

ENCYCLOPÉDIE DES CHAKRAS



L'Encyclopédie Des Chakras

Le guide ultime pour apprendre à vous servir de vos Chakras



Ostara Méditation

SOMMAIRE

CHAPITRE 1 : INTRODUCTION	4
CHAPITRE 2 : L'ORIGINE DES CHAKRAS	5
Les Vedas :	5
Les Upanishads	6
Chakras et bouddhisme	8
Les chakras et l'Occident	9
CHAPITRE 3 : À PROPOS DES CHAKRAS	10
Introduction aux 7 chakras	10
Liste des 7 chakras	11
Comment fonctionnent les chakras ?	11
CHAPITRE 4 : LE CHAKRA RACINE	13
CHAPITRE 5 : LE CHAKRA SACRÉ	14
CHAPITRE 6 : LE CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE	15
CHAPITRE 7 : LE CHAKRA DU COEUR	16
CHAPITRE 8 : LE CHAKRA DE LA GORGE	17
CHAPITRE 9 : LE CHAKRA DU TROISIÈME OEIL	18
CHAPITRE 10 : LE CHAKRA COURONNE	19
CHAPITRE 11 : ÉQUILIBRER SES CHAKRAS	20
Pourquoi rééquilibrer ses chakras ?	20
Les Conséquences D'un Dysfonctionnement Énergétique	20
Équilibrer les 7 chakras facilement	21
1 - La Méditation	21
2 - Le Yoga	22
3 - L'aromathérapie	23
4 - La lithothérapie	24
5 - L'alimentation	24

CHAPITRE 1 : INTRODUCTION

Les chakras sont des points de jonction de centres d'énergie de notre corps.

Il y en a 7 que l'on situe du bout du sacrum jusqu'au sommet du crâne, ces zones sont appelées Sushumna Nadi.



Dans ce guide numérique, nous verrons ensemble comment identifier ces centres énergétiques et leurs impacts sur nos émotions et comment les ouvrir.

Lorsqu'un chakra est sain et équilibré, l'énergie circule autour de lui et à travers lui librement, à l'inverse, lorsqu'un chakra est malsain, il peut être bloqué, inactif ou en surstimulation.

Des plaies non cicatrisées, une mauvaise alimentation, une mauvaise respiration et le stress sont des éléments qui peuvent affecter le bon fonctionnement de notre système de chakra.

Tout comme nous nettoyons nos corps, nous pouvons nettoyer nos corps énergétiques avec les techniques de guérison partagées dans ce document.

Visualisez et affirmez.

Avec ces méditations, nous apprendrons ensemble des techniques qui vous procureront de puissantes sensations de bien-être afin que vous puissiez nourrir vos sept chakras avec de la nourriture, du sport, et des activités.

Considérez cette série de méditation sur les chakras comme des tâches intérieures qui aident à la récupération et qui vous permettront de vivre dans un sentiment de bonheur constant.

CHAPITRE 2 : L'ORIGINE DES CHAKRAS

Autrefois vu comme un sujet mystique et secret, les chakras sont désormais devenus un sujet qui, en plus d'intriguer, intéresse une grande partie de la population.

De nombreuses écritures anciennes, comme les Vedas et les Upanishad, parlaient déjà de "centre d'énergie" ainsi que d'autres analogies pour parler de ces subtils tourbillons énergétiques.

Certaines traditions amérindiennes, islamiques et bouddhiste ont également des systèmes cartographiques énergétiques.

Les Vedas :

Parmi les plus anciennes mentions des chakras, l'une d'elles se trouve dans les textes sacrés très vénérés appelés les Vedas.

Les Vedas font référence à une série d'anciens ouvrages sacrés écrits en sanskrit (*langue indo-européenne*) entre 1 500 et 500 avant Jésus-Christ.



Les Vedas regorgent de connaissances et des conseils ésotériques autrefois réservés aux voyants et aux saints hommes.

Ces enseignements étaient exclusivement réservés à la classe supérieure de la race indo-européenne, aussi connue sous le nom de peuple aryen.

Dans les Védas, chakra était orthographié "cakra" (*mais prononcé sharkra*), ce qui se traduit par roue ou vortex.

Il est également intéressant de noter qu'à cette époque, "cakra" était une métaphore du soleil.

Dans les Vedas, le mot "cakra" est écrit 29 fois au total.

On pense que les Vedas contiennent de nombreux messages cachés qui ne peuvent être révélés qu'à travers une profonde contemplation profonde et l'étude avec un gourou.

Certaines des premières mentions des chakras n'étaient pas des centres d'énergie tels que nous les connaissons aujourd'hui.

En fait, les Vedas faisaient référence au roi Chakravartin/Chakraborty, le nom sanskrit voulant dire "celui qui tourne la roue", et le nom tibétain lui signifie "monarque qui gouverne au moyen d'une roue".

Les Upanishads

Il est fait mention des chakras en tant que centres d'énergie dans l'ancien texte yogique appelé les Upanishads, dont on pense qu'il a été écrit vers 600 avant J.-C.

Dans les Upanishads, les chakras sont désignés comme des centres d'énergie tels que nous les connaissons aujourd'hui.



L'énergie Kundalini était soulignée tout comme l'éveil du "serpent endormi" afin d'attirer l'énergie du Muladhara ou chakra racine vers le Sahasrara aussi appelé chakra couronne.

Dans un texte ancien, il était écrit que :

"UN SAGE YOGI DOIT AMENER LA KUNDALINI DU MULADHARA AU SAHASRARA.
MULADHARA VERS LE SAHASRARA OU LE LOTUS AUX MILLE PÉTALES DANS LA COURONNE DE LA TÊTE. CE
PROCESSUS EST APPELÉ SHAKTICALANA."

Dans les Yoga Upanishads, il y a une merveilleuse explication du yoga en relation avec les chakras :

"LE YOGA EST L'ART D'UNIR L'ÂME INDIVIDUELLE AVEC L'ÂME SUPRÊME, D'UNIR LA SHAKTI KUNDALINI DORMANT DANS LE CHAKRA MULADHARA AVEC SIVA DANS LE CHAKRA SAHASRARA. PAR CONVENTION, TOUTES LES PRATIQUES QUI PERMETTENT D'ATTEINDRE CE BUT SONT ÉGALEMENT APPELÉES YOGA".

Les enseignements occidentaux du yoga se concentrent souvent trop sur les asanas, négligeant le fait que le yoga n'est pas seulement une activité physique mais plutôt un cadre pour transformer et transmuter l'énergie afin d'atteindre l'illumination.



Les Yoga Upanishads affirment que :

"S'IL ATTEINT LE CENTRE SPIRITUEL DANS LE CERVEAU, LE SAHASRARA CHAKRA, LE LOTUS AUX MILLE PÉTALES, LE YOGI ATTEINT LE NIRVIKALPA SAMADHI OU ÉTAT DE SUPERCONSCIENCE. IL DEVIENT UN AVEC LE BRAHMAN NON-DUEL. TOUT SENTIMENT DE SÉPARATION SE DISSOUT. C'EST LE PLUS HAUT PLAN DE CONSCIENCE OU ASAMPRAJNATA SUPRÊME. SAMADHI. KUNDALINI S'UNIT À SIVA."

Chakras et bouddhisme

Il y a de nombreuses branches du bouddhisme, chacune avec leur propre vision du corps énergétique.

Le Bouddha n'a jamais mentionné le terme chakra " directement, bien qu'il ait fait allusion à des centres d'énergie dans le corps subtil.

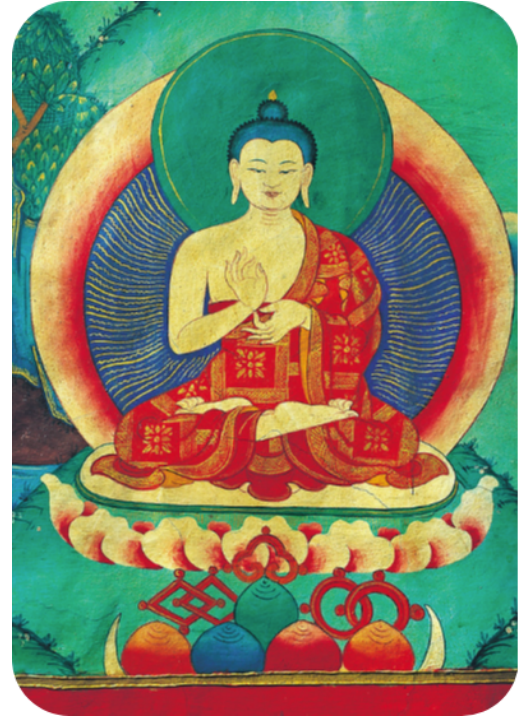
Le bouddhisme chinois, le bouddhisme tibétain et le bouddhisme zen parlent tous de ces centres de pouvoir énergétique et proposent des pratiques pour éveiller et dégager les canaux.

Les spécialistes suggèrent que nombre de ces pratiques ont été conçues pour éveiller et équilibrer les centres énergétiques, en particulier kayagata-sati, un type de pratique de la conscience corporelle du corps, et anapana-sati, un exercice de respiration.

Dans de nombreuses traditions bouddhistes, il est enseigné qu'il existe quatre centres d'énergie majeurs situés dans le corps: Manipura (*nombril*), Anahata (*cœur*), Vishuddha (*gorge*) et Ushnisha Kamala (*couronne*).

Le bouddhisme tantrique accorde une grande importance à ces centres d'énergie.

La pratique consistant à faire remonter l'énergie par le canal central est considérée comme la clé pour comprendre et atteindre l'unité.



Les chakras et l'Occident

Arthur Avalon a longuement parlé des chakras dans son livre, *Serpent Power*, publié en 1919.

La majeure partie du livre est une traduction des textes indiens, le *Sat-Cakra-Nirupama* et le *Padaka-Pancaka*, écrits respectivement en 1577 et au Xe siècle.



La plupart des travaux d'Avalon sont des traductions de textes du tantra de la kundalini, et on considère qu'il est responsable de l'introduction de l'idée des chakras en Occident.

Carl Jung s'est également intéressé à la fois à la philosophie orientale et aux chakras.

Voici quelques-uns de ses écrits les plus célèbres sur les chakras :

"Dans la littérature hindoue, on trouve également les termes padma (lotus) et chakra, qui désignent les centres floraux des différentes localisations de la conscience."

- Carl Jung (1936)

"Selon ce système [tantrique], il existe sept centres, appelés chakras ou padmas (lotus), qui ont des localisations assez précises dans le corps. Ce sont, pour ainsi dire, des localisations psychiques, et les plus élevés correspondent aux localisations historiques de la conscience."

- Carl Jung (1937)

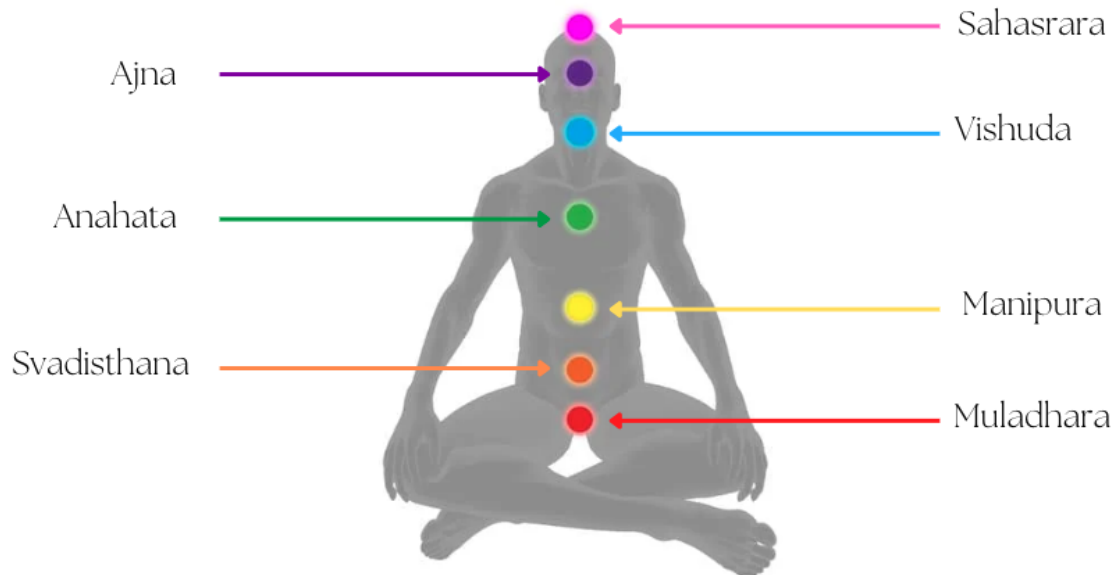
"... les chakras du système tantrique correspondent dans l'ensemble aux régions où la conscience était auparavant localisée, anahata correspondant à la région de la poitrine, manipura à la région abdominale, svadhithana à la région de la vessie, et visuddha au larynx et à la conscience de la parole de l'homme moderne."

- Carl Jung (1954)



Voilà, maintenant que nous avons vu ensemble l'origine des chakras, il est temps d'en savoir plus à leur sujet !

CHAPITRE 3 : À PROPOS DES CHAKRAS



Introduction aux 7 chakras

Les 7 chakras sont des centres d'énergie dans le corps qui influencent notre santé à la fois mentalement et physiquement.

Bien que beaucoup de gens en entendent parler tout le temps, il n'est pas toujours facile pour les débutants de comprendre leur fonction et leur fonctionnement.

Dans certaines croyances, le corps contient des flux d'énergie qui passent d'un point à un autre, influençant notre santé.

La plupart du monde n'utilise que leurs trois chakras inférieurs, plutôt que les sept.

Lorsque les 7 sont ouverts et fonctionnent bien, cela peut mener à une vie heureuse et harmonieuse tout au long de l'existence.

Malheureusement, beaucoup de gens ne connaissent pas les 7 chakras et ne les utilisent pas correctement.

Liste des 7 chakras

Chakra racine : ce chakra est situé au niveau du coccyx, sa couleur de représentation est le rouge

Chakra sacré : ce chakra est situé entre le pubis et le nombril, sa couleur de représentation est le orange

Chakra du plexus solaire : situé en dessous du sternum la couleur qui représente ce chakra est représenté en jaune

Chakra du cœur : ce précieux chakra se trouve au niveau du thorax – Sa couleur est le vert

Chakra de la gorge : basé au niveau de la gorge, ce chakra est représenté par la couleur bleu

Chakra du troisième œil : situé sur le front entre les deux yeux, la couleur de ce chakra est l'indigo

Chakra couronne : notre dernier chakra se trouve au sommet du crâne comme son nom l'indique, il est représenté par la couleur violet.

Comment fonctionnent les chakras ?

Les chakras sont sept points d'énergie qui créent de l'énergie dans tout le corps, agissant comme une source de la force vitale du corps.

Le corps ne fait pas exception à la règle selon laquelle l'univers entier est basé sur l'énergie.

Ces chakras sont situés du bas de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête.

Ils peuvent faire différentes vibrations, qui peuvent être ressenties par différentes personnes.

La santé dépend de la bonne circulation de l'énergie vitale dans tout le corps, en quantité appropriée dans chaque zone.

Lorsqu'il y a un déséquilibre de ces énergies, trop ou trop peu, la santé de la personne peut se détériorer mentalement et physiquement.

Soit un chakra tourne trop vite parce qu'il est trop ouvert, soit trop lentement parce qu'il est trop fermé.

Ces problèmes affectent les organes vitaux, causant d'abord des problèmes psychologiques, puis des problèmes physiques.

Le premier impact provoque à la fois des problèmes physiques et psychologiques.



Pour vivre en paix avec soi-même et les autres, il faut pouvoir équilibrer ses chakras.

Au fur et à mesure que vous vous entraînez, vous deviendrez plus conscient de vos cycles énergétiques intérieurs.

CHAPITRE 4 : LE CHAKRA RACINE

Le chakra racine est connecté à la Terre, assurant stabilité et ancrage.

Son nom est Muladhara et est composé de deux parties : Mula signifie racine et Dhara signifie support.

Le chakra racine est situé au bas de la colonne vertébrale, influençant jusqu'au nombril.

Ce chakra est principalement concerné par la survie.

Le chakra racine est lié aux besoins fondamentaux et à la sécurité de notre époque, comme avoir une bonne maison et assez d'argent pour bien manger et bien dormir.



Ce chakra est représenté par la couleur **rouge**.

CHAPITRE 5 : LE CHAKRA SACRÉ

En sanskrit, cela s'appelle Svadhisthana.

L'interprétation de son nom est "votre moi intérieur".

En fait, ce chakra a à voir avec qui vous êtes et ce que vous choisissez d'en faire.

Somme toute, elle est avant tout basée sur les sentiments : les sens, la passion, la créativité, le plaisir.

Son emplacement est au-dessus du chakra racine, du dessous du nombril jusqu'au centre de ce dernier.

Cette énergie permet à nos esprits, ainsi qu'à nos corps, de profiter de la vie et du travail acharné.



C'est grâce à elle que vous pourrez faire les bons choix et vous sentir heureux.

Une fois ce chakra équilibré, vous profitez plus intensément des plaisirs simples comme un bon repas, la peinture, ou encore le sexe.

Sa couleur principale est l'**orange**.

CHAPITRE 6 : LE CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE

Le chakra Manipura aussi appelé chakra du plexus solaire se rapporte au courage, à la volonté et à la confiance en soi.

Plus directement, il relie la spiritualité et la physicalité, et est un symbole de pouvoir.

Le troisième chakra est situé entre la poitrine et le nombril et contrôle nos émotions et nos instincts intestinaux.

Si vous avez une forte estime de vous-même et que vous pouvez prendre des décisions et vous en tenir à des objectifs à long terme, votre troisième chakra est très probablement en bon équilibre.



L'intellect influence les émotions et l'environnement. Il est représenté par la couleur **jaune**.

CHAPITRE 7 : LE CHAKRA DU COEUR

Le chakra du cœur est situé près du cœur, et son nom, Anahata, est un indice sur ce qu'il affecte : les émotions.

L'amour des autres, la compassion, la bienveillance et l'ouverture au monde et aux autres sont tous concernés par ce chakra.

Peut-être plus que tout autre chakra, celui-ci est associé à l'amour qu'une personne a pour elle-même ainsi qu'à l'amour qu'elle a pour les autres.

Au-dessus du cœur, il y a un chakra appelé le thymus.

Ce chakra affecte la santé et la guérison et est actif de la gorge au sternum.

Lorsque ce chakra est équilibré, vous pouvez voir des résultats positifs dans la gentillesse et la générosité, ainsi que dans d'autres domaines de la vie.



Pendant une période difficile, vous devenez plus ouvert à recevoir de l'aide, plus disposé à offrir vos services et à écouter plus attentivement votre cœur.

Le chakra du cœur est représenté par la couleur **verte**.

CHAPITRE 8 : LE CHAKRA DE LA GORGE

Le chakra de la gorge est étroitement lié à votre capacité à vous exprimer et exprimer vos idées, ainsi que vos sentiments.

Son nom d'origine en sanskrit est Vishuddha, qui signifie pureté.

Le chakra est très visible et clair dans sa signification, et vous avez probablement déjà compris ce qui l'influence.

Le chakra de la gorge est situé sous la gorge et s'étend jusqu'aux yeux et au cœur.

Lorsque ce chakra est équilibré, vous êtes capable de communiquer avec une clarté accrue et une meilleure compréhension avec les autres, avec une grande sincérité.



Ce chakra a une couleur **bleu**.

CHAPITRE 9 : LE CHAKRA DU TROISIÈME OEIL

Le troisième œil, également connu sous le nom d'Ajna en sanskrit, nous fournit des capacités extra-sensorielles, voyant au-delà de notre monde matériel et des cinq sens qui nous sont familiers.

C'est de là que provient notre intuition et notre énergie psychique.

Lorsque ce chakra est équilibré, il peut nous aider à acquérir de la sagesse et à mieux comprendre notre environnement, nous offrant une vision plus claire de notre monde et une meilleure interprétation des choses qui nous entourent.

Entre vos sourcils se trouve le troisième œil, un centre d'équilibre et d'ouverture.

Au fur et à mesure que vous vous développez spirituellement, vous atteindrez ce domaine d'équilibre.



Il est situé juste entre vos yeux et rayonne jusqu'à votre bouche et le haut de votre crâne.

Le troisième œil est généralement de couleur **indigo**.

CHAPITRE 10 : LE CHAKRA COURONNE

Le chakra de la couronne est le dernier chakra et est situé légèrement au-dessus de la tête. Il est connecté au premier chakra racine, et bien qu'ils soient aux extrémités du corps, ils ont tous deux mille pétales.

Son nom, Sahasrara, signifie mille pétales en sanskrit.

L'énergie du chakra couronne est la force même de notre conscience.

C'est difficile à expliquer, mais si vous imaginez l'énergie qui nous retient sur la Terre, nous ne pouvons pas la voir, mais pourtant elle est là.

La même énergie qui nous maintient à la Terre est présente dans le chakra de la couronne, nous connectant ainsi au plus grand univers.



Le septième chakra est le centre énergétique de l'équilibre et de la connexion avec d'autres énergies à travers le monde.

Garder tous vos chakras en bon état peut être réalisé en vous efforçant d'équilibrer votre chakra couronne.

Le résultat ou la fin de cet effort n'est pas aussi important que le but ou l'objectif.

CHAPITRE 11 : ÉQUILIBRER SES CHAKRAS

Pourquoi rééquilibrer ses chakras ?

Si l'énergie de nos 7 chakras ne circule pas correctement, tout le système corporel peut cesser de bien fonctionner.

Tout comme lorsqu'un engrenage est coincé dans une pendule, celle-ci peut se casser.

La même idée s'applique à nos énergies, s'il y a un problème avec l'un de nos 7 chakras, cela peut avoir un impact important.

Lorsque des émotions ou de l'énergie négative envahissent votre corps, vos chakras peuvent se bloquer.

Travailler sur vos chakras peut améliorer votre santé, votre bonheur et votre réussite.

Les Conséquences D'un Dysfonctionnement Énergétique

Différentes maladies affectent notre bien-être lorsque nos chakras ne sont pas en équilibre.

Chaque chakra a des effets différents sur notre santé, selon qu'il est trop actif ou trop passif.

Par exemple, le chakra racine est lié à la maladie d'Alzheimer, aux problèmes du système nerveux, aux migraines, à la fatigue chronique et même à la démence.

Le chakra sacré peut causer des problèmes tels que l'infertilité, des cycles menstruels douloureux, des problèmes de prostate et même des kystes.

Le chakra du plexus solaire peut provoquer des ulcères, des problèmes digestifs et même des problèmes de reins ou de pancréas.

Les chakras du cœur, de la gorge et du troisième œil peuvent tous causer différents problèmes de santé.

Le chakra du cœur peut causer des problèmes cardiaques et pulmonaires, le chakra de la gorge peut causer des problèmes d'audition, d'asthme ou de mal de gorge.

Le chakra du troisième œil peut provoquer de l'insomnie, des convulsions et, dans certains cas, même des hallucinations.

Le chakra de la couronne peut provoquer des douleurs nerveuses et d'autres troubles neurologiques et mentaux.

Équilibrer les 7 chakras facilement

1 - La Méditation

Bien que la méditation soit de notoriété publique, peu de gens la pratiquent réellement.

La méditation peut aider à nettoyer et à tonifier les 7 chakras, tout en relaxant les énergies en soi.



Il peut être très utile pour calmer les émotions et le stress physique d'une journée.

Pendant la méditation, vous pouvez recréer vos forces et égaliser la distribution.

Les bénéfices physiques se voient très rapidement : vigilance accrue, meilleur sommeil.

Vous devez être dans une pièce calme et peu éclairée pour voir ces avantages.



Pour équilibrer vos chakras, asseyez-vous les jambes croisées, les mains sur les cuisses, et détendez tout votre corps.

Votre dos doit être droit mais pas raide, les yeux fermés.

Inspirez et expirez profondément et concentrez-vous sur le chakra que vous souhaitez équilibrer.



2 - Le Yoga

Le yoga remonte aux mêmes textes sacrés que les chakras : le Veda.

Les poses qui aident vos chakras à être en équilibre sont appelées asanas.

Lorsque vous les faites correctement, vous pouvez sentir une énergie chaude circuler dans votre corps ; c'est l'énergie Kundalini.

Certaines de ces postures sont meilleures pour certains chakras, par exemple la posture du corbeau est meilleure pour le chakra racine, et la posture de la grenouille est meilleure pour le chakra sacré.

La posture de tension est meilleure pour le chakra du plexus solaire.

Il existe plusieurs poses qui se rapportent à différents chakras.

Le chakra du cœur est associé à la posture du chameau ; le chakra de la gorge est associé à la pose du cobra ou à la pose du sphinx.

Le sixième chakra est associé à la pose Guru Pranam, et le dernier chakra est associé à la pose Sat Kriya.

3 - L'aromathérapie



La médecine alternative, et notamment l'utilisation des huiles essentielles, devient très populaire.

Il existe une méthode spécifique liée aux 7 chakras appelée massage aromathérapie vibratoire.

Cette pratique consiste à frotter doucement des zones ciblées du corps, pour stimuler le chakra.

Une autre forme de massage que les experts ayurvédiques connaissent bien est également utilisée dans la culture indienne.

Les huiles essentielles peuvent être utilisées dans un bain, et peuvent également être employées dans des thérapies manuelles pour détoxifier le corps en éliminant les toxines.

Les huiles sont appliquées sur des points énergétiques spécifiques (liés aux chakras) pour aider à soulager les organes du blocage.

Chaque huile essentielle est utile à des fins différentes et peut aider à décongestionner différentes zones du corps.

Bien que ces huiles présentent trop d'avantages pour être énumérés, certains des plus importants peuvent vous aider à mieux comprendre le rôle des huiles.

L'ylang-ylang est idéal pour calmer et apaiser l'esprit, tandis que le néroli et la camomille peuvent aider à soulager la douleur et peuvent être utilisés si vous avez le cœur brisé.

La cardamome a de nombreux avantages ; il peut améliorer votre tranquillité d'esprit et maintenir l'équilibre de tous vos chakras.

La cardamome contient des huiles essentielles qui peuvent être bénéfiques pour un chakra, mais nuisibles pour un autre.

Il est important de connaître les avantages et les inconvénients d'une huile avant de l'utiliser sur l'un de vos Chakras.

4 - La lithothérapie

L'utilisation de pierres pour aider à équilibrer l'énergie dans vos 7 chakras est connue sous le nom de lithothérapie. Utilisez une ou plusieurs pierres lors de vos séances pour aider à rééquilibrer l'énergie de vos chakras.



Chaque pierre fonctionne différemment sur chaque chakra ; par exemple, une pierre d'améthyste pourrait ne pas bien fonctionner sur votre chakra du cœur, mais serait très efficace sur votre chakra de la couronne.

Le chakra du plexus solaire est la porte d'entrée de nos émotions, et les pierres d'une certaine couleur sont les meilleures pour ce chakra : les pierres de couleur rouge et turquoise.

Ces pierres sont plus fortes et plus vitales que les autres pierres, et doivent être privilégiées.

5 - L'alimentation



Un point qui est crucial, mais qui pourrait ne pas l'être.

Votre alimentation affecte le fonctionnement de vos 7 chakras, en fait chaque jour nous vous le disons.

Les choses que vous mangez peuvent affecter l'équilibre de vos chakras, les aliments de couleur verte ont un impact important sur votre chakra du cœur.

Le chakra racine est contrôlé par la couleur rouge.

Les aliments rouges, tels que les fraises, les framboises, les tomates et autres fruits et légumes similaires, aident à maintenir l'équilibre du chakra racine.

La façon la plus simple de se souvenir des aliments qui aident à équilibrer chaque chakra est de penser à la couleur du chakra et à quel aliment il correspond.