

LES CHAKRAS

Les chakras sont des centres énergétiques. L'influx d'énergie cosmique s'écoule dans le corps en cascade par la couronne de la tête, la dixième porte, comme une chute d'eau et forme des réservoirs ou vortex, les chakras. Aucun chakra n'existe par lui-même, ils sont tous liés. Les chakras du triangle inférieur, les 3 premiers chakras, s'occupent de l'élimination et de la réduction et sont équilibrés par les chakras du triangle supérieur qui eux accumulent, créent et raffinent. Le 4^{ème} chakra, le chakra du cœur est le point d'équilibre entre le triangle inférieur et le triangle supérieur, entre l'individuel et le collectif, l'universel.

Chaque chakra est une vision du monde, une perspective qui organise tous nos sentiments, nos pensées et nos valeurs pour rencontrer le monde et y agir.

1^{ier} chakra (la racine) SÉCURITÉ ET SURVIE, *Muladhara*, élément Terre

Les fondations, la survie, la sécurité, les habitudes, l'auto acceptation ou autodestruction, le soi ou le contre soi

Les fonctions d'élimination physiques, mentales et émotionnelles.

Emplacement : à la base de la colonne vertébrale entre l'anus et les organes sexuels

Organes/Glande : les organes d'élimination

Couleur : rouge

Sens : Olfactif

Positif : enraciné, centré, loyal, sûr, stable, concrétisation des actions, fonctions d'élimination saines, endurance, confiance

Négatif : crainte, insécurité, la vie ressemble à un fardeau, sentiment de ne pas vraiment appartenir à la Terre, à une culture ou à une famille, isolement, séparation, solitude, amertume.

Problèmes d'élimination, constitution faible, résistance physique et mentale réduite, perversions sexuelles

Exercices de yoga : posture du corbeau, posture de la chaise, flexions, posture de la grenouille, fermeture de la racine Mulabandha, étirements avant, exercices couchés sur l'estomac pieds frappant les fessiers.

2^{ème} chakra, CRÉATIVITÉ, *Svadhista*, élément eau

Sentir, désirer, créer, la passion, la sexualité, la sensualité, la créativité, les projections et les replis sur soi.

Emplacement : Les organes sexuels

Organes/Glandes : Les organes sexuels, glandes reproductrices, reins, vessie

Couleur : Orange

Sens : le goût

Positif : attitude positive, détendue vis à vis des fonctions sexuelles, patience, créativité, relations responsables, opinions, motivations, passions, flexibilité, fluidité

Négatif : émotions rigides, frigidité, culpabilité, aucune frontière, relations immatures, flirts. Problèmes avec les organes de reproduction, la vessie ou les reins.

Exercices de yoga : la genouillée, le cobra, le papillon, Sat Kriya, le chat/vache, Maha Moudra, soulevé des hanches sur le dos.

3^{ème} chakra, ACTION ET ÉQUILIBRE, *Manipura*, élément feu

La volonté du guerrier spirituel, digérer et agir, l'identité, le pouvoir, les jugements et les aspects négatifs, positifs et neutres de la vie.

Emplacement : Le secteur du centre du nombril, plexus solaire

Organes/Glandes : Nombril, foie, vésicule biliaire, rate, organes digestifs, pancréas, surrénales

Couleur : Jaune

Sens : la vision

Positif : Le centre du pouvoir personnel, de l'engagement, estime de soi, centre de commande pour passer à l'action, sens de l'identité, tolérance, jugement. C'est là que se développe la force pour l'équilibre intérieur, l'inspiration et la bonne santé.

Négatif : Colère, avidité, honte, désespoir, obstacles partout, pas assez de force, de spontanéité. Conformisme pour être reconnu. Refus de ses propres envies et émotions. Problèmes digestifs, douleurs dans le foie, la vésicule biliaire et le pancréas.

Exercices de yoga : la posture de tension, Sat Kriya, posture du paon, l'arc, le poisson, fermeture du diaphragme, respiration du feu, tous les exercices qui sollicitent les muscles abdominaux.

POINT D'ÉQUILIBRE ENTRE LES CHAKRAS INFÉRIEURS ET LES CHAKRAS SUPÉRIEURS

4^{ème} chakra, le cœur, AMOUR ET COMPASSION, *Anahata*, élément air

Amour et conscience « de moi à nous », la bonté et la compassion

Emplacement : Au milieu de la poitrine, au niveau du sternum et des mamelons.

Organes/Glandes : Cœur, poumons, thymus, système immunitaire

Couleur : Verte mais aussi rose

Sens : le toucher

Positif : compassion, bonté, pardon, service, amour, reconnaissance et compréhension de ces qualités chez les autres. Transformation sacrée, éveil à la conscience spirituelle.

Négatif : Chagrin, attachement, fermeture à l'entourage, facilement blessé, dépendant de l'amour et de l'affection des autres, crainte du rejet, syndrome du bon samaritain, impitoyable. Trop de pensées, angoisse. Problèmes de cœur, de poumons, de tension artérielle.

Exercices de yoga : Victoire de l'Âme ou éradicateur de l'égo, Yoga Moudra, Moudra de l'ours. Posture du bébé (renforce les muscles du cœur), tous les exercices avec les bras et avec torsion du haut du buste. Tout pranayama (respiration).

LE TRIANGLE SUPÉRIEUR

5^{ème} chakra, la gorge, POUVOIR DE PROJECTION DU VERBE, *Vishuddha*, élément éther

Entendre et dire la Vérité. L'enseignant. Expérience du monde de la connaissance.

Emplacement : la gorge

Organes/Glandes : la Trachée, la gorge, les vertèbres cervicales, la thyroïde

Couleur : Bleu clair

Sens : l'ouïe

Positif : le centre de la vérité, le langage, la connaissance, la capacité de communiquer vraiment, authenticité, saine expression de soi et interaction qui inspire, projection, enseignement, incarnation de la volonté divine, bonne écoute, écoute accueillante.

Négatif : Léthargie, faiblesses dans les capacités d'expression et de description, timidité, problèmes de voix, insécurité, peur des avis et jugements des autres, problèmes de cou, de gorge, de thyroïde.

Exercices de yoga : Tous les chants, la chandelle, le cobra, la charrue, le chameau, le chat/vache, rotations du cou, fermeture du cou, nez aux genoux.

6^{ème} chakra, le troisième œil, INTUITION, SAGESSE ET IDENTITÉ, *Ajna*

L'union des opposés. Les projections et les sophistications. Les buts sont définis et les effets à long terme évalués.

Emplacement : Entre les sourcils

Organes/Glandes : le cerveau, la glande pituitaire

Couleur : Indigo

Positif : Intuition, clairvoyance, visualisation, concentration et détermination, fantasmes. Auto initiation. Pouvoir de projection, planification.

Négatif : confusion, dépression, rejet de la spiritualité, trop intellectuel

Exercices de yoga : Méditations sur le troisième œil. Chants longs, Kirtan Kriya, l'archer, respirations sifflées, Yoga Moudra, tous les exercices où le front repose sur le sol.

7^{ème} chakra, la couronne, HUMILITÉ ET IMMENSITÉ, *Sahasrara*

La transcendance, la dixième porte, l'élévation, l'infini du moi

Emplacement : Couronne de la tête

Organes/Glandes : le cerveau, la glande pinéale

Couleur : Violette

Positif : Le siège de l'âme ! Connexion au Soi Supérieur. Illumination, unité et élévation, relation à l'inconnu.

Négatif : Chagrin, sentiment d'être séparé de l'existence et de l'abondance, peur de la mort.

Exercices de yoga : Victoire de l'Âme ou éradicateur de l'égo, mahabandha, Sat Kriya, concentration sur le bout du nez, toute méditation.

8^{ème} chakra, l'aura, LA RADIANCE

Emplacement : le champ électromagnétique

Couleur : Blanc

Positif : L'aura combine les effets de tous les chakras et constitue leur projection globale. L'aura projette et protège.

Négatif : Timide, en retrait, vulnérable.

Exercices de yoga : Le triangle, Victoire de l'Âme, l'archer, tout exercice avec les bras, toute méditation.

« La réconciliation des émotions conscientes et subconscientes dans l'arène spécifique de chaque chakra créera un flux d'énergie et de personnalité grâce auquel l'humain sera cohérent et jamais défait, avec des objectifs conscients. » Yogi Bhajan

Extrait du livre « The Aquarian Teacher » par Yogi Bhajan

Livre disponible chez www.yogitea.fr

LES TRIANGLES

« L'énergie humaine s'écoule continuellement à travers les centres des chakras le long de la colonne. Elle s'écoule aussi par des canaux sur le devant du corps en forme de triangles. Ces triangles communiquent l'énergie partout dans le corps et un triangle sur deux a un lotus central ou chakra.

Le premier triangle se forme entre les yeux et le sixième chakra ou troisième œil. Le deuxième triangle va des coins de la bouche au centre lunaire du menton. Le troisième triangle va du lotus du cinquième chakra aux mamelons, le lotus du 4^{ème} chakra étant au centre. Le cinquième triangle pour les hommes, va du lotus du 3^{ème} chakra à l'extérieur des testicules englobant le 2^{ème} chakra. Pour les femmes, les cinquième et sixième triangle vont du lotus du 3^{ème} chakra aux ovaires jusqu'en bas des organes sexuels englobant le lotus du second chakra. Le dernier triangle est formé entre la 4^{ème} vertèbre de la colonne et les côtés des hanches. La fin de la ligne du triangle est une ligne formée par les côtés des hanches et l'ouverture anale englobant le 1^{ier} chakra. »

Extraits du livre « Aquarian Teacher » page 197