



QUANTIQUE 111

Module 4 : Les 8 et +

TABLE DES MATIERES

I. LES CHAKRAS	3
II. LES SEPT CHAKRAS ET PLUS	3
1. Chakra racine	3
2. Chakra sacré.....	11
3. Chakra du plexus solaire	17
4. Chakra du cœur	24
5. Chakra de la gorge.....	30
6. Chakra du troisième œil.....	36
7. Chakra de la couronne	41
III. LES FONCTIONS DES CHAKRAS	48
1. Les chakras externes.....	51
A. 8e chakra	52
B. 9e chakra	54
C. 10e chakra	58
D. 11e chakra	59
E. 12e chakra	59
F. 13e chakra	59
G. Tous	60
2. Les chakras souterrains.....	61

I. LES CHAKRAS

Il y a quelques décennies, il y avait 7 chakras principaux. Chacun correspondait à une glande hormonale, un plexus nerveux, des organes, une fonction, un talent et un niveau de conscience.

Avec la montée du niveau vibratoire qui a commencé dans les années 80-90, six nouveaux chakras sont apparus progressivement chez tous les êtres humains. Ceci n'est pas une coïncidence. C'est la conséquence du processus en cours. Chaque nouveau chakra apporte une nouvelle capacité, à condition que la personne la développe. Celles-ci sont là pour aider les individus à évoluer et monter leur taux vibratoire... s'ils le veulent.

Nous avons ainsi :

- Le 8e chakra qui correspond à l'unité : l'unité de soi dans toutes ses dimensions (physique, psychique, émotionnel, énergétique, spirituel) mais aussi l'unité avec l'ensemble de l'humanité.
- Le 9e chakra correspond à la clairvoyance qui permet à chacun de voir à l'avance les conséquences de ses choix sur lui-même et sur les autres afin de déterminer sa décision.
- Le 10e chakra correspond à la télépathie.
- Le 11e chakra correspond à la téléportation de l'esprit.
- Le 12e chakra correspond à la spiritualité la plus élevée.
- Le 13e chakra se trouve sous les pieds. Il permet de maintenir l'enracinement et de demeurer ici et maintenant.

II. LES SEPT CHAKRAS ET PLUS

1. Chakra racine

https://www.youtube.com/watch?v=G51Or6ZzR7c&list=PLzlwtD-TuOl3l4fUukDi8Uvcx8zf1g4m_&index=1

Le chakra racine ou chakra Muladhara est le premier des sept chakras principaux, situé autour du coccyx ou du coccyx. Il régit nos besoins fondamentaux en matière de santé corporelle, de sentiment de connexion avec la Terre et de sentiment de soutien et de stabilité dans le monde physique. Lisez cet article de notre menu d'outils pour découvrir quelles actions vous pouvez entreprendre pour apporter une nouvelle harmonie à votre chakra.

Localisation : Base de la colonne vertébrale (Coccyx, périnée, plancher pelvien)

Couleur : Rouge

Élément : Terre

Bija Mantra (syllabe de semence, ou mantra de semence) : LAM
(sonne comme un lama)

Nom sanskrit (signification) : Muladhara (signification : racine, fondation)

Objectif : Fondation

Plexus nerveux : Coccygeal

Glande endocrine : Surrénales

ORIGINES DU CHAKRA RACINE ET DU SYSTÈME DES CHAKRAS

Le système des chakras est né en Inde entre 1500 et 500 avant notre ère. L'ancien texte appelé les Vedas a été le premier à mentionner sept chakras primaires et à présenter le système énergétique.

Le chakra racine est le premier des sept centres énergétiques, il représente l'élément terre et l'enracinement. En sanskrit, le chakra racine est appelé le chakra Mūlādhāra, qui se traduit par deux mots sanskrits - Mula signifiant racine et Adhara signifiant support ou base. Après le chakra racine, le chakra sacré, le chakra du plexus solaire, le chakra du cœur, le chakra de la gorge, le chakra du troisième œil et le chakra de la couronne font tous partie du système énergétique du corps subtil.

La définition du chakra est une "roue tournante" d'énergie. Les principaux chakras vont de la base de la colonne vertébrale à la couronne de la tête. Le concept des sept chakras est arrivé dans le monde occidental dans les années 1880 à partir des traditions du yoga tantrique. Il est de plus en plus étudié et pratiqué en raison de ses nombreux bienfaits.

FONCTIONS DU CHAKRA RACINE

Le chakra racine fonctionne comme la racine du corps, soutenant une structure osseuse solide et une connexion spirituelle avec la terre et le monde matériel qui nous entoure. Un chakra racine sain maintient la santé physique et mentale et nous permet de nous sentir en sécurité pendant notre voyage dans la vie. Lorsque le chakra racine n'est pas équilibré, tous les autres chakras peuvent se dérégler.

L'opposition entre confiance et méfiance est étroitement liée au développement du chakra racine du corps. Si l'on considère les stades de développement du psychologue Erik Erickson, par exemple, si le tuteur d'un enfant est de bonne moralité et fournit à l'enfant ce dont il a besoin, il se sentira en sécurité dans le monde qui l'entoure. Mais dans le cas contraire, il ressentira le contraire.

Dans les chakras racines, les gens portent des mémoires ancestrales, y compris des histoires difficiles de guerre, de famine et de catastrophes naturelles. Ces traumatismes générationnels peuvent créer des schémas de comportement dans nos propres vies, mais peuvent être guéris par des exercices d'équilibrage.

L'énergie Kundalini est en sommeil à la base de la colonne vertébrale jusqu'à ce que des pratiques de bien-être, telles que la méditation, les asanas, le pranayama et la prière, l'éveillent. Lorsque l'énergie circule dans le premier chakra, les gens se sentent ancrés et ont davantage confiance en eux. Cela donne également aux autres chakras une base

solide pour leur développement ultérieur. Une énergie bloquée peut avoir un impact négatif sur la santé du corps physique et de l'état mental. Un désalignement peut entraîner les symptômes suivants.

SYMPTÔMES PHYSIQUES :	SYMPTÔMES MENTAUX :
• Prise de poids • Incontinence • Perte de poids • Constipation • Douleur pelvienne	• Dépression • Troubles de l'anxiété • Faible concentration • Sensation de léthargie • Faible estime de soi

Parmi les autres problèmes physiques, citons les problèmes de côlon, de vessie, de prostate, de jambes, de bas du dos et de pieds. Des problèmes d'énergie, de sécurité et de contrôle peuvent également survenir, conduisant souvent à un trouble de l'alimentation, notamment l'anorexie, la frénésie alimentaire et la boulimie. Si vous pensez souffrir d'un trouble alimentaire, demandez l'aide d'un médecin ou d'un thérapeute.

Si vous ressentez l'un de ces symptômes, il se peut que votre chakra racine soit bloqué. Essayez de pratiquer certains de nos exercices recommandés pour la guérison du chakra racine, permettant à l'énergie vitale de circuler librement dans le corps pour améliorer le bien-être.

COMMENT OUVRIR LE CHAKRA RACINE

Un chakra racine équilibré crée une fondation pour chacun des chakras supérieurs, et soutient une énergie stable à travers le corps humain, favorisant notre connexion avec notre environnement et la terre. Ce sentiment de calme et de contrôle peut aider les gens à se concentrer sur leur développement personnel, ce qui contribue à améliorer leur qualité de vie. Voici quelques-unes des façons d'équilibrer le chakra racine :

Asana de yoga : La pratique du kundalini yoga, du yoga flow et du hatha yoga permet d'éveiller efficacement le premier chakra en activant les centres énergétiques. En outre, plusieurs asanas aident à ouvrir le chakra

Muladhara. Bien que les asanas avec un professeur de yoga soient efficaces, ce n'est pas toujours nécessaire. Voici trois poses de yoga efficaces qui feront circuler l'énergie vitale dans le chakra de base :

- **Pliage avant debout (Uttanasana) :** Commencez par vous tenir debout, les pieds joints. Pliez légèrement les genoux et faites une flexion avant. Placez vos mains sur le sol ou derrière vos jambes. Maintenez l'étirement pendant plusieurs respirations et récupérez.
- **Pose de la guirlande (Malasana) :** Commencez par vous tenir debout, les pieds écartés à la largeur du tapis. Expirez en vous accroupissant et utilisez vos coudes pour pousser vos genoux en arrière. Ramenez votre torse légèrement vers l'avant, allongez votre dos et gardez votre poids sur vos talons. Maintenez cette position pendant cinq respirations ou plus.
- **Pose de l'arbre (Vrikshasana) :** La pose de l'arbre est sans doute la posture la plus efficace pour créer une base solide. Commencez par vous tenir debout, les pieds fermement plantés sur le sol. Après avoir ancré votre énergie dans le haut et le bas du corps, pliez une jambe et placez votre pied à plat contre la cuisse intérieure de l'autre jambe. Placez vos bras en prière devant votre poitrine. Maintenez cette position pendant plusieurs respirations, puis répétez la pose de l'arbre de l'autre côté.

Pranayama : Le Pranayama guide l'énergie vitale à travers le corps physique. Il est efficace pour la guérison du chakra racine et la purification du champ énergétique. Voici deux exercices efficaces à pratiquer :

- **Respiration par les narines alternées (Nadi Shodhana) :** Ce pranayama aide à équilibrer l'esprit, le corps et l'âme en respirant par les différentes narines. Commencez par vous asseoir en croisant les jambes. Placez une main sur votre genou et expirez complètement. Utilisez votre autre main pour fermer votre

narine droite et inspirez profondément avec l'autre. Fermez votre narine gauche avec vos doigts de rechange et ouvrez la droite. Expirez complètement. Inspirez par la narine droite, puis expirez complètement par la gauche. Répétez ce cycle dix fois.

- **Respiration rafraîchissante (Sitali Pranayama) :** Également connu sous le nom de respiration en taco, ce pranayama est excellent pour rafraîchir le corps physique pendant la chaleur de l'été, les bouffées de chaleur ou d'autres situations de haute température. Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez la bouche en forme de "O". Recourbez la langue dans le sens de la longueur et sortez-la légèrement de la bouche. Inspirez par la bouche comme si vous buviez avec une paille. Concentrez-vous sur la sensation de refroidissement et continuez l'exercice pendant 2 à 3 minutes.

- **La méditation :** La pratique de la méditation envoie une énergie d'ancrage dans le corps humain. Elle favorise l'éveil spirituel en connectant l'individu à son moi supérieur et à une puissance supérieure. Qu'il s'agisse de Mère Nature, de Dieu ou d'une conscience éveillée, la connexion à un plan spirituel supérieur d'énergie universelle apporte paix et stabilité. Elle n'est pas seulement bénéfique pour le chakra racine, mais pour tous les chakras. Voici deux techniques de méditation appropriées :

- **Méditation Body Scan :** Commencez par vous allonger sur le dos dans une position confortable. Prenez quelques respirations profondes dans votre ventre et détendez votre corps. Commencez le balayage en portant votre attention sur vos pieds et en prenant note de toute sensation physique qui pourrait survenir. Plutôt que de lutter contre la douleur, respirez à travers elle. Respirez les tensions ou les douleurs et visualisez-les en train de quitter votre corps. Passez progressivement en revue

toutes les parties de votre corps jusqu'à ce que vous ayez balayé l'ensemble de votre corps.

- **Méditation focalisée** : Commencez par choisir une cible pour votre concentration, comme votre respiration. Asseyez-vous tranquillement dans une position confortable, détendez votre corps et commencez à respirer profondément dans votre ventre. Déplacez votre attention vers votre cible. Si vous avez choisi de vous concentrer sur votre respiration, par exemple, prêtez attention aux sensations externes et internes que vous ressentez lorsque vous inspirez et expirez.

L'équilibrage du chakra racine favorisera un système de chakras sain. Parmi les autres moyens d'ouvrir le chakra racine, citons la pratique d'exercices physiques, le chant, l'utilisation d'encens Muladhara et d'huiles essentielles et la reconnexion avec la terre. Marchez pieds nus sur le sol naturel et sentez-vous ancré dans la terre tandis que les énergies spirituelles circulent dans les jambes et dans la moelle épinière. Ces exercices permettent au chakra racine de se sentir connecté à son environnement.

FOIRE AUX QUESTIONS

COMMENT SE SENT L'OUVERTURE DU CHAKRA RACINE ?

Lorsque le chakra racine s'ouvre et que l'énergie circule librement, les individus se sentent en sécurité, à l'aise et confiants. Les symptômes de l'ouverture du chakra comprennent un sentiment d'ancrage, de connexion et de sécurité. Vous pouvez remarquer des picotements, des échauffements ou des changements sains dans les habitudes alimentaires et les habitudes de sommeil.

POURQUOI MON CHAKRA RACINE PICOTE-T-IL ?

Il est normal que les gens ressentent des picotements ou un réchauffement dans le chakra qui s'active. Les picotements à la base de la colonne vertébrale sont un signe que le chakra racine s'ouvre et circule. Les endroits courants où l'on peut ressentir ces sensations pendant la guérison du chakra racine sont les paumes des mains, la plante des pieds et le plancher pelvien.

QUE SE PASSE-T-IL LORSQUE LE CHAKRA RACINE EST HYPERACTIF ?

Les symptômes d'un chakra racine hyperactif sont très similaires à ceux d'une énergie Muladhara bloquée. Un chakra racine hyperactif peut affecter le bien-être d'une personne. Les signes mentaux du déséquilibre du chakra racine comprennent des sentiments de panique, d'anxiété et de peur. Il n'est pas rare que les gens aient une faible estime d'eux-mêmes, des crises de panique et des troubles de l'alimentation.

POURQUOI MON CHAKRA RACINE ME FAIT-IL MAL ?

Les douleurs dans la région pelvienne sont souvent le signe que le chakra racine n'est pas aligné.

QUELLES HUILES ESSENTIELLES UTILISER AU NIVEAU DU CHAKRA RACINE ?

Certaines huiles essentielles peuvent aider à guérir un chakra racine déséquilibré. On peut les appliquer directement sur la peau ou les diluer et les ajouter à un bain. Voici quelques-unes des principales huiles essentielles qui sont efficaces pour ouvrir le chakra racine :

- Patchouli
- Bois de cèdre
- Satin de Sibérie
- Satin de Douglass
- Bergamote

2. Chakra sacré

https://www.youtube.com/watch?v=TvELwMopbYY&list=PLzlwtD-TuOI3l4fUukDi8Uvcx8zf1g4m_&index=2

Le chakra sacré (chakras sacré ou chakra sacre) est le deuxième des sept chakras principaux ou centres d'énergie situés sous le nombril, là où se trouve le périnée. Lisez cet article de notre menu d'outils pour découvrir quelles actions vous pouvez entreprendre pour apporter une nouvelle harmonie à votre chakra.

DESCRIPTION DU CHAKRA SACRÉ

Localisation : bas de l'abdomen (organes génitaux, sacrum, bas du dos, hanches)

Couleur : Orange

Élément : Eau

Bija Mantra (syllabe de graine) : VWAM

Nom sanskrit : Svadhisthana (douceur, "ma propre et douce demeure")

Objectif : Mouvement et connexion

Plexus nerveux : Sacré

Glande endocrine : Gonades

ORIGINES DES CENTRES D'ÉNERGIE DES CHAKRAS

L'ancienne sagesse du système des chakras a vu le jour en Inde entre 1500 et 500 avant notre ère. Le Vedas est le texte ancien qui présente les sept chakras. Le chakra sacré, également connu sous le nom de chakra du sexe, est le deuxième des sept chakras principaux. Le chakra se situe autour de la colonne lombaire, sous le nombril ou sous le nombril. Il représente la sexualité et la créativité. En sanskrit, le chakra sacré est appelé Svadhisthana Chakra, qui se traduit par deux mots sanskrits - Swa signifiant soi, et Adhishthana signifiant établi.

Le chakra sacré vient après le chakra racine et avant le chakra du plexus solaire, le chakra du cœur, le chakra de la gorge, le chakra du troisième

œil et le chakra de la couronne, qui constituent ensemble le système énergétique subtil. Le mot chakra désigne une "roue tournante" d'énergie qui court de haut en bas de la colonne vertébrale, de la base au sommet de la tête. Chaque transducteur d'énergie est lié à différentes fonctions émotionnelles et physiques du corps humain. Les concepts des sept chakras sont arrivés dans le monde occidental dans les années 1880 à partir des traditions du yoga tantrique et continuent d'être étudiés aujourd'hui.

FONCTIONS DU CHAKRA SACRÉ

Le chakra sacré est associé au plaisir, à la sexualité et à la joie. Il soutient les aspects de la santé émotionnelle et physique et régit de nombreux fluides du corps, des organes sexuels à la vessie, en passant par les reins.

L'énergie Kundalini est en sommeil à la base de la colonne vertébrale jusqu'à ce que des pratiques de bien-être, telles que la méditation, les asanas et le pranayama, l'activent. L'énergie qui circule dans le chakra sacré permet de se sentir dynamique, stimulé et confiant. Un chakra sacré équilibré favorise la sensualité, la créativité et les émotions saines.

Le chakra sacré est associé aux relations d'une personne. Il peut favoriser une relation saine en aidant à créer des relations intimes et des limites saines. Le rétablissement de l'équilibre du chakra sacré permet de rétablir l'équilibre dans les relations.

L'énergie des chakras bloqués peut avoir un impact négatif sur le corps physique, l'état mental et le bien-être général. Si une personne fait l'expérience de l'une des qualités négatives suivantes, cela peut être un signe que son chakra sacré est déséquilibré :

SYMPTÔMES PHYSIQUES :	SYMPTÔMES MENTAUX :
• Douleur au bas du dos • Hypoglycémie • Problèmes rénaux	• Faible énergie • La solitude • Manque de créativité

• Problèmes d'articulation • Anémie	• Détachement • Anxiété • Instabilité émotionnelle • Problèmes d'intimité • Se sentir accablé
--	---

Si une personne présente une combinaison de ces symptômes, il se peut que son chakra sacré soit bloqué. Nous vous recommandons de pratiquer certains des exercices suivants pour équilibrer votre chakra sacré, ce qui permettra à l'énergie vitale de circuler librement dans le corps subtil.

EXERCICES POUR UN CHAKRA SACRÉ ÉQUILIBRÉ

De nombreuses pratiques peuvent aider à ouvrir et à équilibrer le chakra sacré. Rétablissez l'équilibre dès aujourd'hui en pratiquant des exercices pour guérir votre deuxième chakra :

La méditation : Une méditation qui invoque l'élément eau peut être très curative et thérapeutique, apportant un équilibre émotionnel au corps. Voici deux techniques de méditation sur les chakras qui sont efficaces pour activer le chakra sacré :

- **Méditation de visualisation :** Commencez par vous asseoir confortablement et ralentissez votre respiration. Concentrez-vous sur votre respiration jusqu'à ce que vous trouviez un rythme régulier. Une fois que vous avez établi cette concentration, portez votre attention sur la visualisation de la couleur orange. Vous pouvez concentrer la couleur dans la zone du chakra sacré. Vous pouvez également visualiser une étendue d'eau calme, comme l'océan ou un lac, et un ciel dégagé. Continuez cette pratique pendant plusieurs minutes.

- **Méditation chantée** : Asseyez-vous confortablement dans une position allongée et fermez les yeux. Visualisez une lune blanche et plate qui part de vos genoux et s'étend jusqu'à votre nombril. Répétez le mantra "vwam". Vous pouvez poursuivre cette méditation pendant 1 à 20 minutes.

Huiles essentielles : Certaines huiles essentielles peuvent aider à guérir un chakra sacré déséquilibré. On peut les appliquer directement sur la peau ou les diluer et les ajouter à un bain. Voici quelques-unes des principales huiles essentielles qui sont efficaces pour ouvrir le chakra sacré :

- Bois de santal
- Jasmin
- Sauge sclarée
- Graines de poivre rose

Affirmations : Pratiquez les affirmations en les écrivant, en les disant à haute voix ou en combinant les deux. Voici quelques-unes des affirmations qui guériront les programmations négatives et aideront à ouvrir le chakra sacré :

- "Je mérite du plaisir dans ma vie."
- "J'absorbe les informations à partir de mes sentiments."
- "J'embrasse et je célèbre ma sexualité."
- "Ma sexualité est sacrée."
- "Je me déplace facilement et sans effort."
- "La vie est agréable."

Asanas de yoga : Plusieurs asanas aident à ouvrir le chakra Svadhisthana. Voici trois postures de yoga efficaces qui permettront à l'énergie vitale de circuler librement dans le deuxième chakra :

- **Pose de la déesse (Utkata Konasana)** : Commencez par vous tenir debout, les pieds bien écartés, en position renversée. Pliez les

genoux et essayez d'aligner vos cuisses, afin qu'elles soient parallèles au sol. Veillez à ce que vos genoux soient pliés au-dessus de vos pieds et que vos épaules soient au-dessus de vos hanches. Allongez votre dos et joignez vos paumes de mains devant le cœur. Maintenez cette posture pendant plusieurs respirations.

- **Pose d'angle inclinée (Supta Baddha Konasana) :** Allongez-vous sur votre tapis de yoga, pliez les genoux et rapprochez la plante de vos pieds, en laissant les genoux tomber vers le sol. Placez vos paumes sur votre abdomen et sentez-le se gonfler lorsque vous inspirez et expirez. Laissez votre corps s'enfoncer plus profondément dans le sol à chaque respiration. Manifestez de l'énergie créative et de la confiance en vous, et portez ce sentiment d'ouverture et de joie tout au long de la journée.

D'autres méthodes peuvent équilibrer le chakra sacré si aucune des méthodes mentionnées n'est intéressante. Il s'agit notamment de l'utilisation de cristaux, de l'exercice physique ou de l'intégration de nuances d'orange dans la vie quotidienne. Comme le chakra sacré est associé à l'élément eau, prendre un bain chaud, nager ou se trouver près de l'eau est également bénéfique. Certains aliments peuvent équilibrer le chakra sacré. Il s'agit notamment des aliments riches en graisses saines comme le poisson, les noix et les graines, ainsi que les aliments orange.

La guérison de votre deuxième chakra améliorera votre bien-être physique et émotionnel, mais cela ne se fera pas du jour au lendemain. Pratiquez ces exercices régulièrement pour obtenir les meilleurs résultats.

FOIRE AUX QUESTIONS

QUE SE PASSE-T-IL LORSQUE LE CHAKRA SACRÉ EST BLOQUÉ ?

Lorsque le chakra sacré est bloqué, on peut rencontrer des problèmes de santé physique et mentale. Les problèmes physiques comprennent les problèmes liés aux organes reproducteurs, les crampes menstruelles, les douleurs lombaires, les infections urinaires et les changements négatifs dans les intérêts sexuels. On peut également rencontrer des problèmes au niveau des glandes surrénales, des reins et de la vessie.

Sur le plan émotionnel, vous pouvez ressentir une honte sexuelle, un malaise dans votre corps et le sentiment d'être fermé. En outre, vous pouvez avoir des difficultés à exprimer votre créativité et vous sentir déconnecté de votre côté sensuel. Lisez comment ouvrir votre chakra sacré si vous pensez qu'il est déséquilibré. Le chakra sacré s'éveille lorsqu'il y a un flux harmonieux d'énergie féminine dans le corps énergétique.

QUELS CRISTAUX POUR LE CHAKRA SACRÉ ?

Les cristaux de guérison peuvent aider à guérir un chakra sacré bloqué. De plus, ils sont efficaces pour guérir un chakra sacral hyperactif ou sous-actif. On peut placer le cristal sur le chakra pendant la méditation, les distribuer dans la maison, les porter comme bijoux ou les avoir sur soi quand on a besoin d'énergie créative et sexuelle. Selon Victoria Stokes, certains cristaux pour chakra sacré sont les suivants :

- **Calcite orange** : Guérit les problèmes émotionnels.
- **Jaspe d'automne** : Favorise le sentiment de compassion et la protection de notre positivité.
- **Mookalite** (rouge) : nous aide à accepter les changements dans notre vie et à résoudre les situations.
- **Citrine** : Manifeste la joie et nous permet d'apprécier les plaisirs simples de la vie.
- **Cornaline** : Aide à libérer votre créativité et à découvrir des dons cachés.

POURQUOI MON CHAKRA SACRÉ EST-IL HYPERACTIF ?

Il existe des symptômes spécifiques d'une hyperactivité du chakra sacré. Il s'agit notamment du sentiment d'être consumé par les émotions, de l'adoption de comportements sexuels inappropriés et de hauts et de bas émotionnels intenses.

Un chakra sacré hyperactif signifie que le centre d'énergie envoie trop d'énergie dans le corps et qu'il est inondé de sentiments envahissants. Pratiquez certains des exercices d'équilibrage mentionnés précédemment pour harmoniser votre énergie.

POURQUOI MON CHAKRA SACRÉ ME FAIT-IL MAL ?

Si votre chakra sacré vous fait mal, c'est probablement le signe d'un chakra sacré déséquilibré.

3. Chakra du plexus solaire

https://www.youtube.com/watch?v=OLA94LES-GM&list=PLzlwtD-TuOI3l4fUukDi8Uvcx8zf1g4m_&index=3

Le chakra du plexus solaire (Chakra plexus solaire) est le troisième des sept chakras principaux, situé autour du nombril, dans la région de l'estomac. Il régit l'estime de soi, la confiance et le pouvoir personnel. Lisez cet article de notre menu d'outils pour découvrir quelles actions vous pouvez entreprendre pour apporter une nouvelle harmonie à votre chakra.

Localisation : Du nombril au plexus solaire

Couleur : Jaune

Élément : Feu

Bija Mantra (syllabe de semence) : RAM

Nom sanskrit : Manipura (signifiant : pierre précieuse brillante)

But : Volonté, vitalité, affirmation de soi.

Plexus nerveux : Coeliaque (système digestif)

Glande endocrine : Surrénales (réponse au stress) ou Pancréas (métabolisme)

ORIGINES DU CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE

Le système des chakras est né en Inde entre 1500 et 500 avant notre ère. Le Vedas est le premier texte à le mentionner et à présenter les sept chakras primaires.

En sanskrit, le chakra du plexus solaire est appelé Manipura chakra, ce qui se traduit par "ville de bijoux" ou "joyau lustré". Il est associé à la couleur jaune et au soleil. Le chakra du plexus solaire vient après le chakra racine et le chakra sacré, suivi du chakra du cœur, du chakra de la gorge, du chakra du troisième œil et du chakra de la couronne. L'ensemble de ces éléments constitue le système énergétique subtil du corps.

Chaque chakra est une "roue tournante" d'énergie. Les principaux chakras courent le long de la colonne vertébrale, de la région du coccyx au sommet de la tête. Le concept des sept chakras est apparu dans le monde occidental dans les années 1880, à partir des traditions du yoga tantrique, et il est de plus en plus étudié et pratiqué en raison de ses nombreux bienfaits.

FONCTIONS DU CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE

Le troisième chakra est lié à l'élément feu et régit la confiance en soi, en relation avec l'estime de soi, le but et le pouvoir inhérent. Passer du temps à équilibrer le chakra Manipura aidera à cultiver la volonté d'avoir une meilleure compréhension de soi. Cela permet de réfléchir aux émotions négatives liées à un manque d'estime de soi et de confiance en soi afin de manifester des schémas de pensée positifs. Le nouveau pouvoir personnel trouvé par l'équilibrage et la guérison du chakra du plexus solaire aide à débloquer un potentiel illimité.

Le chakra du plexus solaire est la centrale énergétique du corps. Lorsqu'il est activé par diverses activités d'équilibrage du bien-être, il libère l'énergie du feu du centre énergétique. Cette activation permet de nettoyer le bagage émotionnel et de neutraliser les émotions pour se connecter au corps physique, à l'esprit et à l'âme à un niveau plus profond.

La Kundalini, ou énergie vitale, reste en sommeil à la base de la colonne vertébrale jusqu'à ce que des pratiques de bien-être l'activent, comme la méditation, le pranayama et la prière. Lorsque l'énergie circule dans le troisième chakra, les individus peuvent ressentir une plus grande habileté dans l'expression de soi et une plus grande confiance en eux. L'équilibre du chakra aide les gens à se sentir motivés et à avoir une compréhension plus profonde de leur but dans la vie.

Le déséquilibre du chakra du plexus solaire peut avoir un impact négatif sur la santé du corps physique et sur l'état émotionnel. Certains des symptômes peuvent inclure :

SYMPTÔMES PHYSIQUES :	SYMPTÔMES MENTAUX ET ÉMOTIONNELS :
• Problèmes de pancréas et de vésicule biliaire • Problèmes digestifs • Fatigue • Troubles du système digestif • Prise de poids excessive	• Agressivité • La peur du rejet • Sentiment d'insécurité • Schémas de pensée négatifs ou critiques • Faible estime de soi • Sentiment d'impuissance • Trop d'émotions

Parmi les autres symptômes du déséquilibre physique figurent les problèmes de tension artérielle, le diabète, les troubles de l'alimentation et les maladies liées au stress. En outre, la personne peut avoir des

problèmes de contrôle du traitement, être trop rigide et avoir une mentalité de victime.

Les personnes qui présentent ces symptômes peuvent bénéficier de la pratique de certains des exercices de guérison du chakra du plexus solaire que nous recommandons afin que l'énergie vitale puisse circuler librement dans le corps humain.

COMMENT OUVRIR LE CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE ?

Plusieurs pratiques favorisent l'ouverture, la guérison et l'équilibrage du chakra du plexus solaire afin de restaurer le pouvoir personnel. Voici quelques exercices qui permettent d'équilibrer et de guérir le troisième chakra :

Brûler de l'encens et des huiles : L'aromathérapie s'est avérée efficace pour ouvrir et guérir le système énergétique des chakras. Le musc, le bois de santal, le gingembre, le safran et la cannelle sont des encens et des huiles qui correspondent au plexus solaire.

Asana de yoga : Certains asanas aident à ouvrir le chakra de Manipura. Les salutations au soleil comprennent des postures de yoga qui aident à réchauffer le corps et à le connecter à l'énergie du feu du soleil. Voici trois autres poses de yoga efficaces qui favoriseront l'équilibre du plexus solaire :

- **Pose du bateau (Navasana) :** Asseyez-vous sur le sol et étendez vos jambes vers l'avant. Soulevez le sternum et mettez votre poids en arrière, de façon à vous tenir en équilibre sur vos os de siège. Expirez et pliez vos genoux à un angle de 45 degrés. Si vous êtes à l'aise, essayez de tendre les jambes tout en maintenant la hauteur. Maintenez cette posture pendant dix à vingt secondes.
- **Pose de l'arc (Dhanurasana) :** Allongez-vous sur le ventre, pliez les genoux et saisissez les bords extérieurs de vos chevilles. En

inspirant, soulevez le haut de votre corps, expirez et ramenez vos jambes en arrière. Maintenez cette position en soulevant le sommet de votre tête, et gardez votre regard vers l'avant. Maintenez cette position pendant cinq respirations.

- **Pose du guerrier (Virabhadrasana) :** Avancez votre pied droit, pliez le genou avant à 90 degrés et faites pivoter le talon arrière pour former un angle de 45 degrés pour la stabilité. Inspirez et levez les bras à côté des oreilles. Maintenez cette position pendant cinq à dix respirations, puis répétez de l'autre côté. Essayez de garder votre nombril parallèle tout au long de la séance. Cette pose de yoga permet à l'énergie du guerrier de circuler librement dans le corps, favorisant la guérison du chakra du plexus solaire.

Répéter les affirmations : Répéter des affirmations à voix haute, par écrit ou dans sa tête nettoie les schémas de pensée négatifs et les remplace par des schémas constructifs. Voici quelques affirmations positives qui nettoient l'énergie négative et équilibrent le chakra du plexus solaire :

- Je me tiens debout dans mon pouvoir personnel
- Je suis capable et ambitieux
- J'ai le courage de créer des changements positifs dans ma vie.
- Je me pardonne mes erreurs passées et j'en tire les leçons.

Répétez des affirmations positives pour favoriser un alignement sain au niveau du plexus solaire, ce qui permet d'inverser les schémas de pensée négatifs et de ressentir un fort sentiment de pouvoir personnel.

D'autres moyens de nettoyer les énergies négatives et de guérir le chakra du plexus solaire consistent à utiliser des huiles essentielles et des cristaux. Parmi les huiles essentielles efficaces, citons la lavande, la citronnelle et le bois de santal. Les meilleurs cristaux sont l'ambre, la pierre de soleil et l'œil de tigre.

FOIRE AUX QUESTIONS

POURQUOI AI-JE MAL AUTOUR DE MON CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE ?

Bien qu'il existe plusieurs raisons pour lesquelles le chakra du plexus solaire d'une personne peut ressentir de la douleur, la cause la plus courante est l'anxiété. Le chakra Manipura est profondément lié aux réactions au stress et aux glandes surrénales. De ce fait, un stress supplémentaire qui entraîne un essoufflement peut affecter le chakra du plexus solaire. Essayez de faire des exercices de respiration pour réduire l'anxiété et vous sentir calme.

D'autres raisons pour lesquelles le chakra du plexus solaire d'une personne peut être blessé sont les suivantes :

- Muscle froissé
- Diabète
- Trauma
- Reflux acide ou autres problèmes gastriques
- Pancréatite
- Troubles respiratoires

COMMENT PUIS-JE AIDER À GUÉRIR LA DOULEUR DU CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE ?

Il existe plusieurs façons de guérir la douleur autour de son chakra Manipura. Se reposer et laisser le temps au corps de guérir est souvent une méthode efficace. Pendant ce temps, appliquez de la chaleur sur la zone du chakra du plexus solaire ou des compresses froides en cas de gonflement. Autres méthodes possibles :

- Adopter un régime alimentaire fade
- Exercices de respiration
- Yoga restaurateur
- Incorporez la couleur jaune dans votre vie

Ces exercices sont efficaces pour rétablir l'équilibre du chakra du plexus solaire.

COMMENT PUIS-JE PRÉVENIR LE BLOCAGE DU CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE ?

Plusieurs techniques permettent de réguler l'équilibre, de prévenir les énergies bloquées et de favoriser l'équilibre du chakra du plexus solaire. En voici quelques-unes :

- Faire de l'exercice régulièrement
- Dormir suffisamment
- Limiter les activités stressantes
- Mangez plusieurs petits repas au lieu d'un seul gros repas.
- Manger des aliments complets, moins d'aliments transformés et lourds.
- Pratiquer la méditation ou des exercices de respiration
- Répéter des affirmations positives sur soi-même
- Passez du temps au soleil ou près d'un feu si c'est l'hiver.

QUELLES HUILES ESSENTIELLES UTILISER AU NIVEAU DU CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE ?

Certaines huiles essentielles peuvent aider à guérir un plexus solaire déséquilibré. On peut les appliquer directement sur la peau ou les diluer et les ajouter à un bain. Voici quelques-unes des principales huiles essentielles qui sont efficaces pour ouvrir le plexus solaire :

- Le Citron
- L'orange
- Le pamplemousse
- Petit grain bigaradier
- Encens

4. Chakra du cœur

https://www.youtube.com/watch?v=Esto41vNMrw&list=PLzlwtD-TuOl3l4fUukDi8Uvcx8zf1g4m_&index=4

Le chakra du cœur ou chakra Anahata est le quatrième des sept chakras centres principaux, situé au centre du sternum, au niveau du cœur. Il régit l'amour des gens pour eux-mêmes et pour ceux qui les entourent, en favorisant l'empathie, la compassion et le pardon. Lisez cet article de notre menu d'outils pour découvrir quelles actions vous pouvez entreprendre pour apporter une nouvelle harmonie à votre chakra.

Localisation : Centre de la poitrine (cœur, poumons, haut du dos, épaules, bras, mains)

Couleur : Vert

Élément : Air

Bija Mantra (syllabe de graine) : YAM

Nom sanskrit (signification) : Anahata (signifiant non frappé ; pur)

Objectif : équilibre, compassion, acceptation de soi, relations saines.

Plexus nerveux : Cardiaque

Glande endocrine : Thymus

ORIGINES DU CHAKRA DU CŒUR

Le système des chakras est né en Inde entre 1500 et 500 avant notre ère. Le Vedas est le premier texte introduisant le système des chakras, présentant les sept chakras primaires.

En sanskrit, le chakra du cœur est appelé le chakra Anahata. Anahata signifie son non blessé, non battu ou non frappé. Le chakra du cœur vient après le chakra racine, le chakra sacré et le chakra du plexus solaire, suivis du chakra de la gorge, du chakra du troisième œil et du chakra couronne. L'ensemble, avec les chakras mineurs répartis dans tout le corps, constitue le système énergétique subtil du corps.

Un chakra est une "roue tournante" d'énergie. Les principaux chakras parcourent la colonne vertébrale de haut en bas, de la région du coccyx au sommet de la tête. Chaque chakra est associé à des qualités et des émotions particulières. Le concept des sept chakras a été introduit dans le monde occidental dans les années 1880 par les traditions du yoga tantrique. Il est de plus en plus étudié et pratiqué en raison de ses nombreux bienfaits.

FONCTIONS DU CHAKRA DU CŒUR

En tant que quatrième chakra, le chakra du cœur ou Anahata est au centre des sept chakras. Il joue un rôle essentiel dans le système des chakras en reliant les chakras inférieurs et supérieurs, intégrant le manifeste et le spirituel. Avec ce rôle vital, un chakra du cœur équilibré peut soutenir l'harmonie et la facilité à travers leur expérience divine sur terre.

La fleur de lotus à douze pétales représente le quatrième chakra. Les éléments clés du chakra du cœur sont l'harmonie et l'équilibre. Le chakra du cœur permet à l'énergie apaisante de circuler librement dans le corps. Il est profondément lié à la santé de nos relations et à notre capacité à éprouver un amour inconditionnel et de la compassion. C'est à l'intérieur de notre cœur que nous pouvons nous accepter entièrement.

La Kundalini, ou énergie vitale, reste en sommeil à la base de la colonne vertébrale jusqu'à ce que des pratiques de bien-être l'activent, comme la méditation, les asanas, le pranayama et la prière. Les personnes ressentent souvent une joie, une estime de soi et un amour de soi accrus lorsque l'énergie du cœur circule dans le centre énergétique du chakra du cœur. Cela aide les gens à se sentir motivés et à avoir une compréhension plus profonde de leur but dans la vie.

Un chakra du cœur ouvert aide à rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit, permettant de se sentir détendu et connecté. Il nous permet de

nous sentir en sécurité et sans crainte, même dans les environnements stressants du monde extérieur. Il nous aide à vivre la vie sans peur, nous permettant de nous sentir ouverts tout au long de notre voyage sur terre.

Une énergie bloquée peut avoir un impact négatif sur la santé du corps physique et de l'état mental. Certains des symptômes peuvent inclure :

SYMPTÔMES PHYSIQUES :	SYMPTÔMES MENTAUX :
• Mauvaise circulation • Palpitations cardiaques • Pression sanguine basse ou élevée • Douleurs thoraciques • Problèmes circulatoires	• Codépendance • Sentiment d'isolement • Peur • Chagrin • Dépression

Un chakra du cœur bloqué empêche les gens de se connecter et d'être conscients de leurs émotions, ce qui rend difficile de ressentir de l'auto-compassion, de l'empathie ou du pardon. Il est donc difficile pour les gens de faire l'expérience de l'amour inconditionnel ou d'avoir une relation d'amour avec les personnes de leur entourage ou au-delà de leur cercle intérieur.

Les personnes qui présentent ces symptômes peuvent bénéficier de la pratique de certains des exercices de guérison du chakra du plexus solaire que nous recommandons, afin que l'énergie vitale puisse circuler librement dans le corps.

COMMENT OUVRIR UN CHAKRA DU CŒUR BLOQUÉ

Plusieurs pratiques aident à ouvrir et à équilibrer le chakra du cœur. Voici quelques exercices qui permettent d'équilibrer et de guérir le quatrième chakra :

Répétition d'affirmations : Répéter des affirmations aimantes à haute voix, mentalement ou par écrit peut nettoyer l'énergie négative et aider le

cœur à s'ouvrir. Cette pratique peut manifester la joie et l'équilibre. Voici quelques exemples d'affirmations positives qui favorisent la santé du chakra du cœur :

- "Je m'aime et je m'accepte complètement."
- "Je donne et reçois l'amour librement."
- "Je vis en équilibre avec les autres et dans une réserve infinie d'amour."
- "Il est facile de ressentir de la compassion pour les autres."
- "Je suis la conscience de l'amour."
- "L'amour est tout autour de moi."

Asana de yoga : Certaines poses de yoga aident à ouvrir le chakra Anahata. Voici trois poses qui ouvrent le cœur et permettent à l'énergie positive de circuler dans le quatrième chakra :

- **Pose du chameau (Ustrasana) :** Commencez par vous agenouiller, les genoux écartés de la largeur des hanches et le dessus des pieds à plat sur le tapis. Posez vos mains sur le bas de votre dos. Déplacez votre ligne de regard vers le haut et commencez lentement à vous pencher en arrière, en tendant les talons. Respirez plusieurs fois avant de quitter la pose.
- **Pose du Sphinx (Salamba Bhujangasana) :** Allongez-vous sur le ventre et placez vos coudes sous vos épaules. Poussez vos omoplates vers le bas et soulevez votre poitrine, en mettant du poids sur vos avant-bras et en étendant la colonne vertébrale. Concentrez-vous sur votre respiration. Respirez plusieurs fois dans votre abdomen avant de quitter la pose.
- **Pose de l'arc (Dhanurasana) :** Commencez sur le ventre, pliez les genoux et saisissez vos chevilles. Soulevez le haut de votre corps en soulevant votre tête et en serrant vos omoplates l'une contre

l'autre. Levez vos jambes et vos cuisses et maintenez cette pose pendant trois à cinq respirations.

Les cristaux : Les cristaux peuvent aider l'énergie d'amour à circuler librement dans le centre d'énergie et renforcer le bien-être d'une personne. Utilisez les cristaux en les plaçant sur la zone de la poitrine pendant la méditation, en les distribuant dans la maison, en les portant comme bijoux ou en les transportant. En plus de la plupart des cristaux roses, voici quelques cristaux qui peuvent être bénéfiques pour le chakra du cœur :

- **Jade** : l'équilibre
- **Rhodochrosite** : Traumatisme et peur
- **Quartz rose** : amour de soi et paix
- **Malachite** : Protection et amour
- **Amazonite** : Harmonie (nettoie les vieilles blessures)

Si aucune de ces méthodes ne vous convient, d'autres moyens de combattre les blocages d'énergie consistent à écrire dans un journal de gratitude, à manger des aliments verts et à prendre soin de soi. Le travail sur la respiration et la méditation sont également très efficaces. Vous pouvez également vous connecter à la nature par le biais de passe-temps et d'activités de plein air est efficace. Les randonnées pédestres, le vélo et le jardinage sont d'excellentes activités basées sur la nature. Grâce à la guérison du blocage du chakra du cœur, les personnes peuvent se sentir plus fortes et connaître un bien-être personnel et relationnel.

FOIRE AUX QUESTIONS

QUE SONT LES HUILES ESSENTIELLES DU CHAKRA DU CŒUR ?

Certaines huiles essentielles peuvent être efficaces pour ouvrir le chakra du cœur. Elles peuvent être mises dans un diffuseur, diluées et appliquées sur la peau du chakra du cœur ou utilisées de manière

créative. Certaines des huiles prouvées efficaces pour un chakra bloqué :

- Huile de rose : pour l'amour inconditionnel, la compassion et l'illumination.
- Huile Juniper Berry : pour guérir les traumatismes et adoucir le cœur.
- Huile de Magnolia
- Huile Ylang Ylang
- La bergamote

QUE SE PASSE-T-IL QUAND ON OUVRE LE QUATRIÈME CHAKRA ?

Le chakra du cœur est le gardien des émotions, et les traumatismes de la vie entraînent souvent des blocages énergétiques. Lorsque le chakra du cœur s'ouvre, les gens peuvent libérer leurs griefs passés et ouvrir leur âme à la gentillesse, à la compassion et au pardon.

Les émotions refoulées seront libérées, permettant aux individus de se connecter à leur moi supérieur et d'accepter ce qui se passe autour d'eux sans jugement. Cela donne l'occasion de considérer les relations de vie de manière objective. La personne ressentira un état tranquille de paix intérieure et de relaxation, libérée de la peur.

Bien qu'il s'agisse d'expériences positives, il peut y avoir un certain inconfort dû au flux d'énergie, notamment des bouffées de chaleur et des palpitations cardiaques. Il s'agit simplement de la façon dont le corps s'adapte à la puissante énergie du centre du cœur.

POURQUOI MON CHAKRA DU CŒUR BRÛLE-T-IL ?

Lorsque le chakra du cœur brûle en raison des exercices de guérison des chakras, le corps s'adapte à l'énergie du cœur. La chaleur et les bouffées de chaleur surviennent souvent lorsque le chakra du cœur s'ouvre et peuvent se présenter en vagues inattendues.

5. Chakra de la gorge

https://www.youtube.com/watch?v=IWOM8HtfejA&list=PLzlwtD-TuOl3l4fUukDi8Uvcx8zf1g4m_&index=5

Le vishuddha ou chakra de la gorge est le cinquième des sept chakras principaux, situé à la base de la région de la gorge. Il régit l'expression de soi, la communication et la capacité à dire sa vérité.

Lisez cet article de notre menu d'outils pour découvrir quelles actions vous pouvez entreprendre pour apporter une nouvelle harmonie à votre chakra.

Localisation : Base de la gorge (cou, cordes vocales)

Couleur : Bleu

Élément : Éther (espace, akasha) ou Son

Bija Mantra (mantra des graines) : HAM

Nom sanskrit (signification) : Vishuddha Chakra (purification)

Objet : Communication

Plexus nerveux : Pharyngeal

Glande endocrine : Thyroïde

ORIGINES DU CHAKRA DE LA GORGE

Le système des chakras est né en Inde entre 1500 et 500 avant notre ère. Le Vedas est le premier texte à décrire et à présenter les sept chakras primaires.

En sanskrit, le chakra de la gorge est appelé le chakra Vishuddha. Shuddhi se traduit par "pur", et vi renforce le mot ; par conséquent, vishuddha signifie particulièrement pur. Le chakra de la gorge vient après les chakras inférieurs, suivi du chakra du troisième œil et du chakra de la couronne. L'ensemble de ces éléments constitue le système énergétique des chakras du corps.

Le chakra est une roue d'énergie qui tourne. Les principaux chakras courent le long de la colonne vertébrale, de la région du coccyx au sommet de la tête. Le concept des chakras a été introduit dans le monde occidental dans les années 1880 par les traditions du yoga tantrique. Il est de plus en plus étudié et pratiqué en raison de ses nombreux bienfaits.

FONCTIONS DU CINQUIÈME CHAKRA

Le cinquième chakra joue un rôle essentiel dans le système des chakras. Un chakra de la gorge équilibré favorise la communication interne, la communication verbale et l'expression des sentiments et des idées créatives. Grâce au chakra de la gorge, les gens peuvent mieux accepter leurs expériences vécues et embrasser leur originalité.

L'énergie vitale reste en sommeil à la base de la colonne vertébrale jusqu'à ce que les pratiques de bien-être l'activent, notamment la méditation, les asanas, le pranayama et la prière. On peut ressentir une plus grande clarté d'expression dans sa voix intérieure lorsque le chakra de la gorge s'ouvre, soutenant sa capacité à communiquer avec confiance et à être authentique.

Un chakra de la gorge bloqué peut avoir un impact négatif sur la santé du corps physique et de l'état mental. Voici quelques-uns des symptômes potentiels :

SYMPTÔMES PHYSIQUES :	SYMPTÔMES MENTAUX :
•Maux de gorge chroniques •Défis de la glande thyroïde •Une gorge râpeuse	• Peur de dire sa vérité personnelle • Anxiété à l'idée de communiquer ou de parler • Difficulté à exprimer des pensées ou des sentiments

Les personnes qui présentent l'un de ces symptômes peuvent bénéficier de la pratique de certains des exercices de guérison du chakra de la gorge

que nous recommandons, afin que l'énergie vitale puisse circuler librement dans le corps physique.

COMMENT OUVRIR UN CHAKRA DE LA GORGE BLOQUÉ ?

De nombreuses pratiques aident à ouvrir et à équilibrer le chakra de la gorge, favorisant ainsi le bien-être général. Un chakra de la gorge sain peut aider une personne à écouter activement, à se sentir à se sentir au centre et à l'aise pour parler, et à devenir son vrai moi. Cela peut aider les gens à établir des limites claires avec les personnes de leur entourage, favorisant ainsi des relations solides. Voici quelques exercices qui permettent d'équilibrer et de guérir un chakra de la gorge bloqué :

Asana de yoga : Les gens peuvent utiliser la pratique du yoga pour aider à apporter de l'énergie au chakra de la gorge et à l'ouvrir. Voici trois excellentes poses qui aideront à un alignement sain du chakra de la gorge :

- **Pose du poisson (Matsyasana) :** Allongez-vous sur le dos et ramenez vos avant-bras sur les côtés. Soulevez le haut de votre corps, en plaçant le poids du haut de votre corps dans vos bras. Laissez le sommet de votre tête se déplacer vers le sol, en ouvrant l'avant de votre cou. Respirez et maintenez cette position pendant plusieurs respirations.
- **Station debout appuyée sur les épaules (Salamba Sarvangasana) :** Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps. Sur une inspiration, soulevez vos jambes et vos hanches en un seul mouvement rapide, en plaçant vos paumes à plat sur vos hanches pour soutenir votre poids. Maintenez cette position pendant sept à dix respirations.
- **Pose de la charrue (Halasana) :** Allongez-vous sur votre tapis, ramenez vos genoux vers votre poitrine et tendez vos jambes vers le ciel, en déplaçant vos hanches au-dessus de vos épaules et de

vosre nuque, comme dans la position des épaules. Placez vos paumes sur le bas de votre dos pour soutenir votre poids. Redescendez lentement vos jambes au-dessus de votre tête, en les gardant droites si possible. Avec vos pieds fléchis, posez vos orteils sur le sol ou sur un autre support. Vous pouvez peut-être détacher vos mains de votre dos et les poser à plat sur le sol. Maintenez cette position pendant cinq respirations.

Répétez les affirmations : Répéter des affirmations à voix haute, mentalement ou par écrit peut nettoyer l'énergie négative et les vieux schémas pour créer des schémas de pensée positifs. Elles aident également à vous connecter à votre vérité intérieure.

De nombreuses personnes préfèrent acheter des séries d'affirmations ; cependant, voici quelques affirmations qui favorisent l'équilibre et la commande du chakra de la gorge :

- Je dis ma vérité.
- J'ai laissé ma voix se faire entendre.
- J'écoute mon propre savoir intérieur.
- Je parle avec authenticité, grâce et courage.
- Je ne fais pas de mal avec mes mots.
- Je fais confiance à ma conviction et j'agis en fonction de ma vérité.
- J'exprime ma créativité avec facilité et joie.

Pratique de la guérison par le son : Le chant, la chanson et le fredonnement sont autant de moyens d'activer votre chakra de la gorge. Ce sont également des pratiques efficaces pour stimuler et tonifier votre nerf vague, qui est une clé essentielle pour équilibrer votre système nerveux. L'écoute d'une musique apaisante ou d'instruments vivants, tels qu'un bol chantant de l'Himalaya, un gong, une flûte, des tambours à main ou des carillons, peut également contribuer à équilibrer le chakra de la gorge.

La méditation : La méditation de pleine conscience en se connectant et en respirant en pleine conscience permet de se concentrer sur la respiration et de calmer les pensées. La vérité intérieure commence une fois que l'esprit se calme, ce qui rend la méditation excellente pour la guérison du chakra Vishuddha. Concentrer son attention sur la respiration est l'une des méthodes les plus efficaces pour guérir le chakra de la gorge.

Une méditation notable pour le chakra de la gorge est la respiration du lion. Pour effectuer cette pratique, commencez par une pose de chat et de vache. Ouvrez grand la bouche, tirez la langue et étirez-vous vers le menton. Relâchez avec force une expiration et faites passer le souffle sur la base de la langue. Émettez un son "ha" provenant de l'abdomen pendant votre expiration. Concentrez votre regard, ou Drishti, sur le point du troisième œil entre vos sourcils. Respirez normalement pour reprendre votre souffle, et répétez la pratique plusieurs fois. La respiration du lion aide à relâcher les tensions et à ouvrir l'expression de soi. Cela favorise l'expression authentique, les pensées sincères et la communication ouverte.

D'autres pratiques de guérison du chakra de la gorge incluent le pranayama. La respiration consciente permet de calmer les pensées en concentrant l'attention sur la respiration.

Incorporer la couleur bleue dans votre vie, tenir un journal et faire des étirements du cou. Pour de meilleurs résultats, pratiquez ces exercices régulièrement.

FOIRE AUX QUESTIONS

QUE SONT LES HUILES ESSENTIELLES DU CHAKRA DE LA GORGE ?

Certaines huiles essentielles favorisent l'équilibre du système des chakras. Ces huiles peuvent être utilisées dans un diffuseur, diluées et appliquées

directement sur la peau, ou ajoutées au bain. Voici deux des principales huiles essentielles qui sont efficaces pour ouvrir le chakra de la gorge :

- Camomille romaine
- L'encens : L'encens peut prévenir la réactivité, favoriser la clarté d'expression et encourager une parole efficace.
- La lavande : qui est l'huile de la vérité, elle permet de dire les mots avec tact.
- L'huile de menthe verte : elle favorise la communication verbale et chasse le traque.

QUE SONT LES PIERRES DU CHAKRA DE LA GORGE ?

Les pierres bleues et les cristaux peuvent guérir le chakra Vishuddha. Utilisez-les en plaçant le cristal sur le chakra pendant la méditation, en les distribuant dans la maison, en les portant comme bijoux ou en les gardant sur vous lorsque vous avez besoin d'une communication forte. Selon Kirsten Nunez, les pierres suivantes sont en corrélation avec le chakra sacré :

- **Lapis-lazuli.** Cette pierre favorise la communication et stimule l'expression de soi, la clarté mentale et la créativité.
- **Turquoise.** Le turquoise aide les gens à exprimer leurs pensées et leurs émotions.
- **Amazonite.** L'amazonite calme le système nerveux, favorise l'équilibre émotionnel et protège l'esprit contre la négativité.
- **Aigue-marine.** Ce cristal peut encourager l'honnêteté, clarifier l'esprit et vous aider à vous connecter aux émotions cachées.

QUELS ALIMENTS SONT BONS POUR LE CHAKRA DE LA GORGE ?

Les aliments et les liquides apaisants sont excellents pour le chakra de la gorge. Certains fruits, notamment les poires, les prunes et les pommes, sont particulièrement apaisants. De plus, les boissons qui apaisent la gorge, comme l'eau chaude au miel et au citron, les tisanes et l'eau de coco, favorisent la guérison du chakra Vishuddha. Enfin, les aliments bleus, notamment les myrtilles et les mûres, sont excellents pour le chakra de la gorge.

6. Chakra du troisième œil

https://www.youtube.com/watch?v=RhdRF0tVblg&list=PLzlwtD-TuOI3l4fUukDi8Uvcx8zf1g4m_&index=6

Le sixième des sept chakras est le chakra du troisième œil. Son énergie régit la communication spirituelle, la conscience et la perception. Lisez cet article de notre menu d'outils pour découvrir quelles actions vous pouvez entreprendre pour apporter une nouvelle harmonie à votre chakra.

Localisation : Front, sourcils, troisième œil, cerveau

Couleur : Violet ou Indigo

Élément : Lumière

Bija Mantra (syllabe de semence) : OM (sonne comme a-u-m)

Nom sanskrit (signification) : Ajna (percevoir et commander)

Objectif :

Plexus nerveux : Plexus carotidien

Glande endocrine : Pituitaire (la glande maîtresse) ou pinéale

ORIGINES DU CHAKRA DU TROISIÈME ŒIL

Le chakra du troisième œil, également appelé chakra frontal, est le sixième des sept chakras principaux, situé au centre du front. Il possède une énergie féminine et régit la communication spirituelle, la conscience et la perception. Deux éléments sont associés à la sagesse du chakra du troisième œil, notamment la fleur de lotus et le triangle inversé.

En sanskrit, le chakra du troisième œil est appelé Ajna chakra, ce qui se traduit par au-delà de la sagesse, percevoir ou commander. Le chakra du troisième œil vient après les chakras inférieurs, notamment le chakra racine, le chakra sacré, le chakra du plexus solaire, le chakra du cœur et le chakra de la gorge, suivi du chakra couronne. Dans l'ensemble, cela crée le système énergétique des chakras du corps.

Un chakra est une roue d'énergie qui tourne et qui remonte le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête. Le concept des sept chakras est apparu dans le monde occidental dans les années 1880, à partir des traditions du yoga tantrique, et il est de plus en plus étudié et pratiqué en raison de ses nombreux bienfaits. Le système des chakras est né en Inde entre 1500 et 500 avant notre ère. Le Vedas est le premier texte à présenter les sept chakras.

FONCTIONS DU CHAKRA DU TROISIÈME ŒIL

Le sixième chakra joue un rôle essentiel dans le système des chakras. Il est situé entre les deux yeux physiques et s'étend jusqu'au milieu du front lorsqu'il est ouvert. Le chakra du troisième œil est lié à la glande pituitaire, responsable de la régulation de la sérotonine. Cet œil intérieur peut approfondir la connexion spirituelle lorsqu'il est ouvert, apportant aux gens sagesse, connaissance et perspicacité. Les bouddhistes considèrent le chakra du troisième œil comme "l'œil de la conscience".

C'est un chakra hautement spirituel qui est lié aux capacités psychiques d'une personne. Un chakra du troisième œil équilibré donne aux

individus un sixième sens ou une forte intuition. Ces pouvoirs psychiques ou cette guidance intérieure peuvent soutenir les expériences dans le monde réel en permettant aux gens de faire confiance à leur propre instinct et à leur voix intérieure. Cette capacité aide les gens à faire l'expérience du monde physique qui les entoure avec la sagesse et la lumière intérieures.

L'énergie vitale reste en sommeil à la base de la colonne vertébrale jusqu'à ce qu'elle soit activée par des pratiques de bien-être, notamment la méditation, les asanas et la prière. Les individus font souvent l'expérience d'une clarté mentale accrue, d'une conscience spirituelle et d'une conscience supérieure. Les pratiques de guérison favorisent l'illumination et le pouvoir.

Un Ajna bloqué peut avoir un impact négatif sur la santé du corps physique et de l'état mental. Parmi les symptômes potentiels, citons :

SYMPTÔMES PHYSIQUES :	SYMPTÔMES MENTAUX :
• Maux de tête • Problèmes de vision • Troubles neurologiques • Problèmes oculaires • Troubles du cerveau	• Croyances autolimitatives • Absence d'objectif • Dépression/Anxiété • Troubles de l'humeur

Les personnes qui présentent l'un de ces symptômes peuvent bénéficier de la pratique de certains des exercices de guérison des chakras du troisième œil que nous recommandons, afin que l'énergie vitale puisse circuler librement dans le corps humain.

COMMENT OUVRIR LE CHAKRA DU TROISIÈME ŒIL

De nombreuses pratiques aident à ouvrir et à équilibrer le chakra Ajna, favorisant le bien-être du corps, de l'esprit et de l'âme. Voici quelques exercices qui apportent équilibre et guérison au sixième chakra :

Yoga Asanas : Pratiquez le yoga pour guérir le chakra du troisième œil. Le yoga Kundalini est efficace pour ouvrir le chakra du troisième œil. Des postures de yoga spécifiques correspondent également au chakra du troisième œil. Voici trois bonnes poses qui vous aideront à aligner sainement le chakra du troisième œil :

- **Pose de la charrue (Halasana) :** Allongez-vous sur votre tapis, ramenez vos genoux vers votre poitrine et tendez vos jambes vers le ciel, en déplaçant vos hanches au-dessus de vos épaules et de votre cou. Placez vos paumes sur le bas de votre dos pour soutenir votre poids. Redescendez lentement vos jambes au-dessus de votre tête, en les gardant droites. Avec vos pieds fléchis, posez vos orteils sur le sol. Détachez vos mains de votre dos et posez-les à plat sur le sol. Maintenez cette position pendant cinq respirations.
- **Pose de l'enfant (Balasana) :** Agenouillez-vous sur le sol, vos orteils se touchant et vos genoux étant écartés de la largeur des hanches. En expirant, abaissez votre torse vers le bas, entre vos jambes. Vos bras doivent être tendus devant vous, les paumes des mains tournées vers le bas. Détendez votre corps et fondez-vous dans la pose.
- **Chien couché (Adho Mukha Svasana) :** Commencez par vous mettre en position de table, les mains écartées à la largeur des épaules et les doigts écartés. Appuyez vos mains sur le tapis et rentrez vos orteils sous vos pieds. Soulevez vos genoux du tapis et tendez vos jambes autant que possible. Maintenez cette position pendant plusieurs respirations.

Répétez les affirmations : Répéter des affirmations quotidiennes à voix haute, mentalement ou par écrit peut nettoyer l'énergie négative et les vieux schémas pour créer des schémas de pensée positifs. Voici quelques affirmations qui favorisent la santé du chakra du troisième œil :

- Je suis ouvert aux vérités de l'univers.
- Je suis la source de ma vérité
- Je suis connecté au monde spirituel
- Je vois clairement le but de ma vie

Pierres et cristaux : Les cristaux de guérison peuvent équilibrer efficacement les chakras. Utilisez-les en plaçant des cristaux sur le chakra pendant la méditation, en les distribuant dans la maison, en les portant comme des bijoux ou en les portant sur vous lorsque vous doutez de vous ou que vous avez besoin d'une forte intuition. Certains cristaux du chakra du troisième œil aident à se connecter à la conscience supérieure :

- **Lapis lazuli :** Favorise l'équilibre entre l'intuition psychique et la raison pour éveiller le moi supérieur.
- **Tourmaline violette ou pourpre :** Soutient la croissance spirituelle et la résolution de problèmes.
- **Sodalite :** Réduit l'anxiété et calme l'esprit, favorisant l'acceptation de soi.

D'autres pratiques de guérison du chakra du troisième œil consistent à incorporer la couleur indigo ou violette dans votre vie, à manger des aliments violets et à participer à des pratiques spirituelles. Une autre méthode consiste à s'immerger dans un environnement rempli de lumière. La méditation qui permet de prendre conscience et de se concentrer sur le point situé entre les yeux, au centre de la tête, est également efficace.

FOIRE AUX QUESTIONS

QUE SONT LES HUILES ESSENTIELLES DU CHAKRA DU TROISIÈME ŒIL ?

Certaines huiles essentielles se sont avérées efficaces pour ouvrir le chakra du troisième œil. Elles peuvent être mises dans un diffuseur, diluées et appliquées sur la peau de l'endroit où se trouve le chakra, ou

utilisées d'autres manières créatives. Voici quelques-unes des huiles qui se sont avérées efficaces lorsque le chakra du troisième œil est bloqué :

- Citron (Citrus Lemon) : Aide l'esprit à organiser l'information, à se connecter à son intuition, à élargir le processus de pensée et à avoir une vue d'ensemble.
- Bois de santal (Santalum Album) : Favorise la sagesse, la conscience intérieure, la concentration et l'alignement sur le soi le plus authentique.
- Encens
- Siste
- Galbanum
- La sauge sclarée

QUE REPRÉSENTE LE CHAKRA DU TROISIÈME ŒIL ?

Le chakra du troisième œil représente notre perception, notre communication spirituelle et notre conscience.

QUELLES SONT LES CAUSES DU BLOCAGE DU CHAKRA DU TROISIÈME ŒIL ?

De nombreuses choses peuvent provoquer un blocage du chakra du troisième œil. Parmi ces causes, citons un régime alimentaire composé d'aliments hautement transformés, des sentiments de tristesse accablants et une déconnexion de la nature. De plus, la calcification due au fluor et l'exposition aux métaux lourds peuvent avoir un effet négatif sur la glande pinéale, qui joue un rôle crucial dans l'alignement du chakra du troisième œil.

7. Chakra de la couronne

https://www.youtube.com/watch?v=JFm0wjAC5hU&list=PLzlwtD-TuOI3l4fUukDi8Uvcx8zf1g4m_&index=7

Le chakra couronne (ou chakra coronal) est le dernier des sept chakras ou centres d'énergie situés au sommet de la tête. Il représente la conscience spirituelle et la transformation.

Localisation : Sommet de la tête (cortex cérébral)

Couleur : Violet à Blanc (contient toutes les couleurs)

Élément : Pensée

Bija Mantra (syllabe de graine) : Aucun (silence)

Nom sanskrit (signification) : Sahasrara (signification : racine, fondement)

Objectif : l'illumination, la conscience, l'éveil ou la connexion spirituelle.

Plexus nerveux : Plexus

Glande endocrine : Pinéale

ORIGINES DU CHAKRA COURONNE

Le système des chakras est né en Inde entre 1500 et 500 avant notre ère. Le texte ancien, les *Vedas*, est le premier à présenter les sept chakras primaires. Le chakra de la couronne est le dernier des sept chakras ou centres d'énergie situés au sommet de la tête. Il représente la conscience spirituelle et la transformation. En sanskrit, le chakra sacré est appelé le Sahasrara Chakra, qui se traduit par "mille pétales" en anglais, représentant une fleur de lotus à mille pétales.

Le chakra couronne est le chakra le plus élevé. Il vient après les six autres chakras, à savoir le chakra racine, le chakra sacré, le chakra du plexus solaire, le chakra du cœur, le chakra de la gorge et le chakra du troisième œil. Le chakra couronne, combiné aux chakras inférieurs, constitue le système énergétique subtil. Le Sahasrara est le point d'entrée de la force vitale humaine, qui se déverse dans le système énergétique du corps depuis l'univers.

Le mot chakra désigne une "roue tournante" d'énergie qui court de haut en bas de la colonne vertébrale. Chaque transducteur d'énergie est lié à

différentes fonctions émotionnelles et physiques du corps humain. Le concept des sept chakras est apparu dans le monde occidental dans les années 1880, à partir des traditions du yoga tantrique, et il est encore utilisé aujourd'hui en raison de ses nombreux bienfaits.

FONCTIONS DU CHAKRA COURONNE

Le septième chakra joue un rôle essentiel dans le système énergétique des chakras. Entourant la couronne de votre tête, ce chakra représente la conscience universelle. Il influence les fonctions cérébrales, notamment l'intelligence, la concentration et la mémoire. Lorsque les chakras de la couronne s'ouvrent, les gens font souvent l'expérience de la croissance spirituelle, de la sagesse infinie et d'une conscience supérieure. En renforçant leur connexion avec leur esprit ou leur âme, les gens acquièrent un sentiment d'unité, de puissance et de connaissance de soi.

La sagesse éclairée et le pouvoir spirituel aident les gens à mieux comprendre le monde physique qui les entoure. Cela peut favoriser une vision positive de la vie et aider à surmonter les obstacles dans la vie de tous les jours.

L'énergie vitale reste en sommeil à la base de la colonne vertébrale jusqu'à ce qu'elle soit réveillée par des pratiques de bien-être, telles que la méditation et les postures de yoga du chakra couronne. Lorsque l'énergie circule et faire la livraison du contenu librement dans le corps, les individus font souvent l'expérience d'une plus grande clarté mentale, d'une spiritualité accrue et d'une connexion avec leur moi supérieur.

Un chakra couronne sous-actif et un chakra couronne hyperactif peuvent avoir un impact négatif sur la santé physique et mentale. Voici quelques-uns des symptômes potentiels :

SYMPTÔMES PHYSIQUES :	SYMPTÔMES MENTAUX :
• Une mauvaise coordination • Déséquilibre • Douleurs à la tête/maux de tête	• Manque de concentration • Confusion • Faible connexion au monde extérieur • Blocages émotionnels

Les personnes qui présentent l'un de ces symptômes peuvent avoir un chakra couronne déséquilibré ou sous-actif. Pratiquez certains des exercices de guérison du chakra couronne que nous vous recommandons afin que l'énergie puisse circuler librement dans le corps physique.

COMMENT GUÉRIR VOTRE SEPTIÈME CHAKRA ?

L'énergie vitale qui rayonne vers le haut à travers le chakra Sahasrara aide à équilibrer le chakra couronne. De nombreuses pratiques peuvent corriger le déséquilibre du chakra couronne et favoriser le bien-être général.

Voici quelques exercices qui soignent le septième chakra :

Répétez les affirmations : Répéter des affirmations positives à voix haute, mentalement ou par écrit peut nettoyer l'énergie négative et les schémas de pensée pour créer des schémas de pensée positifs. Voici quelques affirmations qui favorisent la santé du chakra du troisième œil :

- "Je me connecte facilement avec l'esprit."
- "Je suis dans la clarté de mon savoir intérieur."
- "Je suis pure lumière et amour."

Pratique du yoga : La pratique de différentes poses de yoga du menu aide à ouvrir le septième chakra, permettant à l'énergie du chakra couronne de circuler librement dans le corps. Voici trois bonnes poses pour ajouter

à votre panier qui vous aideront à aligner sainement le chakra du troisième œil :

- **Lotus (Padmasana)** : Asseyez-vous sur le sol, les jambes étendues devant vous. Pliez votre genou droit vers votre poitrine, puis pliez le gauche et rapprochez vos genoux le plus possible. Posez vos mains sur vos genoux, les paumes tournées vers le haut. Maintenez cette position pendant une minute ou pendant toute la durée de votre méditation ou de votre pranayama, le cas échéant.
- **Position debout épaules soutenues (Salamba Sarvangasana)** : Commencez par vous asseoir. Roulez vers l'arrière en mettant le poids dans la partie supérieure de vos bras. Pliez les coudes et placez vos mains sur le bas du dos. Lorsque vous êtes à l'aise et en équilibre, redressez vos jambes en formant une ligne verticale. Prenez trois à cinq respirations et quittez la pose de yoga.
- **Pose d'angle inclinée (Supta Baddha Konasana)** : Allongez-vous sur le dos et pliez les jambes, de sorte que vos pieds soient à plat sur le sol. Ouvrez doucement les genoux et rapprochez la plante de vos pieds. Il s'agit d'une pose de yoga réparatrice. Maintenez cette position aussi longtemps que vous le souhaitez.

Huiles essentielles : Certaines huiles essentielles sont efficaces pour ouvrir le chakra couronne. On peut les mettre dans un diffuseur, les diluer et les appliquer sur la peau à l'endroit où se trouve le chakra, ou les utiliser d'autres façons créatives. Parmi les huiles qui se sont avérées efficaces lorsque le chakra est bloqué, citons :

- Lemon Grass
- La sauge sclérée
- La sisse
- L'encens
- Le nard de l'himalaya

Les exercices supplémentaires pour équilibrer le chakra couronne comprennent la méditation, l'activité physique et l'éducation par le biais de livres et de podcasts. Équilibrez le chakra couronne dès aujourd'hui en vous connectant à vous-même, aux autres et au grand univers.

FOIRE AUX QUESTIONS

QU'EST-CE QUE L'ÉVEIL DU CHAKRA COURONNE ?

L'éveil du chakra de la couronne est un flux d'énergie universel à travers le système des chakras et l'illumination spirituelle. La lumière blanche représente cet éveil.

QUELLE EST LA SIGNIFICATION DU CHAKRA COURONNE BLANC ?

Le chakra couronne est le centre spirituel et notre connexion à la Conscience divine, et notre être entier ou Soi supérieur. C'est le domaine de la potentialité et la source de la création, à partir de laquelle tout le monde matériel se manifeste. C'est pourquoi la couleur blanche est associée au chakra couronne, car elle contient toutes les couleurs du spectre. On dit que le fait de porter des vêtements blancs amplifie toute votre aura.

COMMENT PROTÉGER VOTRE CHAKRA COURONNE ?

Les gens peuvent protéger leur chakra couronne en pratiquant des exercices d'ouverture et de guérison des chakras. Le maintien de limites psychiques peut également éloigner l'énergie négative ou nuisible. Traditionnellement, un couvre-chef, tel qu'un foulard ou un turban, est porté pour aider à stabiliser les os du crâne et contenir et protéger l'énergie qui circule au niveau de la couronne de la tête.

Une autre méthode non encore mentionnée dans cet article consiste à utiliser des pierres ou des cristaux de guérison des chakras. On peut les utiliser en les plaçant sur le chakra pendant la méditation, en les distribuant dans la maison, en les portant comme bijoux ou en les

transportant avec soi. Voici quelques cristaux qui aident à protéger et à guérir le chakra couronne :

- **Quartz clair** : Nettoie l'énergie négative, apportant l'équilibre au système des chakras.
- **Lépidolite** : Fonctionne comme un pont vers la conscience supérieure, soutenant la sagesse intérieure et la spiritualité.
- **Labradorite** : Travaille sur tous les chakras supérieurs et aide à se connecter à son moi le plus élevé.

POURQUOI MON CHAKRA COURONNE PICOTE-T-IL ?

Si la couronne de votre tête picote, cela peut être un signe que votre chakra couronne est en train de s'ouvrir ou de s'aligner sur une nouvelle position. Pendant cette période, vous pouvez avoir un chakra couronne hyperactif à votre commande. Cela se produit lorsque trop d'énergie circule dans la couronne de votre tête. Les autres symptômes potentiels d'une ouverture du chakra Sahasrara sont les maux de tête et les vertiges. Après les symptômes physiques, il est probable que vous ressentiez un changement dans vos schémas de pensée et une déconnexion du corps physique et des questions terrestres.

III. LES FONCTIONS DES CHAKRAS

Le 1er et le 7ème chakra, verticaux, rayonnent respectivement vers le bas et vers le haut et captent principalement l'énergie cosmotellurique. Les autres sont horizontaux, sortent à l'avant et à l'arrière du corps et captent l'énergie qui nous entoure.

Ces 7 chakras sont associés aux glandes endocrines qui sécrètent les hormones assurant le bon fonctionnement de l'organisme.

Chakra	Nom	Fonction	Glandes correspondantes
7ème	Chakra coronal	Unité avec le Tout. Compréhension cosmique	Glande pinéale
6ème	Chakra du 3ème œil	Intuition. Pensée créatrice. Vue d'ensemble	Glande pituitaire
5ème	Chakra de la gorge	Expression créatrice. Dire sa Vérité	Glande thyroïde et parathyroïde
4ème	Chakra du cœur	Compassion. Amour inconditionnel	Thymus
3ème	Chakra solaire	Puissance. Assurance. Ouverture au changement	Pancréas

Chakra	Nom	Fonction	Glandes correspondantes
2ème	Chakra sacré	Sécurité. Santé. Enracinement	Glandes surrénales
1er	Chakra racine	Énergies sexuelles	Testicules et ovaires

Les 12 chakras vous permettent d'accéder à des énergies situées au-delà de votre corps physique. Vous pouvez entrer en contact avec un royaume supérieur et une grande variété de dimensions au-delà des expériences humaines.

La lumière divine infinie du cosmos et des cieux brille sur votre système énergétique corporel. Elle circule à travers vos chakras supérieurs, vers le bas et à l'intérieur de votre chakra couronne au sommet de votre tête. Elle s'écoule ensuite le long de votre colonne vertébrale, à travers votre système de sept chakras, jusqu'au chakra de l'étoile de la Terre, et de nouveau jusqu'à la lumière au cœur du Centre de la Terre, dans une colonne de lumière cristalline qui vous met à la terre.

Vous ne faites plus qu'un avec cette lumière au cœur de la Terre ou avec le Divin et tout ce qui est.

Après avoir traversé le centre de la Terre, elle s'écoule à nouveau à travers le chakra de l'étoile de la Terre et votre chakra racine vers votre moelle épinière. Elle se dirige ensuite vers votre chakra de la couronne jusqu'à votre tête. De là, elle va dans l'atmosphère et là jusqu'au Divin et à toute l'énergie qui lui est reliée.

« Encore une fois, vous ne faites qu'un avec le Divin, et avec Tout ce qui est »

L'essence du système des 12 chakras est aussi simple que tous les êtres du monde sont une partie du tout. Nous sommes tous reliés à la Terre et à l'Univers par des cordons d'énergie qui partent des racines de la Terre jusqu'à l'Univers (l'espace extérieur), faisant de tout un tout, comme nous disons TOUT CE QUI EST.

En sanskrit, chakra signifie « roue ». Ils ont la forme d'un triangle mais nous l'appelons une roue parce qu'elle symbolise la croissance, le dynamisme et le mouvement, donc même s'il s'agit en fait d'un triangle, nous l'appelons un chakra

Ces roues sont responsables de la transmission de l'énergie à travers notre corps. Et lorsque nos chakras sont ouverts et bien équilibrés, nous nous sentons pleins d'énergie.

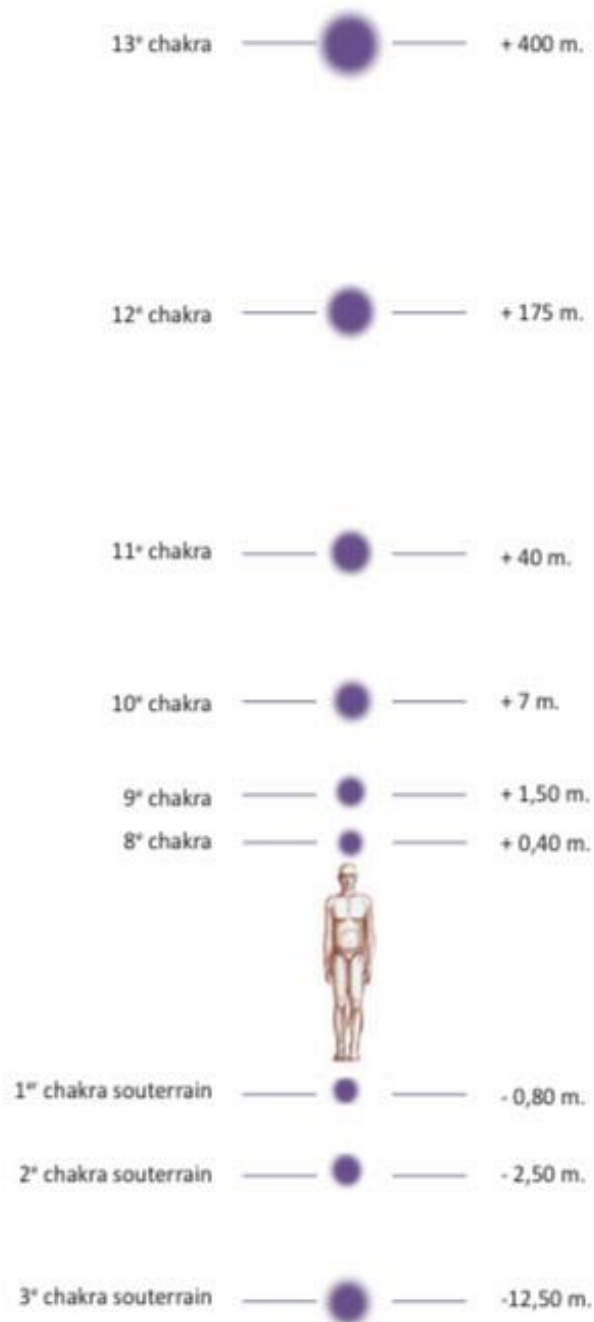
La plupart du temps, pour diverses raisons, nos chakras sont déséquilibrés ou bloqués, et c'est le chaos.

Cela peut affecter notre santé :

- Physique,
- Mentale,
- Émotionnelle.

1. Les chakras externes

Les chakras externes



A. 8e chakra

LE CHAKRA DE L'ÉTOILE DE L'ÂME (SIÈGE DE L'ÂME OU DU PLAN DE L'ÂME)

Le chakra de l'étoile de l'âme est situé à l'extérieur du corps. C'est l'entrepôt d'informations sur le karma, les leçons, nos capacités d'apprentissage, les portes des dimensions et des temps ainsi que les archives akashiques. Et lorsqu'il est activé, il est relié à tous les 7 autres chakras placés à l'intérieur du corps. La lumière divine s'écoule à travers ce chakra, nous connectant à la puissance infinie de l'Univers pour accéder à une conscience supérieure. On peut vraiment ressentir et expérimenter l'amour divin et prendre conscience de notre pouvoir en tant qu'âme divine et être spirituel.

À bien des égards, le chakra de l'étoile de l'âme pourrait être appelé notre calice d'énergie de l'âme, car toute l'essence et la puissance de vos expériences d'âme accumulées sont disponibles ici, d'où la possibilité des archives akashiques.

Le 8e chakra, chakra de l'âme, est un chakra secondaire important qui correspond à la mémoire de nos vies antérieures à laquelle on accède grâce aux dossiers akashiques

Le 8e chakra est un chakra secondaire, chakra mineur, situé environ 50 cm au-dessus de la tête, il rassemble les propriétés des 7 chakras principaux et agit directement **sur la protection de l'aura**.

Le 8ème Chakra est la « **clef de l'âme** », c'est le centre d'énergie de l'amour divin, de la compassion et de l'altruisme, c'est aussi le chakra **qui détient la mémoire de nos vies antérieures**, notre passé, nos souvenirs et nos expériences bonnes ou mauvaises.

Le 8ème Chakra est très important car il nous relie à notre âme et à son chemin de vie.

Le 8ème chakra est le tunnel de lumière blanche signalé dans les expériences d'après la mort, c'est l'endroit où l'âme entre et quitte le corps physique.

Le 8e chakra contient la connaissance de tout ce que nous avons appris dans nos nombreuses incarnations, c'est pour cette raison qu'il est si puissant lorsqu'il est activé.

Lorsque le 8e chakra est équilibré il active les capacités spirituelles : voyance, voyage hors du corps, contrôle de ses rêves, dons de guérison, télépathie, pouvoirs psychiques...

Ce chakra ouvre la porte à d'autres idées, concepts et compétences.

Le 8e chakra apporte une protection contre les influences nocives et négatives de notre environnement, **il agit comme un filtre protecteur contre les mauvaises énergies**, et permet de se libérer des expériences du passé, c'est à dire qu'il agit sur notre karma en le nettoyant de toutes les mauvaises énergies.

Le karma correspond aux traces laissées dans nos champs énergétiques par nos vies antérieures, le karma est la mémoire de nos actes physiques et spirituels.

Les mémoires de ces vies antérieures peuvent causer de graves effets sur notre comportement. Les mauvaises expériences, les mauvais souvenirs sont générateurs de profonds barrages qui empêchent un développement harmonieux et créent de nombreux blocages.

Le stress, la peur, l'anxiété, la solitude, le manque de confiance en soi, les cauchemars etc. nous viennent de notre karma.

Lorsque vous ressentez un profond sentiment de bien-être ou une forte influence positive, c'est parce que votre 8e chakra est fort et puissant, il diffuse en vous et autour de vous un champ électromagnétique protecteur et apaisant.

À l'inverse, lorsque le 8e chakra est déséquilibré, on se sent négatif et vulnérable aux attaques psychiques, on souffre de maux de tête et d'un manque de connexion avec son environnement et les autres.

Lorsque le 8e chakra est équilibré, ses énergies se déversent dans notre aura et la renforcent augmentant ainsi notre protection physique et spirituelle.

Le 8e chakra (50 cm au-dessus de la tête) permet de couper le mental et d'atteindre un niveau de conscience supérieur. Il peut être activé pour faire de la médiation, pour se connecter au vide et se resynchroniser (se mettre en résonance) avec la matrice originelle.

B. 9e chakra

LE CHAKRA DE L'ESPRIT

C'est l'activation du corps spirituel, un recâblage littéral du cerveau. Une fois activé, vous pouvez vous connecter aux anges, aux guides spirituels et vous relier aux vastes domaines de l'esprit. Ici, vous vous souviendrez de notre connexion directe avec la Source. Et votre capacité à communiquer avec les êtres célestes, les anges, les guides de toute la galaxie. Cette activation nous aide à nous abandonner au flux de l'esprit et à permettre aux bénédictions du Divin de se répandre dans notre existence. Par conséquent, vous pouvez accéder à la connexion directe avec la source et réaliser d'où et pourquoi vous êtes venu ici. Vous aurez le pouvoir de la lumière et de l'amour.

Le 9e chakra, Vyomanga, est la porte des énergies

Le neuvième chakra est un chakra secondaire considéré comme la porte vers des énergies qui jouent un rôle important dans le façonnement de notre destin.

Le neuvième chakra est un chakra intéressant dans la mesure où c'est dans ce chakra que toutes les capacités du Christ dorment, attendant d'être libérées et utilisées dans les mondes extérieur et intérieur. Le changement d'orientation en ce moment est vers cette énergie du Christ

et les capacités qui l'accompagnent. Par conséquent, beaucoup de travail et d'énergie sont envoyés dans la réalité physique pour aider l'individu à s'ouvrir et à étendre ce centre énergétique. Le neuvième chakra, secondaires, a des spécifications particulières.

Ce chakra ouvre l'accès aux informations sur le karma, les leçons du passé, nos capacités d'apprentissage, les portes des dimensions et des temps ainsi que les archives akashiques. Ce chakra est notre modèle d'âme comprenant nos compétences et capacités totales apprises dans toutes les vies.

Nous accédons aux informations de nos vies antérieures au travers de ce chakra.

Le 9ème chakra se trouve à environ 1,50 m au-dessus de la tête. Il se connecte à la moelle allongée et à la formation réticulaire du cerveau et de la moelle épinière ainsi qu'au cordon d'argent du chakra de la couronne, 7e chakra, qui se connecte à la triple flamme fondatrice. Cette zone a été appelée le **Calice d'Or** pour sa Coupe Occipitale qui détient l'Intelligence.

Le neuvième chakra est celui où toutes les capacités spirituelles dorment attendant d'être libérées et utilisées dans les mondes intérieur et extérieur.

Ce chakra est le jumeau du 10e chakra. Le nombre de rayons que possède le 9e chakra varie de 10 000 à 20 000. Chaque rayon est une série de filaments qui lorsqu'ils sont correctement connectés permettent au 9e chakra de commencer à s'ouvrir en émettant une énergie rayonnante ressemblant à un arc-en-ciel en rotation.

Ce chakra détient le plan karmique de chaque personne. Il stocke les compétences et les capacités acquises au cours de toutes les vies. Il détient la clé du destin de l'âme.

L'humain en évolution peut être décomposé en 3 plans : le Créateur, le Guérisseur et l'Enseignant et chacun peut se trouver dans une ou

plusieurs de ces catégories, la catégorie prédominante déterminera où se dirigera l'âme une fois la condition humaine achevée.

Le 9e chakra contient le plan de l'enseignant, du guérisseur et celui du Créateur.

L'âme humaine en évolution peut être décomposée en trois types ou plans principaux : le **Créateur**, le Guérisseur et l'**Enseignant**. Tout individu peut appartenir à une ou plusieurs de ces catégories d'âmes. La catégorie prédominante déterminera où l'âme se dirigera une fois la condition humaine terminée. Cela déterminera également l'orientation des vies vécues pour l'individu et le type de compétences qui sont stockées dans le neuvième chakra.

Par exemple, le plan du *Guérisseur* sera différent du plan du *Créateur*. Le plan du *Guérisseur* aura beaucoup plus de vies consacrées à une sorte de capacité de guérison, et les compétences qui y sont stockées refléteront ce domaine d'expertise. Alors que le plan du *Créateur* aura beaucoup plus de vies consacrées à la création de choses, comme des œuvres d'art, de la menuiserie, des organisations, des familles, etc., et ici, il y aura un grand nombre de ce genre de compétences stockées ici.

Si vous êtes capable de ressentir l'énergie des autres, vous ressentirez les différences subtiles de chaque plan.

Le plan de l'Enseignant est l'énergie la plus intense car les personnes concernées sont censées travailler directement avec les communautés humaines, à avoir un grand nombre de vies et de compétences stockées dans le 9e chakra. Le plan du Créateur et du Guérisseur sont moins intenses en raison du nombre réduit de vies qui doivent être vécues pour arriver au développement de leur plan.

Le 9e chakra est la base de connaissances de l'âme. Nous accédons à ce chakra lorsque nous apportons nos compétences de vies antérieures dans la vie présente, lorsque nous commençons à nous éveiller spirituellement et que nos chakras supérieurs s'ouvrent.

Le 9e Chakra déséquilibré

Tant que les leçons du passé stockées dans ce chakra ont été apprises et les buts à atteindre correctement complétés tout va bien mais il arrive parfois c'est qu'une ou deux leçons ne soient pas correctement apprises ou mises en perspective et alors ce chakra est en déséquilibre.

Si tel est le cas, lorsque vous essayez d'accéder à une connaissance particulière, elle sera soit récupérée de manière incomplète, soit pas du tout. **Vous êtes alors incapable de tirer les leçons de ces expériences.** Et sans un lien approprié entre toutes les influences, vous ne pouvez pas progresser.

Guérir ce chakra peut être nécessaire pour connecter correctement les différents aspects de vous-même afin de vous libérer des limitations imposées par une mauvaise connexion et avoir accès aux connaissances requises nécessaires pour avancer librement.

Exemple : Une personne avec un plan d'Enseignant devra obtenir la connaissance de la guérison à un moment donné, afin de pouvoir instruire d'autres guérisseurs. Si la connexion entre les plans ne peut pas se faire à cause d'un traumatisme de vie antérieure dans l'une des vies de guérison, elle ne peut pas accéder aux compétences et ne peut pas apprendre la valeur de la guérison. Cette incapacité à guérir peut empêcher la personne d'aller plus loin.

Reconnecter le 9e chakra au plan de guérison

Éliminer les traumatismes n'entraîne pas nécessairement un ensemble de compétences spécifiques. L'aboutissement d'une compétence dans le 9e chakra se produit naturellement lorsqu'une personne atteint un point où la connaissance d'une compétence particulière se transforme en sagesse.

Cependant, si pour une raison quelconque la personne est incapable d'achever la transition de la connaissance à la sagesse, à cause d'un traumatisme quelconque au cours de cette vie, la connexion ne se fera

pas, le traumatisme pourrait alors être guéri dans une vie ultérieure où cette personne ne serait pas engagée dans cette compétence particulière.

Lorsque vous soignez ce chakra, vous entrerez en transe et verrez une forme de circuit d'âme complexe si vous avez une vision intérieure. **Le mantra à utiliser ici est EL-EE-TEE.** Il vous enfermera dans ce chakra et vous permettra de travailler avec lui.

Posez une main sur le chakra du cœur et l'autre sur le chakra des yeux tout en récitant le mantra jusqu'à ce que vous vous sentiez accéder à un réseau de connexions complexes. Essayez de ressentir la connexion (*soit dans votre esprit, soit en détectant l'énergie des voies*) et lorsque vous arrivez au filament (rayon) mal câblé, sentez ou voyez-vous remettre ce filament à sa place. Ensuite, vérifiez si l'énergie circule, ensuite, si tout semble bien, revenez à une conscience normale et retirez votre énergie.

Une fois que vous en avez l'habitude la guérison d'un chakra câblé est relativement facile. Ces guérisons vont vite et ne prennent pas beaucoup d'énergie dans le processus. Tout ce que vous faites pour équilibrer le 9e chakra est remis en place un rayon énergétique qui est mal positionné.

Le 9e chakra (1,50 m. au-dessus de la tête) crée une respiration des énergies cosmotelluriques et dynamise la circulation des énergies internes. Il purifie les canaux et les méridiens. Il nous relie à la race humaine et permet d'agir sur la conscience collective. Il peut être utilisé en groupe pour agir avec plus de puissance.

C. 10e chakra

Le 10e chakra (7 m. au-dessus de la tête) nous relie aux êtres vivants (humains, animaux, végétaux, minéraux) et aux présences spirituelles jusqu'à la 13e dimension. On peut l'activer pour faire des soins par imposition des mains, car sa fréquence a un pouvoir de guérison. Il est possible de l'utiliser pour l'auto-guérison.

D. 11e chakra

Le 11e chakra (40 m. au-dessus de la tête) est relié à la Terre (Gaïa) et à l'eau. Il permet d'agir et de soigner au niveau planétaire. Il nous relie à des êtres jusqu'à la 19e dimension. Il peut se mettre en mode alternatif s'il y a du danger autour de nous. Si c'est le cas, désactivez-le car il peut se faire polluer.

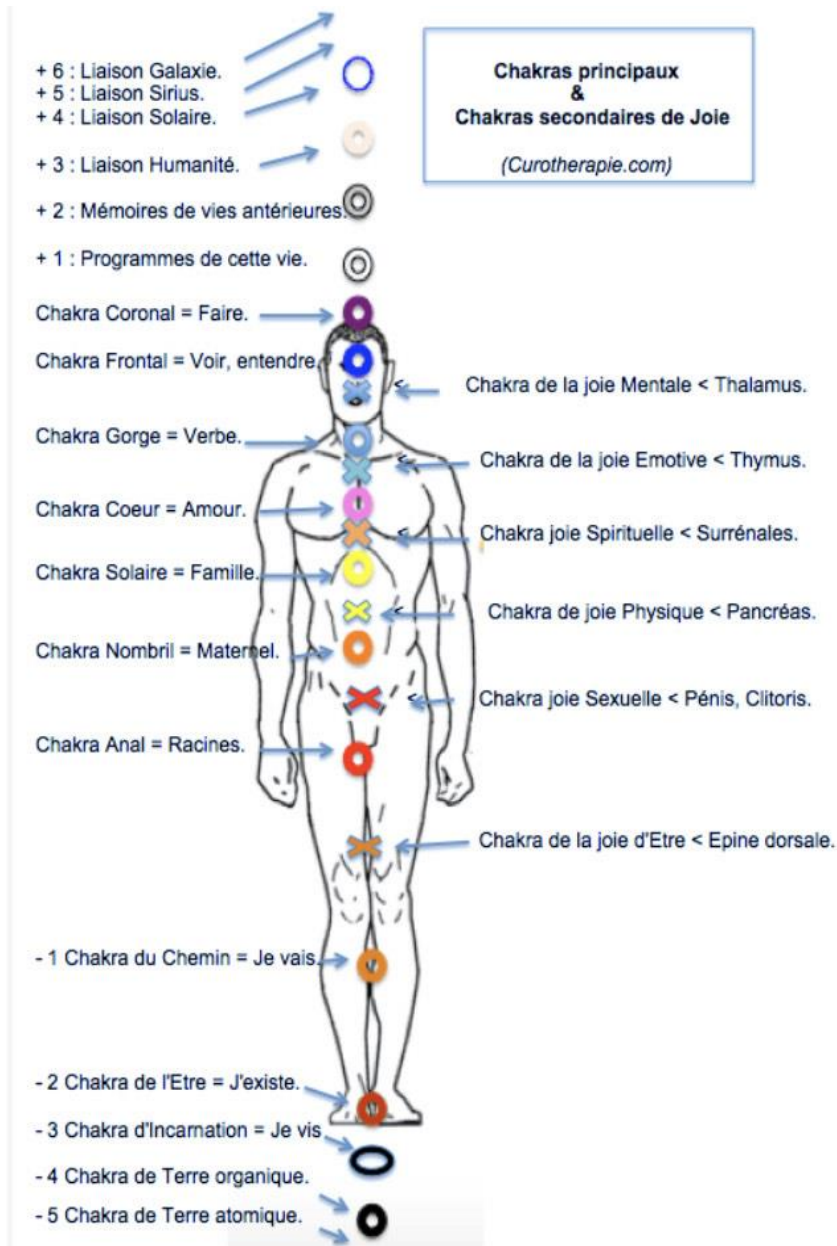
E. 12e chakra

Le 12e chakra (175 m. au-dessus de la tête) nous relie à notre Soleil et aux êtres spirituels jusqu'à la 24e dimension. Il augmente notre pouvoir créateur : nous devenons créateurs de notre propre réalité.

F. 13e chakra

Le 13e chakra (400 m. au-dessus de la tête) permet de se connecter à Alcyone, le soleil central des Pléiades, ainsi qu'au soleil central de la Terre. Il se situe sur le plan bouddhique et nous relie à notre parie divine ainsi qu'aux trous noirs. Il permet les voyages astraux et spatio-temporels. Il facilite la connexion avec les êtres galactiques présents au-dessus de la 24e dimension. C'est la source principale de l'énergie galactique dans notre corps. Il permet de comprendre nos origines stellaires et nous connecte aux êtres des Pléiades. Il peut être activé en groupe et faire entrer de l'énergie galactique dans notre système solaire.

G. Tous



Ils sont principalement dans le plan astral, sauf le 8e (dans le plan éthérique) et le 13e (dans le plan bouddhique). Cela explique pourquoi certaines personnes, qui ne ressentent que le monde éthérique, pensent que nous avons seulement 8 chakras.

Les six au-dessus de nous sont nommés 8e, 9e, 10e, 11e, 12e, et 13e chakras et les trois autres au-dessous du sol, 1er, 2e et 3e chakras souterrains.

Ces chakras deviennent actifs au fur et à mesure de notre évolution spirituelle. Leur fonction principale est d'établir une connexion plus profonde avec l'univers.

Hormis le fait que l'on puisse les activer pour établir une Merkabah à différents niveaux, chacun d'eux peut être activé pour une fonction bien précise.

Connaître leur position permet de les visualiser lors de leur activation et parfois, de les purifier si nécessaire. Leurs positions données ici sont des moyennes, car elles varient légèrement en fonction des individus.

2. Les chakras souterrains

1er chakra de l'étoile de la terre :

Le chakra de l'étoile de la terre est situé à environ 30 cm sous vos pieds (il vous relie à la terre mère ou à l'esprit multidimensionnel vivant de la terre mère et à la grille cristalline de la terre). C'est le chakra de l'unité, la conscience collective de l'humanité, et il est relié au vaste champ de tout ce qui est.

Vous pouvez faire la différence en équilibrant, en guérissant et en activant votre chakra de l'étoile de la terre. Cela peut apporter des changements positifs à l'humanité et à la Terre, ainsi qu'à votre propre vie.

Une fois que votre chakra de la terre est clair et équilibré, vous serez en mesure de gagner en clarté dans votre vie quotidienne avec un meilleur équilibre.

2e chakra souterrain : j'existe

Le 3ème chakra souterrain lui, environ 13 mètres au-dessous de nous, (WÜNY, se prononce wouni) nous permet une connexion intime avec Gaïa et les mondes de l'intraterre.

Le 4ème souterrain lui (env. 26 m. en dessous, LÜNIR /lounir) nous relie à la grille cristalline de

Gaïa et offre une clarté d'esprit, une transparence avec soi-même. Il nous permet de mieux percevoir la synchronicité, de nous relier aux étapes de notre mission de vie et au Feu de l'intuition ! O:)

Le 5ème chakra souterrain (env. 52 m. en dessous, STYHÜ /stayou) nous relie à la grille de l'ascension et nos familles d'âme. Il permet de nous reconnecter a des dons, des vertus et des mémoires oubliés.

Chakra 6 : connexion aux portes souterraines et aux trois civilisations de l'intraterre.

Chakra 7 : connexion à l'étoile d'origine et aux ancêtres.

Chakra 8 : connexion aux mammifères marins.

Chakra 9 : connexion au cristal central de la Terre

Chakra 10 : connexion au Soleil central de la Terre.

Et cela se poursuit ainsi de suite ... nous avons une multitude de chakra, les 24 premiers, qui complète les 7 corps originels sont maintenant accessible pour tous, avec ces fabuleuses accélérations vibratoires et la résonance de Schumann qui ne cesse de s'accroître.

À chaque séance lors de mes soins/ équilibrage je purifie, débloque et harmonise tous les chakras internes, mineurs, secondaires, aériens ou souterrains). Ceci se fait vers la fin du soin car souvent de nouveaux chakras (aériens et souterrains) s'active après la séance.

Certaines personnes, dont la majorité des "artisans de lumière, de gens de cœur, avec un minimum d'ouverture de conscience, ont déjà tous les 24 premiers chakras initialisés et 10 chakras souterrain d'actifs au minimum, parfois sans qu'ils en soient vraiment conscient, après cela nous entrons dans les corps spirituels nommé "supérieur" !

Ce sont généralement des individus qui ont une certaine conscience, pratique le yoga, la méditation, qui ont suivi des enseignements spirituels, des nettoyages énergétiques ou encore des gens qui ont fait un travail intérieur, du développement personnel ou participé à des cérémonies, des initiations et surtout qui sont dans le cœur !

