

# LES CHAKRAS

- QUE SIGNIFIE CHAKRA?
- LES 7 PRINCIPAUX CHAKRAS

## > QUE SIGNIFIE CHAKRA?

- ▶ Chakra signifie roue en sanskrit.

Ce sont les roues qui véhiculent l'énergie dans notre corps et en dehors.

Ils symbolisent les pétales de fleur de lotus. Cette fleur qui pousse dans la boue symbolise le parcours d'un être primitif à la pleine floraison de la conscience.

Comme les fleurs, les chakras peuvent être ouverts ou fermés, mourant ou fleurissant, selon l'état de conscience interne.

L'ensemble des chakras forment dans notre corps un axe situé le long de la colonne vertébrale appelé Sushumna.

Ils créent la forme et le comportement du corps physique.

Nos actions quotidiennes, tout comme notre éducation, notre santé, les conditions dans lesquelles on vit ... déterminent l'état et le contenu de nos chakras.

# > LES 7 PRINCIPAUX CHAKRAS

- ▶ Chakra racine **MULADHARA** (lam)

Situé au niveau coccyx, du périnée.

Il est associé à la stabilité, l'ancrage, l'identité et la sécurité.

Pour l'équilibrer on favorise des postures axées sur l'engagement des jambes et du périnée, sentir l'énergie de la terre, connexion à la nature, stabilité chez soi...

- ▶ Chakra sacré **SWADHISTANA** (vam)

Situé au niveau du sacrum, sous le nombril.

Il est associé aux désirs, aux émotions, la sexualité, la créativité

Pour l'équilibrer on va chercher les plaisirs de la vie, la fluidité et l'acceptation de soi

- ▶ Chakra solaire **MANIPURA** (ram)

Situé au niveau de plexus solaire

Il est associé à la prise de décision, l'ego, le pouvoir de décision, la volonté

Pour l'équilibrer on favorise le « j'ai envie de » plutôt que « je dois », postures inversions ou arm-balances (oser essayer, oser aller de l'avant et accepter de tomber pour mieux se relever)

# > LES 7 PRINCIPAUX CHAKRAS

- ▶ Chakra du cœur ANAHATA (yam)

Situé au niveau de la poitrine

Il est associé à l'amour, l'acceptation de soi, la compassion

Pour l'équilibrer on commence par s'aimer soi-même, ressentir de la reconnaissance, de la joie et de l'amour

- ▶ Chakra de la gorge VISHUDDA (ham)

Situé au niveau du larynx.

Il est associé à la communication, l'écoute, la confiance, l'expression de soi/ses pensées et émotions.

Pour l'équilibrer on favorise les postures stimulant la gorge (la chandelle, le cobra, le poisson, la charrue...). Notre comportement évolue avec assurance et sérénité.

Utiliser les bons mots, les vibrations des sons parce qu'ils concrétisent quelque chose

# > LES 7 PRINCIPAUX CHAKRAS

- ▶ Chakra du 3<sup>ème</sup> oeil **AJNA** (om)

Situé entre les sourcils.

Il est associé à l'intuition, la clairvoyance, l'autoréflexion, l'imagination

En équilibre on se fierà à sa voix intérieure, on prendra le temps de s'écouter et de réfléchir.

- ▶ Chakra solaire **SAHASRARA** (son silencieux)

Situé au sommet du crâne.

Il est associé à la télépathie, compréhension, connaissance, conscience cosmique.

La méditation aide à équilibrer ce chakra, se laisser aller à ce qui est supérieur.