The Beatles)*
- *I Will Survive (Gloria Gaynor)*
- *Hallelujah (Jeff Buckley)*
- *No Woman No Cry (Bob Marley)*
- *Ain't No Mountain High Enough (Diana Ross)*
- *Private Eyes (Hall & Oates)*
- *Killing Me Softly With His Song (Fugees)*



Deuxième chakra : Svadhisthana.

C'est le chakra **Sacré** ou **hara**.

En bon état, il donne la **puissance d'agir**.

Situé juste au-dessus du nombril, au niveau du ventre, il est relié au sacrum et à la base de la colonne.

Il gère la vitalité, la capacité de mouvement, l'équilibre et la sexualité.

Sa couleur : Orange.

Son élément : l'Eau.

Ses pierres principales : La cornaline, la pierre de soleil, calcite orange.

Son message : « Je sens »

Le lien familial !

Il renvoie aux premières relations avec autrui, vécues à travers la famille.

Svadhishthana représente l'émotionnel de la petite enfance : les joies, les angoisses ou les culpabilités liés à l'amour familial et maternel.

C'est la demeure de l'**inconscient**, du **rêve** et de l'**imaginaire de l'enfance**.

Comment activer Svadhishthana ?

Souvenez-vous d'une belle émotion de votre enfance.

Vous vous visualisez seul(e) ou avec d'autres personnes qui, dans le passé, vous rassuraient enfant.



Troisième chakra : Manipura

C'est le chakra **Solaire**.

En bon état, il autorise les **énergies terrestres et cosmiques** à irradier le corps.

Situé entre le plexus solaire et le nombril, il est lié au système nerveux autonome, au diaphragme, en relation avec le pancréas, l'estomac et les six dernières vertèbres dorsales.

C'est lui qui gère les énergies émotionnelles, les désirs, le pouvoir personnel, l'instinct de propriété.

Aussi, il représente la porte des voyages astraux.

Sa couleur : Jaune.

Son élément : le Feu.

Ses pierres principales : Citrine jaune, l'oeil de tigre, l'ambre.

Son message : « Je peux »

Affirmation de soi !

Il est le pont entre le lien familial (*6e chakra*) et le lien social (*4e chakra*).

C'est là que se situe le centre de gravité de l'homme qui lui donne force et stabilité qui conduit à **l'affirmation de la personnalité**.

Il représente ce que l'on reçoit de la vie, selon son aptitude à maîtriser son destin.

Les adolescents sont souvent bloqués au niveau de ce chakra, car ils ont du mal à rompre avec l'enfance.

Comment activer Manipura ?

- Se souvenir d'un événement durant lequel nous étions la vedette, le héros.
- Se rappeler d'un événement où nous avons vaincu notre peur.
- Se rappeler d'un moment de grande satisfaction, lié à votre seule et unique volonté.



Quatrième chakra : Anahata.

C'est le chakra du **Coeur**.

En bon état, il permet de **bien se sentir dans sa peau**.

Situé au milieu de la poitrine, au niveau du coeur, sous le sternum, au centre du plexus solaire.

Anahata est en relation avec le foie, la vésicule biliaire, le cœur, le système circulatoire et le système immunitaire.

il gère les énergies émotionnelles liées à l'**amour**, la **compassion**, l'altruisme, les sentiments humanitaires.

Ses couleurs : **vert**, **rose**.

Son élément : l'Air.

Ses pierres principales : Le quartz rose et l'aventurine.

Son message : « **J'aime** »

Lieu de l'amour et du lien social !

La vie en société s'organise et l'altruisme grandit. Et, à travers les autres naît l'envie de **s'unir**, de faire son chemin avec quelqu'un qui n'est ni soi, ni de la famille, de se confronter à une autre destinée.

C'est le siège de la **communication**, de l'effet que produit la relation : le cœur qui bat. C'est le chakra du **pardon** et de la liberté respectée.

Comment activer **Anahata ?**

- Visualiser un visage qui ne soit pas de la famille et qui nous a ému, intimidé.
- Imaginer quelqu'un que nos yeux ne pouvaient quitter.
- se rappeler un éclat de rire, suscité par quelqu'un d'autre.

La playlist du chakra du coeur (morceaux en Fa) :

- *Open Your Heart (Madonna)*
- *Let's Go Crazy (Prince)*
- *Crazy in Love (Beyoncé)*
- *Just the Way You Are (Bruno Mars)*
- *Call Me (Blondie)*
- *All Day and All of the Night (The Kinks)*
- *Such Great Heights (The Postal Service)*
- *Mr. Blue Sky (Electric Light Orchestra)*
- *At Last (Ella Fitzgerald)*
- *Tapestry (Carole King)*
- *You Make My Dreams (Hall and Oates)*



Cinquième chakra : Vishuddha.

C'est le chakra de la **Gorge**.

En bon état, il permet une excellente **communication**.

Sa couleur : Turquoise ou **bleu clair**.

Son élément : l'Ether, l'espace céleste.

Ses pierres principales : L'amazonite, l'agate bleue ou la calcédoine bleue.

Lié à la gorge, aux vertèbres cervicales, aux bras, à la bouche et au système respiratoire. **Vishuddha** est relié au larynx, à l'endroit de la glande thyroïde.

Il correspond au plexus cervical et il gère tout ce qui touche à l'expression de soi, à la réceptivité, à la créativité.

C'est le centre de la **communication**, de l'expression et du jugement.

Son message : « Je dis »

L'égo existe par la parole !

C'est le chakra de l'**écoute** et du **langage**.

La vérité intérieure doit se faire entendre et verbaliser devient essentiel. C'est à dire que d'**écouter** autrui est aussi important que d'**exprimer** ce que l'on ressent.

Les blocages, non-dits, et autre peur d'autrui qui obstruent ce chakra ont des effets sur la thyroïde.

Comment activer **Vishuddha ?**

Choisir un son (*une musique, une voix ou un bruit*) et s'imaginer que le chakra **Vishuddha** est un micro et un haut-parleur diffusant le son entre nos épaules et notre colonne vertébrale.



Sixième chakra : **Ajna.**

C'est le chakra du **troisième œil**.

En bon état, il permet de sentir son **énergie intérieure** et donne la **clairvoyance**.

Au milieu de front, il est localisé à la racine du nez, à un centimètre au-dessus du point placé juste entre les deux sourcils.

Ajna est en relation avec les oreilles, le nez, le front, la partie postérieure du cerveau, la moelle épinière. Il est rattaché à l'hypophyse.

C'est le centre de l'idéalisme et de l'imaginaire.

Il correspond à l'**intellect**, l'**intelligence**, l'**intuition** et même la clairvoyance.

Sa couleur : Bleu indigo

Son élément : Le mental.

Ses pierres principales : Le lapis lazuli (pierre de la connaissance de soi), pierre de lune, fluorite violette, tourmaline, turquoise.

Son message : « Je Vois »

intellect et intuition !

Ajna commande et interroge. Les grandes questions s'expriment à travers lui.

"Qui suis-je, quelle est ma mission sur cette terre ?".

Il regroupe aussi ce que l'on sait et que l'on ne maîtrise pas : je sais qu'à tel âge, je vivrai cela, mais je ne parviens pas à expliquer pourquoi. »

Et quand l'esprit s'y plonge, il en sort purifié, doté d'une **conscience** qui lui faisait défaut.

Pour cela, il faut se dépouiller de son ego, des distractions de l'esprit et atteindre le vide.

Comment activer **Ajna ?**

Laisser venir des images, puis repérer la plus agréable. Ensuite, la visualiser de manière de plus en plus précise et se concentrer sur elle. Savourer alors ses effets.



Septième chakra : Sahasrara

C'est le chakra **couronne**.

En bon état, il permet de **recevoir instantanément les choses essentielles**.

Situé au sommet de la tête, au milieu de la calotte crânienne, le lieu où apparaît la fontanelle chez les nouveaux nés.

Sahasrara est lié à la partie antérieure du cerveau. Sur le plan glandulaire, il est rattaché à l'hypophyse.

Situé au sommet de la tête, il correspond au devenir **spirituel**, à la transcendance, à la conscience supérieure.

Il porte une **spiritualité réelle pas simplement intellectuelle**.

Sa couleur : **Violet**.

Son élément : le cosmos.

Ses pierres principales : L'améthyste, la pierre de lune et le cristal de roche.

Son message : « Je Suis »

Ne plus avoir, c'est commencer à être !

Sahasrara renferme les qualités énergétiques des six autres chakras.

Le chemin spirituel succède au chemin matériel : seule l'évolution de l'être existe.

La paix spirituelle apparaît avec la connaissance des messages des anges et des archanges, de l'univers. L'âme est à l'écoute de l'harmonie divine.

Comment activer **Sahasrara** ?

Se visualiser avec ce que l'on possède d'unique. L'importance de l'image sera relative à celle que vous vous accordez réellement. Puis, se placer mentalement dans l'ordre des choses et de l'univers, faisant partie du tout.