



Notre système énergétique : les différents corps et les chakras

Ce document regroupe les informations essentielles à connaître au sujet de notre système énergétique, et plus particulièrement des corps subtils et des chakras.

L'idée n'est pas de le connaître par cœur mais de l'étudier en profondeur, dans la théorie et dans la pratique, pour intégrer véritablement les notions transmises.

C'est un document que vous pourrez ajuster/compléter plus tard, à partir de connaissances complémentaires, de vos propres expériences, de vos ressentis et des situations que vous aurez rencontrées lors de vos consultations.

Dans la partie concernant les chakras, je vous transmets différentes façons de les nettoyer et de les harmoniser. Nous étudierons comment le faire grâce au magnétisme et aux soins énergétiques un peu plus loin dans la formation.

Les différents plans d'existence et les corps subtils

En tant qu'êtres humains, nous évoluons et existons sur **4 plans différents**: le plan physique, le plan émotionnel, le plan mental et le plan spirituel.

Tous ces plans sont interconnectés et s'impactent les uns les autres. C'est pourquoi, il est important d'avoir une approche globale de nous-mêmes, des autres et de toutes nos problématiques.

On peut définir cette vision globale en des termes simples qui correspondent directement à ces différents plans d'existence: il s'agit de **l'approche Corps-Coeur-Esprit-Âme** (plan physique, émotionnel, mental et spirituel)

Pour évoluer et exister sur ces différents plans, nous avons en réalité 7 corps.

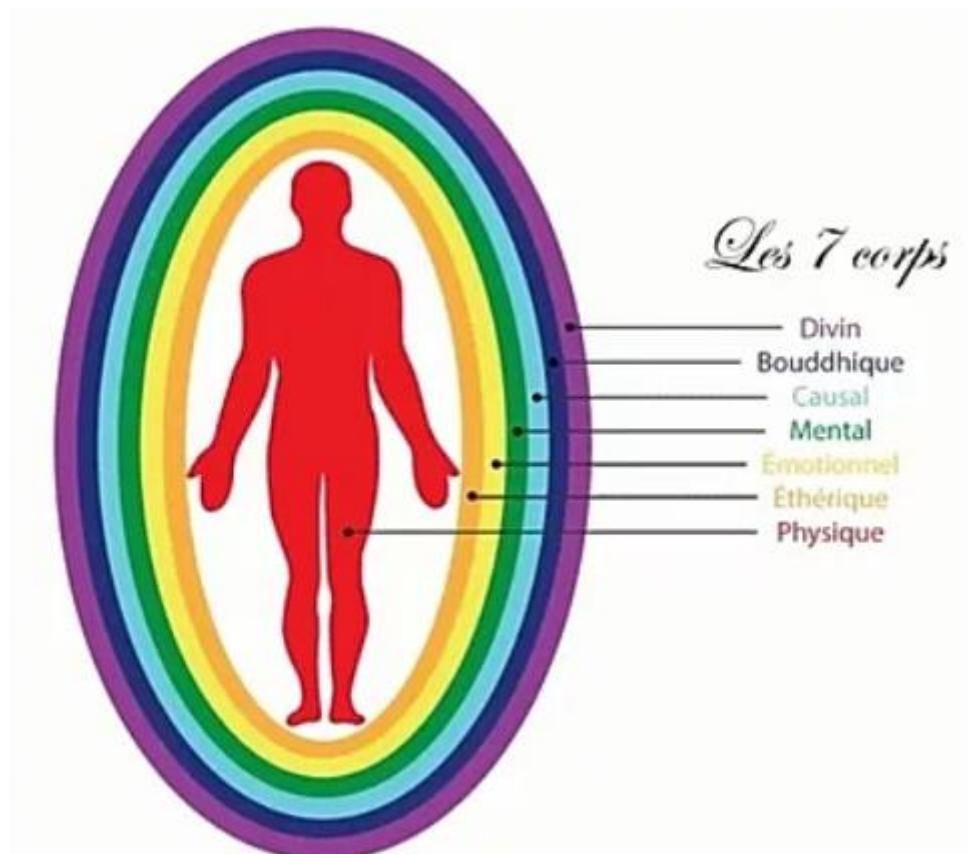
Ces différents corps on les imagine souvent comme des enveloppes autour de nous, mais ils sont à priori plutôt imbriqués les uns dans les autres, un peu comme **des poupées russes**.

Parmi les 7 corps de l'être humain communément reconnus, on retrouve donc:

- **Le corps physique**, qui nous permet de nous mouvoir dans le monde matériel. C'est le plus dense de cet ensemble.
- **Le corps éthérique**, parfois appelé corps énergétique. Il entoure et englobe le corps physique et il sert aussi de « liant » avec le corps astral. C'est l'énergie qu'on peut ressentir tout près du corps et jusqu'à plus ou moins 10-20 cm selon les personnes et leur état de santé globale.
- **Le corps astral**, parfois appelé corps émotionnel. Il est le véhicule de notre conscience et d'une partie mobile de notre inconscient (c'est avec lui qu'on peut faire des voyages astraux). Ce corps est relié à nos humeurs et émotions, présentes et passées. Il est alimenté par elles.
- **Le corps mental**, qui est le véhicule de notre égo et de notre intellect. Lui il reflète nos pensées, obsessions, croyances. Il est à la fois source et siège d'une partie des formes-pensées. C'est lui qui nous permet de comprendre, d'intellectualiser, d'analyser, de donner des formes...
- **Le corps causal**, parfois appelé « corps mental supérieur ». Il est le siège de toutes nos mémoires, réceptacle des causes » : accidents de parcours, traumatismes présents et passés... Il participe à la définition de notre identité, de ce qui nous rend unique. C'est aussi un espace d'archives qui nous seront transmises lors de nos prochaines réincarnations. Il serait le siège des mémoires akashiques.
- **Le corps bouddhique**, siège de notre conscience spirituelle, qui permettrait la communication avec les anges, les guides etc.
- **Le corps atmique**, divin, ou corps céleste, ou corps de lumière, qui serait notre conscience divine, la partie supérieure de notre être.

Dans les représentations visuelles de ces corps subtils, chaque corps est relié à un chakra et à une couleur :

- le corps physique est relié au chakra racine et à la couleur rouge
- le corps éthérique au chakra sacré et à la couleur orange
- le corps astral au plexus solaire et à la couleur jaune
- le corps mental au chakra du cœur et à la couleur verte
- le corps causal au chakra de la gorge et au bleu turquoise
- le corps bouddhique au troisième œil et au bleu indigo
- le corps atmique au chakra de la couronne et au violet



L'ensemble de tous ces corps ou plutôt **leur rayonnement** constitue notre **aura**, ou encore champ magnétique/d'énergie, dont la taille varie en fonction de notre état de santé, de notre « degré d'évolution », de notre fatigue, de notre environnement etc.

➔ Tout être vivant a un champ d'énergie !

Cette aura nous protège. C'est son rôle principal.

Elle diffuse aussi à l'extérieur ce qui se passe dans nos corps.

C'est notre aura qui permet aux autres de sentir dans quel état vibratoire nous sommes.

Les chakras

Nous avons donc **7 chakras principaux** ainsi que de **très nombreux chakras dits secondaires** par exemple au niveau des paumes de mains ou encore des oreilles.

Le mot chakra vient du **sanskrit** qui est la langue dans laquelle sont écrits les textes religieux et littéraires hindous, donc appartenant à l'hindouisme, et veut dire "disque".

Ces disques seraient des points de jonction entre **les nadis**, les canaux dans lesquels circulent les énergies. Ces disques principaux sont situés au niveau de l'axe de la colonne vertébrale, du bout du sacrum jusqu'au sommet du crâne donc.

La médecine ayurvédique s'appuie notamment sur l'étude de l'état de ces chakras. On les retrouve aussi dans la pratique du yoga (kundalini).



Ces disques forment comme des roues, des tourbillons qui peuvent **être plus ou moins ouverts ou fermés**. Ils s'ouvrent à la fois à l'avant et à l'arrière de notre corps, exceptés pour le chakra coronal et le chakra racine, qui s'ouvrent respectivement uniquement vers le haut et vers le bas.

Les chakras sont des portes d'entrée-sortie de l'énergie.

- ➔ Ils ont donc pour fonction la régulation de « l'énergie » entre les différentes parties du corps, mais aussi entre le corps, la terre et l'univers.

L'énergie de vie qui nous entoure et nous constitue entre et sort notamment par ces portes, et circule grâce aux nadis.

Les 3 nadis principaux sont le canal central qui relie verticalement les chakras, et deux canaux qui tournent autour de celui-ci. L'un issu du côté gauche du corps véhicule une énergie dite lunaire, associée au yin, au féminin... L'autre, issu du côté droit, véhicule une énergie dite solaire, donc plutôt associée au yang, au principe masculin. Ces énergies montent et descendent en continu le long de ces nadis.

- ➔ Agir sur les chakras n'est pas suffisant. Il faut aussi veiller à ce que l'énergie circule bien notamment dans ces 3 canaux principaux, mais aussi dans tout le corps.

Il n'y a évidemment pas que le prana ou le chi qui peut entrer par ces portes, et donc toutes les énergies qui nous entourent peuvent potentiellement avoir un impact sur l'état de nos différents chakras et globalement sur notre énergie.

- ➔ L'énergie impacte la matière, et vice versa.
- ➔ Notre santé physique, notre alimentation peut aussi impacter l'état de nos chakras.

Très concrètement, on peut donc harmoniser ou renforcer l'énergie de son chakra racine en mangeant des carottes et des betteraves qui sont des légumes racines... Ou bien opter pour un soin énergétique par exemple. Les deux sont valables et efficaces.

- ➔ Tout changement effectué sur notre corps physique se répercute sur nos corps énergétiques et notre aura, et vice-versa.
- ➔ Tout déséquilibre se manifeste dans notre aura, et au niveau du chakra correspondant.

Sur le plan énergétique, les étapes à suivre pour harmoniser les chakras sont toujours les mêmes:

1. ressentir s'il est fermé ou ouvert et à quel "degré"
2. nettoyer
3. transmettre de l'énergie
4. vérifier l'équilibre global

Chakra n°1 : Muladhara Chakra, le chakra racine, centre d'ancrage

Où : à la base de la colonne vertébrale, coccyx, entre jambes, périnée

Fonction : enracinement, connexion à la terre, stabilité, sécurité, protection, matérialisation, besoins fondamentaux, fondation des autres chakras

Ce qui peut le bloquer, le déséquilibrer : menaces visant nos besoins primaires, de survie (nourriture, logement, travail, argent, sécurité, stabilité...), les peurs/ pensées en lien avec ces besoins, les conflits familiaux (lien avec nos racines)



Problèmes psycho-émotionnels en lien avec un chakra racine

déséquilibré : on se sent menacé, paniqué, anxieux. On est envahi par l'incertitude concernant notre vie toute entière. Inquiétudes excessives concernant les domaines mentionnés, pensées obsessionnelles. Difficultés de concentration, à prendre des décisions, oublis fréquents, manque d'ancrage. Troubles alimentaires (nourriture émotionnelle, compulsions...)

Problèmes physiques en lien avec un chakra racine déséquilibré : faible énergie, douleurs jambes, pieds, bas du dos, mains froides

Signes d'un chakra racine trop ouvert : attachement excessif aux questions/possessions matérielles, rigidité (corps et comportement), obsessions, incapacité à lâcher prise, hyperactivité, constipation, fatigue, anémie, excessivité, abus de tabac/alcool/drogues/plaisirs charnels, accumulation d'objets ou d'argent...

Signes d'un chakra racine sous-actif (ou fermé) : peurs obsédantes en lien avec la survie, les questions matérielles, la mort, le manque, d'être abandonné, passivité, stress, négativité, insécurité, manque de volonté, difficultés de concentration...

Signes d'un chakra racine équilibré : sentiment de sécurité, de stabilité, de bien-être, d'être centré, confort, vitalité physique, force de vie, combativité

Correspondances :

Glande : surrénales

Hormones : Adrénaline et noradrénaline

Organes : anus, rectum, vessie, reins, colonne vertébrale, nez, système immunitaire et lymphatique, os, dents, pieds, jambes, gros, intestin, cheveux, sang

Zone de la main : Base de la paume

Zone du pied : Sous le talon, vers l'intérieur

Mudra : Mettez en contact les bouts de votre pouce et de votre index.

Sens : odorat

Couleur : rouge, noir

Élément : terre

Métal : plomb

Minéraux : pierres rouges ou noires (jaspe rouge, rubis, grenat, obsidienne, tourmaline...)

Huiles essentielles : Œillet, romarin, gingembre, cyprès, cèdre, patchouli, vétiver.

Mantra: Lam

Note : do

Planète : Saturne

Animal : éléphant

Tarot : Suite des Deniers/Pentacles

Archétypes positif/négatif : La Mère/la Victime

Verbe : j'ai/ je suis

Comment savoir si mon chakra est équilibré/trop ouvert/sous-actif ?

En prenant le temps d'observer vos sensations, ressentis, émotions et problématiques et en les comparant aux points cités ci-dessus, vous pourrez vous faire une idée sur l'état de votre chakra racine.

Ceci dit, certains points sont parfois similaires, ou alors on se retrouve un peu dans toutes les catégories, et il devient moins évident de savoir ce qu'il en est et éventuellement d'orienter le travail pour retrouver l'harmonie.

Je vous propose donc de tester un petit outil : une planche similaire à celles que l'on utilise en radiesthésie - mais ici vous n'aurez besoin que d'une main ;) . Elle vous permettra de commencer à travailler votre clair senti, et de savoir si le chakra qui vous pose question est équilibré, sous actif ou trop ouvert.

Vous pouvez retrouver cette planche utilisable pour les 7 chakras dans le document PDF dédié.

Comment nettoyer et harmoniser le chakra racine ?

Connexion avec la Nature

Le chakra racine est vraiment notre lien avec la Terre-mère, donc de petits gestes simples comme une promenade en forêt, se mettre pieds nus dans le jardin, s'occuper de son petit potager, nager, s'aligner sur les rythmes naturels et les saisons... sont autant de moyens de nettoyer, harmoniser et nourrir le chakra racine.

Travail transgénérationnel

Qui dit racines, focus sur les os du bassin, dit lien avec nos ancêtres. Ainsi, guérir des blessures provenant de nos lignées ascendantes, ou bien tout simplement honorer nos ancêtres peut nous soutenir dans l'équilibrage du chakra racine.

Soins corporels

Nous l'avons vu, le chakra racine est directement relié à notre corps physique, donc tous les soins énergétiques et physiques participent à sa bonne santé : massages corps, massage pieds, soin énergétique, prendre soin de lui, sommeil, alimentation, activité physique, faire l'amour etc.

Respiration, Mantra et Visualisation

Choisissez la position debout ou assise au sol afin d'être bien en contact avec la Terre, idéalement en extérieur.

Respirez tranquillement et diriger votre souffle vers votre chakra racine. Visualisez-le, suivant votre besoin, le nettoyer ou le nourrir, ou les deux !

Visualisez en même temps une sphère lumineuse rouge se développer juste comme il faut, ni trop ni trop peu. (S'il est trop ouvert, visualisez le revenir à la norme harmonieuse par exemple, s'il est sous-actif, visualisez le grandir progressivement, devenir plus lumineux...)

Vous pouvez vous aider d'un mantra tel que « je suis en sécurité, j'ai tout ce dont j'ai besoin », ou encore de LAM, et prendre quelques instants pour visualiser une situation dans laquelle vous vous sentez stable, serein·e, en sécurité etc. Une situation qui correspond pour vous à la pleine harmonie de ce chakra.

Autres exemples de mantra :

« Tous mes besoins sont comblés »

« Je suis ancré·e, présent·e, bien dans l'ici et maintenant »

« Je suis connecté·e à la Terre et soutenu·e par l'Unviers »

« Je suis stable et serein·ne »

...

Nota Bene : La première partie de cet exercice peut être utilisée pour chacun des chakras, la deuxième étant bien sûr à adapter (couleur, mantra, visualisation).

Travail sur les croyances limitantes

On l'a vu, un chakra racine déséquilibré entraîne des émotions telles que l'insécurité, l'instabilité, la peur de manquer etc., ou alors ces émotions provoquent le déséquilibre.

Il est donc intéressant d'observer ce qui se joue à l'intérieur de nous dans ces moments-là. Des croyances limitantes s'expriment-elles ?

Exemples :

La vie est dure

Il n'y a pas assez de...

Je n'aurai jamais assez d'argent...

La richesse ce n'est pas pour moi...

Une fois les croyances limitantes mises en lumière, vous pouvez utiliser différents outils pour les déprogrammer, et en reprogrammer de positives et porteuses, grâce à l'EFT notamment (Etape 4)

Yoga

La posture de l'enfant aide à harmoniser le chakra racine en nous connectant pleinement à la Terre

Pierres

J'aime particulièrement travailler avec une pierre de jaspe rouge pour développer un sentiment de stabilité quand j'en ai besoin dans ma vie de tous les jours, et ne pas me perdre dans mes pensées. Je la place entre mes pieds au sol, ou encore entre mes jambes sur ma chaise d'ordinateur quand je travaille. Dans la poche, c'est bien aussi ;)

Je réserve l'obsidienne et la tourmaline noire pour un travail plus en profondeur, d'introspection par exemple.

Alimentation

Légumes racines : carottes, betteraves, pommes de terre, navets, ail, oignons... Et tous les aliments sains rouges (tomate, fraise, cerise, poivron...)

Eau d'ancrage

L'eau peut très facilement être programmée. Placez vos mains au-dessus de votre récipient d'eau, visualisez et ressentez profondément l'état souhaité d'harmonie de votre chakra racine et infusez l'eau de ces belles énergies.

A boire environ 1 jour par semaine, suivant l'état de votre chakra racine bien entendu.

(Cette méthode peut être adaptée à chacun des chakras)

Rituel

Matériel facultatif :

Bougie rouge (ou blanche)

Musique avec des sons graves, des tambours

Encens de purification ou en lien avec le chakra racine

Déroulé :

Idéalement *un samedi en heure de saturne**, mettez-vous pieds nus dehors, au contact de la Terre.

Respirez, centrez-vous et amenez votre attention sur votre chakra racine.

Puis commencez à marcher en décrivant 3 cercles ou une spirale, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Imaginez libérer votre corps physique et votre chakra racine de ce qui vous pèse ou de ce qui est en trop à travers vos pieds.

Remerciez la Terre de transmuter ces énergies.

Arrêtez-vous un instant et fermez les yeux si nécessaire pour achever ce processus de libération.

Puis commencez à marcher en décrivant les 3 mêmes cercles, en partant du plus grand vers le plus petit, et cette fois dans le sens des aiguilles d’une montre.

Orientez votre visualisation vers le fait de nourrir, d’harmoniser, de faire briller votre chakra racine.

(Vous pouvez ajouter des éléments cités dans les paragraphes précédents.)

Puis une fois revenu-e au centre, arrêtez-vous, fermez les yeux. Et respirez sur 4 temps : 4 temps d’inspiration, 4 temps de « rétention » du souffle, 4 temps d’expiration, 4 temps de « rétention » du souffle, et dessinez mentalement le carré formé par cette respiration. Visualisez-le se transformer en cube de couleur rouge, au niveau de votre chakra racine. (Soyez vigilant-es avec votre respiration, ne forcez pas, tout doit être fait en douceur.) Ressentez son poids, la reliance entre vous et la Terre ainsi que tous les autres éléments. Appelez l’énergie de la patience, de la sécurité, de la stabilité, de l’organisation... Visualisez-vous manifester vos désirs...

Une fois que vous ressentez arriver au bout du processus, scellez votre chakra à l’aide d’une croix lumineuse rouge entourée d’un cercle, ou bien d’un pentacle (visualisation).

**Il s’agit ici d’une pratique ésotérique et magique : utiliser les heures planétaires.*

Pour connaître ces heures, rendez-vous par exemple [sur ce site](#).

Notes ou ajouts personnels :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chakra n°2 : Svadhisthana Chakra, le chakra sacré, centre de la création et du plaisir

Où : bas ventre, utérus, sous le nombril, organes sexuels, gros intestin, lombaires, sacrum, fluides (larmes, sang, lymphe, sperme, urine, bile, sueur...)

Fonction : créativité, création, sensualité, plaisir, fécondité, gestation, accouchement (enfants et projets), ressentir, sexualité, relations, passion



Ce qui peut le bloquer, le déséquilibrer : l'ennui, le manque de stimulation, les tâches répétitives, le manque de joie, les critiques négatives en lien avec nos créations ou notre sexualité, les questionnements/problématiques en lien avec la créativité, la fertilité, la sexualité

Problèmes psycho-émotionnels en lien avec un chakra sacré déséquilibré : on s'ennuie facilement, on manque d'inspiration, d'élan, d'estime de soi, problèmes d'addiction, on ressent moins de désir, de la jalousie, manque d'estime, peur du changement...

Problèmes physiques en lien avec un chakra sacré déséquilibré : baisse de la libido, problèmes en lien avec les menstruations ou la fertilité (endométriose, SPM, infertilité, douleurs, kystes etc.), douleurs bas ventre ou problèmes au niveau des organes génitaux.

Signes d'un chakra sacré trop ouvert : attachement excessif dans les relations, immaturité/dépendance affective, dépendance au sexe, gourmandise excessive, hyperémotivité, agressivité...

Signes d'un chakra sacré sous-actif (ou fermé) : peurs en lien avec la création et la sexualité, manque d'estime, d'assurance, peur d'être trahi, manque de sensibilité, se sentir coupé de ses émotions et ressentis, manque de motivation, de goût pour la vie, nourriture émotionnelle, déprime, dépression, lassitude, sensation de manque...

Signes d'un chakra sacré équilibré : motivation, élan, joie intérieure, inspiration, désir, plaisir de vivre, vie sexuelle épanouie, on est à l'aise dans son corps, ses relations (qui sont équilibrées), ouvert d'esprit, spontané, confiant

Correspondances :

Glande : gonades (ovaires, testicules, prostate)

Organes : organes génitaux, vessie, gros intestin

Zone du pied : Creux de la plante du pied après le talon, côté intérieur

Mudra : Paumes vers le haut, l'une sur l'autre. Main gauche dessous, sa paume touchant le dos des doigts de la main droite. Mettez doucement en contact les bouts des pouces.

Sens : goût

Couleur : orange

Élément : eau

Minéraux : pierres oranges (cornaline, calcite orange...), ambre, ou pierre de lune

Huiles essentielles : Ylang-ylang, santal, myrrhe, orange amère, poivre, vanille, orange.

Mantra: Vam

Note : ré

Planète : Jupiter (désir), Lune (émotions)

Animal : poisson

Tarot : Suite des Coupes

Archétypes positif/négatif : L'Empereur – Impératrice/le Martyr

Verbe : je sens/je ressens

Comment nettoyer et harmoniser le chakra sacré?

Travail sur notre sexualité

Le chakra sacré est relié à la notion de plaisir, ainsi qu'à nos organes génitaux. De ce fait, « l'état » de notre sexualité impacte directement ce centre énergétique.

Qu'il s'agisse de croyances limitantes en lien avec le sexe, de difficultés à se sentir bien et à l'aise dans notre corps, ou encore de honte enfouie en lien avec nos désirs ou nos expériences... Tout ceci joue son rôle et mérite d'être exploré quand on souhaite harmoniser et nourrir son chakra sacré.

Faire l'amour, dans le plaisir, la liberté, la sécurité, contribue à équilibrer les 2 premiers chakras.

Guérison de l'enfant intérieur

Nous y avons tous été bercés pendant environ 9 mois : l'utérus de notre mère.

De par sa position dans nos corps, le chakra sacré nous permet de contacter cette mémoire et de nous connecter avec notre enfant intérieur.

Œuvrer à guérir nos blessures d'enfant, le laisser s'exprimer davantage, reconnecter à sa puissance de vie, de jeu et de créativité est un excellent moyen d'harmoniser notre chakra sacré !

Yoga

La posture Dvipada Pitham aide à harmoniser le chakra sacré

Respiration

La respiration ventrale, abdominale nous aide notamment à prendre soin de notre chakra sacré, et plus largement des 3 chakras du bas.

Vous pouvez vous accompagner d'affirmations positives comme :

Je mérite plaisir, abondance, bien-être et joie au quotidien

J'exprime ma sexualité d'une manière créative, amusante et saine

Mon corps est beau, je le chéris et m'y sens bien

Chaque jour, je ressens de plus en plus de joie et de plaisir

...

Pierres

Toutes les pierres de couleurs orange entrent en résonance avec le chakra sacré.

Je mentionnerais ici la cornaline, véritable alliée pour ce qui touche à la créativité et à la sexualité, ou encore la calcite orange qui non seulement œuvre dans ce même sens, mais aide aussi à unifier corps et esprit.

La pierre de lune peut également être envisagée pour son lien avec la sphère émotionnelle, ou encore pour son lien avec le Féminin (cycles menstruels, féminin sacré...)

Alimentation

Tous les fruits/légumes oranges soutiennent le chakra sacré.

J'ai lu également que les graines aidaient à rééquilibrer ce centre énergétique, ce qui me paraît intéressant du fait du lien entre « graine de vie/utérus/chakra sacré », ainsi que la noix de coco.

J'ajouterai ici l'importance d'une bonne hydratation, comme ce chakra est en lien avec les émotions et l'élément Eau.

Mouvement

Les mouvements de bassin (rotations, ondulations...), la « danse intuitive » ou encore la danse du ventre sont particulièrement intéressants pour déloger les tensions accumulées dans ce centre, et se reconnecter à notre sensualité, à l'essence du plaisir, de la vie, de la créativité...

Travail sur les croyances limitantes

Un chakra sacré déséquilibré entraîne des émotions telles que l'insécurité, l'instabilité, la peur de manquer etc., ou alors ces émotions provoquent le déséquilibre.

Il est donc intéressant d'observer ce qui se joue à l'intérieur de nous dans ces moments-là. Des croyances limitantes s'expriment-elles ?

Exemples :

Je ne suis pas créatif-ve

Le sexe c'est sale/malsain...

Je ne suis pas à la hauteur sexuellement parlant

Je suis coupable de...

Je ne sais pas avoir des relations saines

...

Rituel

(A pratiquer à partir de l'étape 4 de la formation, sauf si vous connaissez déjà l'EFT)

Matériel facultatif :

Bougie orange (ou blanche)

Musique sensuelle ou bruits de l'Eau, de vagues

Encens de purification ou en lien avec le chakra sacré

Déroulé :

Idéalement un lundi ou un jeudi, en heure de la lune ou de Jupiter (suivant si vous travaillez davantage sur vos émotions ou sur les notions de désir/plaisir)

Respirez, centrez-vous et amenez votre attention sur votre chakra sacré.

Puis commencez à faire bouger votre bassin, vos hanches, votre ventre. En douceur, tranquillement. Autorisez-vous à essayer si ces mouvements ne sont pas fluides pour vous. Concentrez-vous sur l'intention de remettre en mouvement les énergies de votre chakra sacré.

Puis asseyez-vous, et placez une main au niveau de votre chakra sacré.

Avec l'autre, vous tapoterez les points d'EFT.

Vous allez donc faire une première ronde de libération pendant laquelle vous nommerez tout ce qui entrave le bon fonctionnement de votre chakra sacré. Pendant celle-ci, une main tapote, et celle qui est sur le centre énergétique tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Ensuite, quand vous passerez à la ronde de programmation positive, là, votre main tournera dans le sens des aiguilles d'une montre.

Et je vous propose de terminer le rituel en plaçant vos deux mains, au niveau de votre bas-ventre, Paumes vers le haut, l'une sur l'autre. Main gauche dessous, sa paume touchant le dos des doigts de la main droite. Mettez doucement en contact les bouts des pouces.

Respirez tranquillement, fermez les yeux si cela vous aide, et visualisez une pyramide à 4 faces, pointe vers le haut, au niveau de votre chakra sacré.

Invitez les sensations de bien-être, de plaisir, de bonheur, d'abondance, affirmez intérieurement votre « droit naturel » à ces belles énergies. Décuplez-les...

La pyramide brille de plus en plus et vous ressentez une grande chaleur peut être dans votre bas-ventre.

Une fois que vous ressentez arriver au bout du processus, scellez votre chakra à l'aide d'une croix lumineuse orange entourée d'un cercle (à branches égales), ou bien d'un pentacle (visualisation).

Notes ou ajouts personnels :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chakra n°3 : Manipura Chakra, le chakra du plexus solaire, centre de pouvoir personnel et de rayonnement

Où : en haut de l'estomac, sous le sternum, entre le nombril et le cœur, plexus solaire, sommet de l'abdomen, autour du diaphragme

Fonction : digestion aux sens propre et figuré, siège de l'identité, du pouvoir personnel, bonne humeur, foi, confiance, motivation, réalisation de notre essence, distribution de l'énergie... Chakra racine + sacré => plexus => stabilité et maîtrise des émotions



Ce qui peut le bloquer, le déséquilibrer : les peurs/pensées/expériences en lien avec notre identité, le sens de notre vie, nos ambitions, nos capacités...

Problèmes psycho-émotionnels en lien avec un chakra du plexus solaire déséquilibré : besoin de contrôle excessif, sentiment d'impuissance, absence d'objectifs, « feu intérieur éteint », faible confiance en soi, faible estime de soi, difficulté à pardonner, à s'affirmer, à laisser aller le passé...Dépendance au café...

Problèmes physiques en lien avec un chakra du plexus solaire déséquilibré : troubles digestifs, problème de dos (vertèbres du milieu, souvent D5-D6), problèmes de foie, vésicule, intestins

Signes d'un chakra du plexus solaire trop ouvert : orgueil, vanité, besoin excessif de prouver, d'avoir raison, haine, colère, perfectionnisme, autoritarisme, être submergé par ses émotions, frustration...

Signes d'un chakra du plexus solaire sous-actif (ou fermé) : absence d'expression des émotions, manque de combativité, de motivation, d'affirmation, de confiance, soumission, difficultés à dire « non », à poser des limites, besoin d'approbation, peur du jugement, indécision, inquiétude, méfiance, doutes...

Signes d'un chakra du plexus solaire équilibré : confiance, volonté, joie, spontanéité, ouverture

Correspondances :

Glande : pancréas

Organes : Muscles, articulations, estomac, rate, foie, intestin grêle, vésicule biliaire, lombaires, reins, peau, yeux et système nerveux

Zone de la main : centre de la paume

Zone du pied : creux au milieu, sous les coussinets

Mudra : Joignez les mains devant votre estomac, se dirigeant droit devant vous, doigt tendus. Croisez les pouces.

Sens : vue

Couleur : jaune

Élément : feu

Métal : fer

Minéraux : pierres jaunes, solaires (citrine, agate jaune...)

Huiles essentielles : Estragon, fenouil, menthe citronnée, citron, bergamote, camomille romaine

Mantra: Ram

Note : Mi

Planète : Mars/Soleil

Animal : bélier, lion

Tarot : Suite des Bâtons

Archétypes positif/négatif : Le Guerrier/le soumis

Verbe : je veux

Comment nettoyer et harmoniser le chakra du plexus solaire ?

Connexion au Soleil

Prendre un bain de soleil (sans s'exposer dangereusement non plus ^^), observer le lever/coucher du Soleil, se connecter à sa puissance, à son rayonnement aide à nettoyer et harmoniser le chakra du plexus solaire.

Couleur, Mantra et Visualisation

S'entourer d'objets ou de la couleur jaune aide à se connecter à l'énergie du rayonnement, du soleil et de la joie (illustrations, décoration, peinture sur un mur, literie, vêtements...)

Vous pouvez aussi visualiser un soleil ou un tournesol s'épanouir à l'endroit de Manipura chakra. Ressentez son rayonnement, sa chaleur, sa lumière se distribuer partout dans votre corps.

Vous pouvez aussi vous accompagner de mantras positifs comme :

Je suis en paix, j'ai confiance.

Je suis puissant·e et motivé·e à réaliser mes ambitions

Je sais que j'ai de la valeur.

J'utilise mon pouvoir avec sagesse

Je suis vibrant·e et rayonnant·e

Je suis digne d'amour

...

Travail sur les croyances limitantes

On l'a vu, un chakra du plexus solaire déséquilibré entraîne des émotions telles que le doute, le manque d'ambition, de motivation ou alors de l'orgueil etc., ou alors ces émotions provoquent le déséquilibre.

Il est donc intéressant d'observer ce qui se joue à l'intérieur de nous dans ces moments-là. Des croyances limitantes s'expriment-elles ?

Exemples :

J'ai honte de qui je suis

Je ne suis pas assez... ou trop...

J'ai peur de prendre ma place

S'affirmer crée forcément des conflits avec les autres

Je suis incapable de...

Une fois les croyances limitantes mises en lumière, vous pouvez utiliser différents outils pour les déprogrammer, et en reprogrammer de positives et porteuses, grâce à l'EFT notamment.

Travail sur l'affirmation de soi

Le plexus solaire est relié à notre pouvoir personnel et à notre identité. Ne pas oser se montrer, s'exprimer, partager son message, ses valeurs impacte son état de santé.

Ainsi, œuvrer à rétablir son estime de soi, sa confiance en soi et l'affirmation de soi est particulièrement indiqué pour une circulation d'énergie fluide dans ce centre, tout comme le fait d'établir ses limites avec clarté et bienveillance.

Sortir de sa zone de confort, oser un défi, un challenge, une expérience nouvelle est tout à fait indiqué également !

Yoga

Les postures du guerrier, de l'alouette, du bateau permettent de rééquilibrer le chakra du plexus solaire. La salutation au soleil me paraît aussi toute à fait indiquée !

Pierres

Les pierres jaunes sont celles en lien avec le plexus solaire.

J'aime personnellement particulièrement la citrine et l'amétrine.

Alimentation

Fruits et légumes jaunes, mais aussi tous ceux « rattachés » au Soleil en magie.

Il va de soi que niveau alimentation, il convient de choisir des choses qui conviennent à votre digestion, tout en étant saines et sources d'énergie, surtout en ce qui concerne ce chakra de la sphère digestive.

Les céréales complètes sont réputées aussi alimenter le chakra du plexus.

Mais, infusion de camomille...

Rituel

Matériel:

Bougie jaune (ou blanche)

Musique cadencée, dansante

Encens de purification ou en lien avec le chakra du plexus solaire

Chaudron ou récipient résistant au feu

Déroulé :

Idéalement un mardi ou un dimanche, en heure de mars (combativité) ou du soleil (rayonnement), au soleil.

Respirez, centrez-vous et amenez votre attention sur votre chakra du plexus solaire.

Remettez votre énergie en mouvement grâce à une salutation au soleil par exemple, ce qui permettra également de déloger les nœuds énergétiques dans votre plexus solaire.

Puis méditez et écrivez sur un papier tout ce dont vous souhaitez vous libérer, en lien avec qui vous êtes, vos peurs de vous affirmer, de vous montrer, vos craintes faces à vos objectifs, votre manque de motivation etc. (En fonction de ce que vous traversez – tout ce qui bloque potentiellement votre chakra).

Puis brûlez-le dans votre chaudron à l'aide de la flamme de la bougie préalablement allumée, en début de rituel.

Observez le papier se consumer, et concentrez-vous sur le fait de ressentir la libération en cours.

Ensuite, installez-vous en position de méditation, placez vos mains dans la position du mudra indiquée ci-dessus, et visualisez une sphère lumineuse jaune au niveau de votre plexus.

A mesure que vous respirez, cette sphère s'illumine de plus en plus, elle vous apporte une dose d'énergie et de chaleur et dissipe toutes les tensions au niveau de votre diaphragme.

Appelez l'énergie de la confiance en soi, du charisme, celle du Lion qui affirme son pouvoir naturellement, ressentez votre propre pouvoir personnel grandir.

Puis visualisez des rayons distribuer toute cette énergie puissante dans tout votre corps, tel un soleil intérieur.

Une fois que vous ressentez arriver au bout du processus, scellez votre chakra à l'aide d'une croix lumineuse jaune entourée d'un cercle (à branches égales), ou bien d'un pentacle (visualisation).

Et terminez par une gestuelle physique de rayonnement – écartez les bras par exemple – et affirmez « je rayonne », ou tout autre mantra positif de votre choix.

Notes ou ajouts personnels :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chakra n°4 : Anahata Chakra, le chakra du cœur, centre d'amour et pont magique

Où : au centre de la poitrine, au niveau du sternum à l'avant, entre les seins, entre les omoplates à l'arrière

Fonction : compassion, amour, ouverture émotionnelle, pardon, connaissance de soi, union des énergies terrestres et célestes, lien entre monde matériel et spirituel



Ce qui peut le bloquer, le déséquilibrer : toute situation qui engendre une blessure au niveau émotionnel, les sentiments « négatifs » éprouvés

Problèmes psycho-émotionnels en lien avec un chakra du cœur déséquilibré : difficultés à être en relation avec les autres, manque de compassion, d'empathie, de paix intérieure et de patience, sentiment d'agitation, de mécontentement, de méfiance, difficultés à faire confiance aux autres, irritabilité... Dépendance au sucre, au vin et au chocolat...

Problèmes physiques en lien avec un chakra du cœur déséquilibré : hypertension, faiblesse du système immunitaire, insomnies, troubles circulatoires...

Signes d'un chakra du cœur trop ouvert : excès de passions amoureuses (relations à sens unique, destructrices), excès de générosité (quête excessive de reconnaissance), sentiments excessifs, hyperémotivité, amour de soi « trop fort », incompréhension, sentiment conscient ou inconscient de supériorité, amour « conditionnel »...

Signes d'un chakra du cœur sous-actif (ou fermé) : non-amour de soi, difficultés à aimer, à pardonner, à prendre des décisions. Peur d'être rejeté-e, besoin excessif d'être rassuré-e, dépendance à l'amour d'autrui. Se sentir déçu-e facilement en amour et en amitié. Fuir l'amour pour ne pas souffrir...

Signes d'un chakra du cœur équilibré : compassion, empathie, ouverture d'esprit, expérience de l'amour inconditionnel, contentement, acceptation de soi et des autres, altruisme, joie de vivre, serviabilité, expression saine des émotions...

Correspondances :

Glande : Thymus

Parties du corps : Région du thorax, haut du dos, le cœur, poumons, peau, bras, mains

Mudra : le bout du pouce et de votre index en contact, mettez votre main gauche sur votre genou gauche et votre main droite devant la côte la plus basse (c'est-à-dire un peu au-dessus du plexus solaire).

Sens : toucher

Couleur : rose, vert

Élément : air

Métal : cuivre

Minéraux : pierres roses ou vertes (quartz rose, rhodocrosite, jade vert, calcite verte, aventurine...)

Huiles essentielles : Rose, jasmin, cardamome, géranium, mélisse, mimosa

Mantra: Yam

Note : fa

Planète : Vénus

Animal : Antilope, colombe

Archétypes positif/négatif : L'Amoureux/l'Acteur

Verbe : j'aime, j'accepte

Comment nettoyer et harmoniser le chakra du cœur ?

Respiration

Relié à l'élément Air, les exercices de respiration vont naturellement être un moyen de nettoyer et harmoniser le chakra du cœur.

La cohérence cardiaque est également tout à fait indiquée, puisqu'elle connecte en quelque sorte la respiration et les battements du cœur.

Pour rappel, le principe de base de la cohérence cardiaque est le suivant : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes. 6 respirations par minute équivaut à inspirer pendant 5 secondes puis à expirer pendant 5 secondes, 6 fois donc.

Vous pouvez bien sûr ajouter une touche de magie grâce à la puissance de votre intention et de la visualisation.

Travail sur les blessures profondes

Nous l'avons vu, le chakra du cœur est directement relié à nos blessures émotionnelles, et son état impacté par elles.

Ainsi, tout travail sur les blessures d'âme, d'enfance, celles qui sont profondes, anciennes, en lien avec l'amour, le pardon, mais aussi bien sûr celles plus « courantes », sera bénéfique pour le chakra du cœur et aidera à le réharmoniser.

Les méthodes et outils sont multiples... Ecriture, introspection, fleurs de Bach, EFT, thérapie...

Metta Méditation

Toute forme de méditation peut être un moyen de nettoyer et harmoniser les chakras, mais ici, concernant le chakra du cœur, la metta méditation me paraît particulièrement intéressante et bénéfique.

Il s'agit d'une pratique de méditation bouddhiste enseignée depuis des millénaires, visant à développer notre capacité à l'amour inconditionnel et à la bienveillance.

En quelques mots, voici comment la pratiquer :

- Installez-vous, relaxez-vous, fermez les yeux.
- Portez successivement votre attention et intention bienveillantes vers 4 personnes : vous, une personne chère, une neutre, une hostile.
- Pour chacune d'elle, prononcez trois fois les phrases suivantes avec sincérité :
 - Que tu sois en sécurité et protégé.
 - Que tu sois en bonne santé physique et mentale.
 - Que tu sois heureux.
 - Que tu vives une vie douce et paisible.
- Regroupez le quatuor en une séance de vœux collective.
- Revenez en douceur au moment présent.

(Source : Thierrysouccar.com)

Il existe également des metta méditations guidées sur Youtube.

Mantras et Visualisation

L'idée ici est de visualiser une grande énergie d'amour entrer en vous et vous entourer. Vous pouvez la teinter de rose ou de vert, lui donner un aspect scintillant... Suivant ce que vous aimez 😊

Vous pouvez soit vous concentrer sur votre chakra du cœur en le visualisant se nettoyer grâce à votre souffle, et s'harmoniser en ressentant cette sphère lumineuse verte s'ouvrir juste comme il faut, soit vous concentrer sur la rencontre entre les énergies terrestres qui remontent le long de votre colonne vertébrale et celles célestes, descendant depuis votre chakra coronal.

Vous pouvez accompagner cet exercice de mantras tels que :

Je m'aime et je m'accepte

Je suis une source d'amour pour moi et pour les autres

Mon cœur est libéré de toutes les blessures du passé

Je pardonne aux autres, et je me pardonne moi-même.

Je suis ouvert-e à l'amour, et j'en reçois chaque jour davantage.

Mon chakra du cœur est ouvert, et je vais bien.

Je choisis la joie, l'amour inconditionnel et la compassion.

...

La technique d'EFT mentionnée dans la partie correspondant au chakra sacré fonctionne aussi très bien pour ce centre énergétique.

Travail sur les croyances limitantes

Un chakra du cœur déséquilibré entraîne des difficultés à être en relation avec les autres, à aimer de manière saine, un manque de compassion, d'empathie, de paix intérieure et de patience, des difficultés à faire confiance aux autres...

Il est donc intéressant d'observer ce qui se joue à l'intérieur de nous dans ces moments-là. Des croyances limitantes s'expriment-elles ?

Exemples :

Aimer c'est souffrir

Les besoins des autres doivent toujours passer avant les siens

S'aimer soi-même c'est être narcissique

...

Yoga

Les postures du poisson et de la tête de vache aident à harmoniser le chakra du cœur.

-> <https://votreyoga.com/ouvrir-le-chakra-du-coeur/>

Pierres

Plusieurs pierres sont intéressantes pour le chakra du cœur, suivant ce dont vous avez besoin.

J'aime travailler avec le quartz rose, pour son énergie douce, enveloppante, réconfortante, maternelle... Je m'allonge et le pose tout simplement sur ma poitrine. (Il peut par exemple vous accompagner lors d'une metta méditation !)

J'utilise aussi l'aventurine verte, pour son énergie protectrice et équilibrante.

Peuvent ainsi être utilisées toutes les pierres roses ou vertes : rhodocrosite, rhodonite, jade, calcite verte, émeraude, agate mousse, malachite...

Alimentation

Fruits et légumes verts !

On dit aussi que les soupes et la vitamine C sont bonnes pour nettoyer et harmoniser le chakra du cœur.

Rituel

Matériel facultatif :

Bougie rose (ou blanche)

Musique douce, apaisante

Encens de purification ou en lien avec le chakra du cœur

Déroulé :

Idéalement un vendredi en heure de Vénus.

Installez-vous confortablement, allumez votre bougie dans l'intention de prendre soin de vous, mettez la musique si vous le souhaitez et allumez votre encens.

Prenez le temps d'observer les volutes de fumée pour vous apaiser et vous relier à l'élément Air.

Puis fermez les yeux, formez avec vos mains le mudra correspondant au chakra du cœur et pratiquez l'exercice de respiration de votre choix, en visualisant ce centre énergétique se purifier grâce à votre souffle et votre intention.

Accueillez les sensations, autorisez-vous la douceur, le temps, la paix...

Puis relâchez les mains et concentrez-vous sur le mouvement ascendant des énergies terrestres en vous, depuis le chakra racine jusqu'au chakra du cœur.

Procédez de même ensuite depuis le chakra coronal, pour amener votre attention sur les énergies célestes qui descendent en vous, jusqu'au chakra du cœur.

Amenez ensuite votre attention sur ce point de rencontre et voyez une sphère lumineuse rose se former et briller de plus en plus fort.

Invitez en vous les énergies de l'amour, de la compassion, de la bienveillance, de la douceur, de la solidarité...

Ressentez cette connexion profonde à votre cœur, au divin en vous...

Puis visualisez cette sphère former une bulle d'énergie lumineuse rose tout autour de vous.

Prononcez maintenant à voix haute des mantras tels que :

Je suis aimé·e

Je suis Amour

Je suis guidé·e

Je suis protégé·e

Ou encore le mantra d'Ho'oponono :

Désolé·e, Pardon, Merci, Je t'aime

Prenez le temps de ressentir.

Une fois que vous ressentez arriver au bout du processus, scellez votre chakra à l'aide d'une croix lumineuse rose entourée d'un cercle, ou bien d'un pentacle (visualisation), et réveillez-vous progressivement dans l'intention d'emmener cet amour dans le monde...

Notes ou ajouts personnels :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chakra n°5 : Visuddha Chakra, le chakra de la gorge, centre de la communication

Où : au centre du cou, de la gorge, entre le larynx et la fosse jugulaire

Fonction : vérité, expression, communication verbale et non-verbale, écoute, clairaudience, capacité à gérer le temps, à atteindre ses objectifs, à mettre en pratique idées et plans, verbe créateur, voix intérieure, mission de vie, lien entre corps et tête, point d'extériorisation



Ce qui peut le bloquer, le déséquilibrer : toute situation où l'on retient ce que l'on pense et ressent, ce que l'on voudrait dire, où on se sent entravé dans sa communication, où l'on entend des mots durs à notre encontre...

Problèmes psycho-émotionnels en lien avec un chakra de la gorge déséquilibré : difficultés à s'exprimer, à nommer ses émotions, être trop secret ou au contraire divulguer des secrets qui nous ont été confiés, difficultés relationnelles, avoir le sentiment de ne pas être écouté, ne pas écouter attentivement, difficultés à entendre les choses, à s'affirmer ou à affirmer ses limites/besoins, sentiment d'être déconnecté de sa mission de vie, d'être éloigné de sa vérité...

Problèmes physiques en lien avec un chakra de la gorge déséquilibré : douleurs/troubles sphères ORL, problèmes de cordes vocales, douleurs cou/nuque, troubles des menstruations (le chakra de la gorge est intimement lié au chakra sacré)

Signes d'un chakra de la gorge trop ouvert : grands discours, belles paroles manipulatrices, tendance au bavardage qui cache un manque d'assurance, une peur de montrer ses faiblesses, mensonges, mythomanie, mégalomanie, manque d'écoute, mauvaise foi, tendance à vouloir avoir raison...

Signes d'un chakra de la gorge sous-actif (ou fermé) : difficultés à s'exprimer par peur d'être jugé, manque de créativité, parole « froide », inaudible, bafouillements, insécurité, stress, peur de ne pas être écouté ou compris, timidité, manque de confiance, visage peu expressif, nervosité...

Signes d'un chakra de la gorge équilibré : communication fluide, échanges constructifs, voix/voie harmonieuse, parole « impeccable », mots honnêtes et justes, affirmation saine et bienveillante, matérialisation des intentions et objectifs, mise en œuvre des idées, sincérité, authenticité...

Correspondances :

Glande : Thyroïde

Parties du corps : Cou, gorge, bouche, cordes vocales, dents, gencives, palais, joues, oreilles, bras et mains, thyroïde, parathyroïde, trachée, œsophage, vertèbres cervicales, mâchoires

Mudra : Croisez vos doigts à l'intérieur de vos mains, sauf les pouces, paumes vers le haut. Mettez les pouces en contact au -dessus, et relevez-les légèrement.

Sens : ouïe

Couleur : bleu, bleu clair, bleu turquoise

Élément : éther/air/son

Métal : cuivre

Minéraux : pierres bleues (amazonite, aigue marine, lapis lazuli, turquoise...)

Huiles essentielles : Lemon-grass, Niaouli, Myrte, gardénia

Mantra: Ham

Note : sol

Planète : Mercure

Animal : Eléphant

Archétypes positif/négatif : Le Communicateur/l'Enfant silencieux

Verbe : je m'exprime, je communique

Comment nettoyer et harmoniser le chakra de la gorge ?

Le son

Dans les diverses grilles de correspondances, l'élément associé au chakra de la gorge n'est pas aussi clair que pour d'autres. On retrouve l'éther ou le son... Or pour moi, le son est directement relié à l'élément Air !

Quoiqu'il en soit, il est très intéressant de nettoyer et harmoniser ce centre de l'expression, de communication et d'écoute grâce au son.

Que ce soit via des mantras, des affirmations positives à voix haute devant le miroir, en chantant, en parlant, en criant pour se libérer des tensions, ou avec des instruments de musique type carillons ou bols, le son nettoie notre voix et éclaircit notre voie 😊

On peut aussi utiliser le mantra Ham ou encore [celui-ci](#).

Ecouter de la musique, des textes est aussi une possibilité.

Travail sur l'expression de soi, de ses besoins/limites/intentions, dans la bienveillance

Ce travail rejoint le travail par le son, puisqu'il s'agit d'exprimer clairement et intelligiblement à la fois qui l'on est, nos besoins, nos limites, nos intentions, notre message et tout ce qui nous soutient dans ce processus finalement.

Je nommerai ici la Communication Non Violente comme outil à expérimenter absolument surtout pour l'aspect expression des besoins et des limites de manière bienveillantes.

Certes pas toujours évident à mettre en œuvre dans le quotidien, mais pourtant si positif et porteur, si pertinent pour construire et développer des relations saines et nourrissantes avec les autres.

N'oublions jamais qu'en parlant, tout simplement, nous faisons de la Magie. Le Verbe est créateur !

En parlant nous matérialisons nos pensées/émotions/intentions dans le monde extérieur, nous tissons des liens, nous donnons de nous-même...

Ainsi est également lis en lumière le fait de recevoir : savoir écouter attentivement est aussi une qualité correspondant à un chakra de la gorge équilibré.

Ainsi, tout travail favorisant l'expression œuvrera en même temps à réharmoniser ce centre énergétique. Qu'il s'agisse de processus verbal ou de tout autre moyen d'expression : dessin, danse etc.

Mantras et Visualisation

L'idée ici est de visualiser une énergie nettoyant la zone de votre gorge, à la fois des mots que vous avez retenus et de ceux qui ont dépassé votre pensée...

J'apprécie particulièrement de placer mes mains directement sur ma gorge pour ce travail. La sensation de chaleur, le contact, la sensation d'accueil me fait toujours beaucoup de bien 😊

Vous pouvez accompagner cet exercice de mantras tels que :

Ma voix est importante en ce monde

J'honore ma vraie voix et je la laisse parler

J'exprime mes émotions, besoins, pensées et limites avec aisance, assurance et fluidité

Je peux toujours trouver les bons mots

J'écoute et je suis compris·e

Je dis ma vérité

J'assume et porte ce que j'ai à dire

Ma parole est impeccable

...

La technique d'EFT mentionnée dans la partie correspondant au chakra sacré fonctionne aussi très bien pour ce centre énergétique.

Travail sur les croyances limitantes

Un chakra de la gorge déséquilibré entraîne des difficultés à s'exprimer, à écouter, à s'affirmer par le biais de la parole...

Il est donc intéressant d'observer ce qui se joue à l'intérieur de nous dans ces moments-là. Des croyances limitantes s'expriment-elles ?

Exemples :

Exprimer ses émotions, c'est montrer ses faiblesses

Je n'ai rien d'intéressant à dire

Toute vérité n'est pas bonne à dire

...

Yoga

La posture du cobra est particulièrement intéressante pour nettoyer et ouvrir le chakra de la gorge.

Pierres et HE

Plusieurs pierres sont intéressantes pour le chakra de la gorge, suivant ce dont vous avez besoin précisément.

J'aime travailler avec l'aigue-marine quand je dois par exemple me rendre à une fête où je sais que je ne connaîtrai pas grand monde. Elle m'aide à braver ma timidité, à m'exprimer sereinement, à oser parler de moi, de mon activité, à initier des conversations... Je trouve qu'elle apporte soutien, calme et douceur.

Le lapis-lazuli est intéressant également en ce sens qu'on l'appelle « pierre de vérité ». Il peut donc aider quand on souhaite communiquer avec honnêteté par exemple. Elle est équilibrante pour le chakra de la gorge.

J'utilise aussi la turquoise pour développer mon assurance lors d'une prise de parole en public.

Peuvent ainsi être utilisées notamment toutes les pierres bleues claires.

J'ai pour habitude aussi de masser le creux de ma gorge avec 1 goutte d'HE de lavande avant une prise de parole importante.

Alimentation

Fruits et légumes bleus! Je pense notamment aux myrtilles !

On dit aussi que les fruits poussant sur des arbres ainsi que le sel, la citronnelle et le gingembre favorisent une expression claire de soi.

Rituel

Matériel facultatif :

Bougie bleu clair (ou blanche)

Encens de purification ou en lien avec le chakra de la gorge

Matériel requis :

Smartphone ou enregistreur vocal/dictaphone...

Déroulé :

Idéalement un mercredi en heure de Mercure.

(Ce rituel peut fonctionner avec tous les chakras, en l'adaptant bien sûr, mais il se prête particulièrement bien au chakra de la gorge puisqu'il nécessite de parler et d'écouter)

Installez-vous confortablement, allumez votre bougie dans l'intention de prendre soin de vous, allumez votre encens.

L'idée est de vous enregistrer parler pendant au moins 5 minutes (plus si nécessaire !), dans l'intention bien sûr de libérer votre chakra de la gorge.

Exprimez, verbalisez ce qui bloque, ce qui irrite, ce qui est en travers... Pourquoi ce chakra vous semble déséquilibré, vos difficultés à parler, à communiquer éventuellement vos sentiments, émotions...

Vous pouvez vous appuyer sur des questions comme :

Qu'est-ce qui bloque l'expression de qui je suis en ce moment ?

Quels mots ou aspirations est-ce que je retiens ?

Qu'est-ce que j'aurais aimé dire ou ne pas dire dans « telle situation » ?

...

Parlez de manière spontanée, sans chercher à construire votre discours. Ce n'est pas grave si vous vous répétez ou si votre phrase n'a pas vraiment de sens ! Le but est de vous exprimer librement, sans peur, sans entrave, sans retenue...

Une fois cela fait, stoppez l'enregistrement.

Puis prenez un temps pour respirer, ramener votre attention sur votre souffle.

Visualisez une pyramide bleu clair au niveau de votre gorge, pointe vers le cœur.

Invitez les énergies de la vérité, de la volonté, de la communication et de la créativité et sentez cette pyramide s'illuminer, s'élargir juste comme il faut.

Ressentez la connexion entre votre cœur, votre bouche et vos oreilles. La base large de la pyramide vous insuffle une fluidité de parole, une facilité à vous exprimer sereinement et ouvertement...

Une fois que vous ressentez arriver au bout du processus, scellez votre chakra à l'aide d'une croix lumineuse bleu clair entourée d'un cercle, ou bien d'un pentacle (visualisation), et réveillez-vous progressivement dans l'intention d'exprimer votre voix dans le monde.

Ensuite, ou plus tard dans la journée, écoutez ce que vous avez enregistré attentivement. Ecoutez ce que vous dites, et ce que vous n'avez peut-être pas dit... Le ton de votre voix, vos émotions... Ayez une oreille bienveillante ;) Puis écrivez dans votre livre des ombres vos impressions suite à cette expérience !

Notes ou ajouts personnels :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chakra n°6 : Ajna Chakra, le chakra du troisième œil, centre de l'intellect, de l'intuition et de la perception

Où : entre les sourcils, au-dessus de l'arête du nez

Fonction : « supervision » des autres chakras, œil de l'âme, centre de l'intuition et de la perception du subtil, développement des capacités extra-sensorielles.

Ce qui peut le bloquer, le déséquilibrer : toute situation où nos aspirations sont dévaluées, blocages/blessures en lien avec la réalisation de soi



Problèmes psycho-émotionnels en lien avec un chakra du

troisième œil déséquilibré : difficulté à se projeter, à décider, à croire en ses objectifs, manque de confiance en soi, esprit troublé, sensation de manque de clarté, de « ne servir à rien », paranoïa...

Problèmes physiques en lien avec un chakra du troisième œil déséquilibré : troubles du sommeil, difficultés à apprendre quelque chose de nouveau, problème de mémoire, de mémorisation, maux de têtes, troubles de la vue, gêne oculaire...

Signes d'un chakra du troisième œil trop ouvert : intellectualisation excessive, mépris, arrogance, sentiment de supériorité, rejet du réel/matériel, être trop « perché », perdu dans des illusions, mysticisme excessif,...

Signes d'un chakra du troisième œil sous-actif (ou fermé) : rejet de la spiritualité, de l'invisible, être coupé de son intuition et de ses perceptions, tendance à suivre les autres et leurs idées, attachement aux possessions matérielles...

Signes d'un chakra du troisième œil équilibré : sagesse, connaissance, compréhension intuitive, faculté de voir les choses au-delà du visible avec clarté et lucidité, de percevoir le subtil, spiritualité incarnée, équilibrée...

Correspondances :

Glande : Hypophyse, glande pituitaire

Parties du corps : Front, yeux, oreilles, nez et cerveau

Mudra : Les majeurs sont tendus et se touchent au-dessus, pointant vers l'avant. Les autres doigts sont pliés et se touchent par les deux phalanges supérieures. Les pouces se dirigent vers vous et se touchent.



Sens : le sixième ! L'intuition

Couleur : bleu, bleu indigo

Élément : la lumière

Métal : platine

Minéraux : pierres bleues ou bleues indigo (lapis-lazuli, saphir, sodalite, aqua aura...)

Huiles essentielles : Menthe, jasmin, citronnelle, lime, violette, basilic, anis, encens, laurier

Mantra: Om

Note : la

Planète : Neptune

Animal : Chouette, papillon

Archétypes positif/négatif : Le Sage/l'Intellectuel

Verbe : je vois, je réfléchis

Comment nettoyer et harmoniser le chakra du troisième œil ?

L'imagination, la visualisation, les états de conscience modifiés

Le troisième œil est en lien direct avec la capacité à « voir dans l'invisible ».

Il est donc tout indiqué de s'appuyer sur cette faculté pour nettoyer et harmoniser ce chakra.

S'il est bloqué et que vous avez du mal à visualiser en général, appuyez-vous dans un premier temps sur votre imagination.

Laissez-vous aller, imaginez de la lumière à cet endroit. Relaxe vous, fermez les yeux et laissez des images mentales apparaître.

Prenez le temps de rêver, de créer des images positives. Puis petit à petit, entraînez-vous à rentrer dans les détails, à observer plus précisément.

Puis viendra l'étape de la visualisation.

Elle est différente de l'imagination en ce sens qu'on « donne vie » à ces images mentales.

Par exemple, imaginer un symbole, c'est penser sa forme.

Le visualiser, c'est le voir s'activer, être capable de le voir instantanément devant soi, de ressentir son énergie...

Ainsi il est possible de nettoyer et harmoniser son chakra du troisième œil en imaginant puis en visualisant une sphère de lumière blanche ou bleue à cet endroit.

Tout exercice « non excessif » de visualisation entretient son ouverture et son harmonie.

Enfin, se plonger dans un état de conscience modifié (comme lors d'un voyage au tambour, ou simplement d'une méditation, d'une séance d'hypnose...) aide à ouvrir son troisième œil.

Intuition et mental

Inviter le silence, se connecter à ses ressentis, méditer ou réaliser des marches/activités méditatives, œuvrer à développer son intuition, sa médiumnité, voyager dans ses profondeurs et dans les mondes invisibles sont évidemment des pratiques qui participent à nettoyer et harmoniser le chakra frontal.

Il s'agit d'apprendre à moins intellectualiser et à davantage ressentir, percevoir...

Ou à réfléchir calmement, de manière constructive, sans être envahi par trop de pensées.

Tout ce qui permet finalement d'apaiser le mental, de le nourrir de pensées lumineuses et positives contribuent aussi à améliorer l'état de son troisième œil.

Glandes pinéales et pituitaires

Je sais que l'on peut trouver ici et là des pratiques pour « décalcifier » la glande pinéale et ainsi ouvrir davantage son troisième œil.

Je n'en parlerai pas ici car c'est un sujet que je n'ai pas exploré !

Mais vous trouverez assez facilement ces informations en tapant ces mots clefs dans un moteur de recherche.

Mantras

Voici quelques suggestions de mantras qui peuvent vous accompagner dans l'harmonisation du troisième œil :

J'écoute et je suis mon intuition avec joie et facilité

J'ai un mental en santé

Je connais ma vraie voix, ma propre voix

Je suis connecté à ma vision intérieure

Je suis ma vérité

Je vois mes meilleures possibilités et je les manifeste dans ma réalité

...

Travail sur les croyances limitantes

Il se passe beaucoup de choses dans le monde de nos pensées !

Or on l'a vu, elles influent directement sur notre perception de nous-même, de notre environnement, et sur l'état de notre chakra frontal.

Toutes les fois où vous pensez « je suis trop... », ou « je ne suis pas assez... », vous pouvez être certain-es qu'un déséquilibre est présent...

En travaillant sur ces croyances limitantes reliées à votre estime de vous-même notamment, ou encore sur celles qui vous limitent dans le développement de vos capacités intuitives, extra sensorielles, vous œuvrez à rétablir la circulation d'énergie dans ce centre qu'est le troisième œil.

Exemple :

Je ne crois que ce que je vois !

Yoga

Les postures de l'enfant, de la prière, ou encore de l'aigle (Garudasana) sont indiquées pour harmoniser le troisième œil.

Pierres et HE

Plusieurs pierres sont intéressantes pour le chakra du troisième œil e, suivant ce dont vous avez besoin précisément.

J'aime travailler bien sûr avec le lapis lazuli ou encore avec la sodalite qui clarifie le mental et ouvre fortement le chakra frontal.

J'aime par exemple m'allonger et simplement déposer cette pierre sur mon front le temps d'une relaxation ou d'une méditation...

Peuvent ainsi être utilisées notamment toutes les pierres bleu foncé, comme le saphir par exemple.

J'aime oindre ce point entre mes sourcils d'un peu d'HE d'Oliban diluée dans le l'huile végétale.

Alimentation

Fruits et légumes bleu indigo voire violets!

Aubergine, chou « rouge », mûres...

On dit aussi que le chocolat noir favorise la clarté mentale, et que les omégas 3 sont bons pour le troisième œil.

Rituel

Matériel facultatif :

Bougie bleu foncé (ou blanche)

Encens de purification ou en lien avec le chakra du troisième œil

Déroulé :

(Ce rituel peut fonctionner avec tous les chakras, en l'adaptant bien sûr, mais il se prête particulièrement bien au chakra frontal du fait de la visualisation de lumière. La technique de « liage » entre les chakras peut aussi être utilisée sur par exemple 2 chakras uniquement que vous voulez engager dans un rituel)

Prenez plusieurs profondes inspirations, soufflez bien.

Commencez par visualiser un point lumineux entre vos sourcils, dans la simple intention d'éveiller ou de réveiller votre troisième œil.

Puis visualisez un cercle lumineux reliant celui-ci à votre chakra racine.

Ce cercle d'énergie passe devant et derrière vous, permettant nettoyage, équilibrage et harmonisation. Il permet de rester ancré-e et de ne pas se perdre dans l'invisible, le subtil, l'extrasensoriel ;)

Procédez de même entre votre troisième œil et le chakra sacré, puis entre le troisième œil et le plexus solaire... Et remontez ainsi de suite, jusqu'à terminer par troisième œil et chakra coronal.

Visualisez ensuite une étoile lumineuse bleue à 5 branches au niveau de votre troisième œil et laissez sa lumière se diffuser en vous, vous apportant un sentiment de calme, de conscience, d'ouverture et de paix intérieure.

Une fois que vous ressentez arriver au bout du processus, scellez votre chakra à l'aide d'une croix lumineuse bleu foncé entourée d'un cercle, ou bien d'un pentacle toujours à l'aide de la visualisation, et réveillez-vous progressivement dans l'intention de voir clairement en vous et autour de vous. (Dans le cas du pentacle, vous n'aurez qu'à ajouter un cercle autour de l'étoile visualisée précédemment)

Notes ou ajouts personnels :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chakra n°7 : Sahasrara Chakra, le chakra coronal, siège de la conscience supérieure

Où : au sommet du crâne, certains disent à 1cm au-dessus du sommet du crâne, fontanelle

Fonction : élévation spirituelle, éveil, illumination, réflexions et connaissances qui « nous dépassent », connexion à l'Univers, au monde invisible, porte d'entrée des énergies célestes, passerelle vers le Soi divin, transcendance de nos limites, unité avec le Tout, reliance...



Ce qui peut le bloquer, le déséquilibrer : les grandes épreuves de la vie, les critiques négatives face à nos fiertés, les conflits familiaux...

Problèmes psycho-émotionnels en lien avec un chakra coronal déséquilibré : difficulté à voir la beauté du monde, à se réjouir, à se sentir en paix, à trouver du sens à sa vie...Isolement, solitude, difficultés à se projeter dans l'avenir, « cartésianisme excessif », perte de sensibilité spirituelle, difficulté à trouver sa voie et à la suivre, confusion...être trop souvent dans les nuages, être « perché »...

Problèmes physiques en lien avec un chakra coronal déséquilibré : sensibilité à la lumière, épuisement, fatigue, problèmes de coordination, maux de tête, problèmes de thyroïde, de glande pinéale ou neurologiques

Signes d'un chakra coronal trop ouvert : difficultés à avoir les pieds sur terre, déconnexion du monde, sentiment d'être exclu-e...

Signes d'un chakra coronal sous-actif (ou fermé) : hermétisme à toute forme de spiritualité, matérialisme excessif, difficultés à reconnaître sa part de responsabilité, se surcharge souvent de travail...

Signes d'un chakra coronal équilibré : peurs transcendées, compassion, à l'aise dans le monde matériel et spirituel, sentiment d'être vivant, reconnaissance, joie...

Correspondances :

Glande : Epiphyse, glande pinéale

Parties du corps : Cerveau et systèmes nerveux, osseux, musculaire et épidermique

Mudra : Laissez les annulaires se diriger vers le haut, les bouts se touchant. Croisez le reste de vos doigts, avec le pouce gauche sous le droit.

Sens : empathie, médiumnité

Couleur : violet, blanc

Élément : la lumière intérieure, conscience

Métal : or

Minéraux : pierres violettes comme l'améthyste, blanches ou or

Huiles essentielles : Encens ou oliban, bois de rose, néroli, hypérie

Mantra: Soham

Note : si

Planète : Saturne

Animal : Bœuf, taureau

Archétypes positif/négatif : Le Gourou/l'Egotiste

Verbe : je sais

Comment nettoyer et harmoniser le chakra coronal?

Tout d'abord il faut comprendre que le chakra coronal s'harmonise et s'ouvre à mesure que l'on évolue...A mesure que l'on expérimente la vie, nos blessures et épreuves...

Il faut également garder à l'esprit que l'équilibre de tous les autres chakras, et plus particulièrement du chakra racine, est nécessaire à son développement, son harmonisation.

Attention donc à ne pas vous focaliser sur ce chakra dès le départ ;)

Voici néanmoins quelques pistes d'exploration :

Retrouver le sens de l'émerveillement

Souvent en devenant adulte on oublie un peu cette faculté à s'émerveiller de peu, pourtant si présente pendant l'enfance !

Œuvrer à remettre ce sentiment et la joie en général au cœur de notre vie est ainsi indéniablement un bon moyen de nettoyer et d'harmoniser son chakra coronal... Mais pas que !

Alignement et connexion

Suivre sa joie, ses élans, ou procéder au travail, aux guérisons nécessaires pour les percevoir à nouveau permet non seulement d'équilibrer son chakra couronne, mais surtout de retrouver ce sentiment de sens, d'enthousiasme, d'amour pour la vie...

Ce processus d'alignement nous remet en contact avec nos valeurs, nos aspirations profondes, notre cœur, les désirs de notre âme, et nous conduit bien souvent à nous ouvrir à plus grand que nous... A la spiritualité.

En ce sens, avoir une connexion régulière à soi, au divin, au sacré est un excellent moyen d'équilibrer ce chakra en plus de nous accompagner sur la voie de l'épanouissement, de l'accomplissement...

Mantras, méditation et prières

Inviter le silence, la connexion aide à se relier à l'invisible, au céleste, au divin.

Méditation, prières et mantras sont donc de merveilleuses pratiques à mettre en œuvre au quotidien.

Voici quelques suggestions de mantras qui peuvent vous accompagner dans l'harmonisation du chakra coronal :

Je suis connecté à mon moi le plus élevé

Je suis à l'écoute de l'énergie divine de l'univers

Je connais ma propre vérité spirituelle et je vis en accord avec elle

Je vois la beauté du monde

J'émets de l'amour et de la lumière qui attire d'autres personnes qui apporteront de l'amour dans ma vie.

Je suis amour, je suis léger et je suis joie

Je ne fais qu'un avec le monde qui m'entoure

Je suis confiant, heureux et sûr de ma valeur....

Travail sur les croyances limitantes

Il arrive, pour une raison ou une autre, qu'on soit déconnecté de sa joie, qu'on ne trouve pas ou plus sa place dans ce monde, qu'on perde la foi...

Et bien souvent, des croyances nous limitent dans ces moments-là.

Il peut être encore une fois très intéressant d'explorer notre système de pensées pour parvenir à le nettoyer et permettre une harmonisation.

Exemples :

Je n'ai pas droit à la joie.

Les croyants sont des fous ou des hypocrites.

La vie n'est que survie ou plaisir.

Je dois faire quelque chose pour être aimé et accepté car être simplement soi-même n'est pas suffisant.

Je confonds spiritualité avec la religion et ses dogmes.

Je ne crois que ce que je vois.

Les autres sont différents de moi.

Etre spirituellement "évolué" signifie renoncer à la vie terrestre.

Yoga

Les postures inversées sont réputées aider à l'ouverture du chakra couronne.

Pierres et HE

Encore une fois, il existe plusieurs possibilités, mais je pense évidemment en termes de pierres à l'améthyste et au cristal de roche !

A utiliser en méditation, ou à combiner avec des postures de yoga, des mantras...

Leurs vertus sont multiples !

Je n'utilise pas personnellement d'HE pour ce chakra, mais je sais que l'encens oliban peut fonctionner.

Alimentation

On retrouve de nouveau les aliments violets ou encore le gingembre ou les infusions de menthe...

Certains pensent que le jeûne est une manière de débloquent et d'ouvrir le chakra coronal, puisqu'il est purement spirituel... A ne pas tester sans encadrement cependant !

Je pratique personnellement pendant certaines périodes le jeûne intermittent, mais je ne suis jamais allée au-delà.

Rituel

Matériel facultatif :

Bougie violette (ou blanche)

Encens de purification ou en lien avec le chakra coronal

Musique possible : ragas indiens, musique classique indienne ou vibrations très aériennes, «cosmiques»...

Déroulé :

En ce qui concerne le chakra coronal, il n'y a finalement rien à FAIRE pour l'harmoniser. Il s'agit plutôt d'inviter le silence et se relier à soi, au monde autour de soi, à l'Univers, dans un sentiment de joie, d'unité et d'acceptation...

Je vous invite ainsi à simplement vous trouver un espace calme et tranquille, l'idéal étant à l'extérieur, et restez là en silence, sans chercher quoi que ce soit en particulier ☐

Connectez-vous à votre cœur, votre corps, vos sens, laissez passer les pensées... Respirez tranquillement... Reliez-vous aux éléments, à la Nature, à l'Univers, à plus grand que vous...

Libérez-vous de vos émotions du jour, de vos attentes, détachez-vous des soucis matériels...et abandonnez-vous simplement à l'instant présent...

Appréciez le calme et la tranquillité, laissez-vous imprégner de lumière d'amour inconditionnel...

Une fois que vous ressentez arriver au bout du processus, emplie d'énergie positive, scellez votre chakra à l'aide d'une croix lumineuse violette ou blanche entourée d'un cercle, ou bien d'un pentacle toujours à l'aide de la visualisation, et réveillez-vous progressivement dans l'intention de voir la beauté du monde, de ressentir la joie simple, la bonté...

Notes ou ajouts personnels :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....