



Harmonie des chakras

Guide pratique de connaissance des chakras
et conseils d'harmonisation

ebook réalisé par Elsa Bizouard

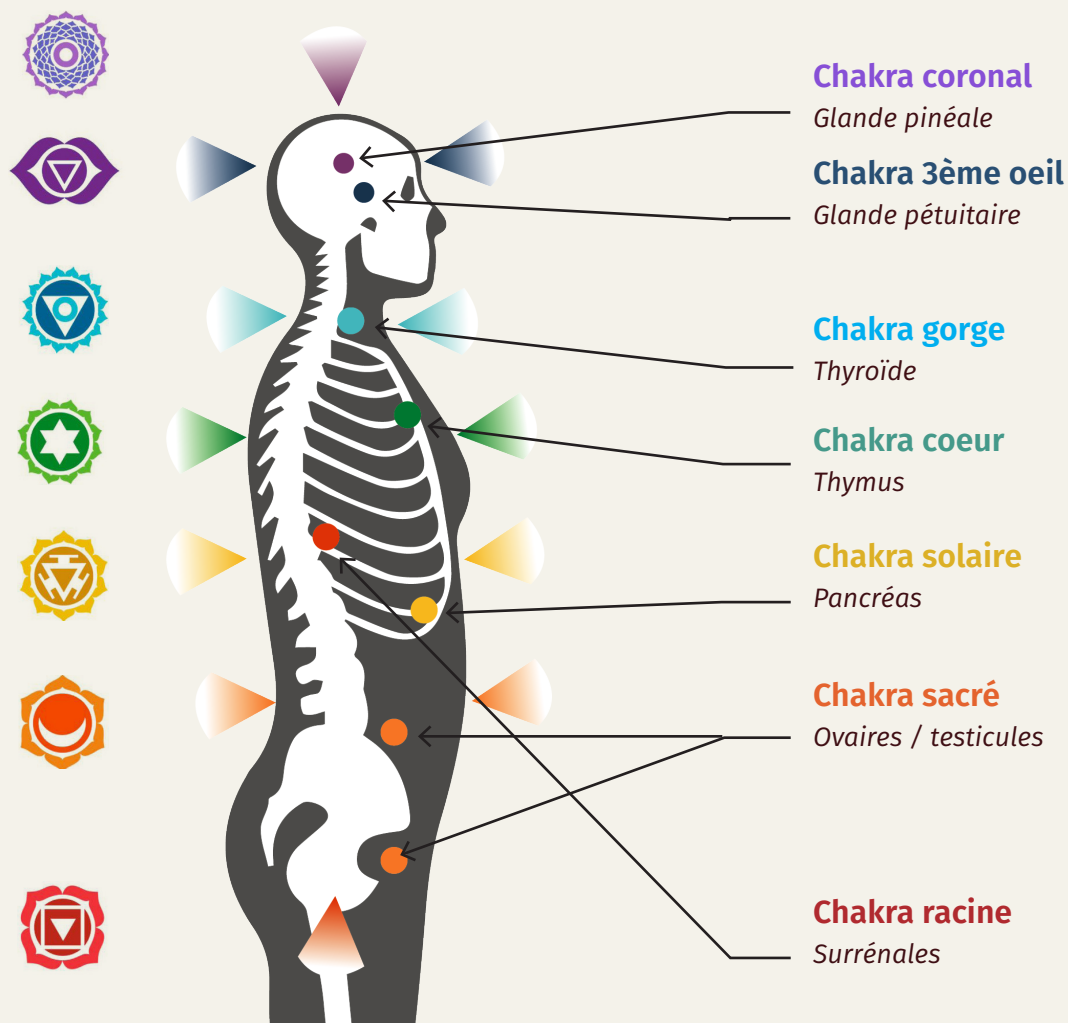
ebook réalisé par Elsa Bizouard - Géobiologue & coach énergétique

Introduction

Les 7 chakras principaux et leurs relation aux corps subtils et aux glandes endocrines

Ce guide pratique vise à vous donner des connaissances sur les 7 chakras principaux, il vous permettra de mieux les comprendre, de mettre de la conscience sur les raisons de leurs déséquilibres et d'avoir des conseils pour les harmoniser.

Chaque chakra est associé à une glande endocrine et à un corps subtil, vous pourrez mieux comprendre ces liaisons subtiles et énergétiques dans notre corps.



Le chakra racine

Muladhara

Je suis



Fonctionnalité première :

Survivre, expérimenter le corps et le monde physique, se sentir en sécurité.

Lorsque ce chakra est équilibré :

Confiance, sécurité, ancrage, moment présent, heureux d'être en vie. relation harmonieuse avec la mère, la terre, l'argent, le travail, la maison, le monde physique et matériel.

Lorsque ce chakra est en sous activité :

peur, doute, craintif, anxieux, peu sûr de soi, insécurité. Difficultés dans la relation avec sa mère, l'argent, le travail, le lieu de vie supposé être sécurisant. Perception que le monde physique ne nous nourrit pas, ne nous soutient pas.

Lorsque ce chakra est en hyperactivité :

cupidité, soif de pouvoir, agressivité, matérialisme, cynisme.

Harmoniser son chakra racine

Pierres et cristaux : Hématite, Tourmaline Noire, Jaspe Rouge, Rubis, Grenat et toute pierre rouge ou noire.

Huiles essentielles et parfums : Clou de girofle, cèdre, musc, vétiver.

Mantra : LAM

Conseils : Se reconnecter à la terre et à la nature (ou aux éléments de la nature) : jardiner, nager, se promener en forêt...

Faire régulièrement des méditations d'ancrage (en visualisant des racines qui partent du corps et vont s'ancrer dans le sol).

Se mettre pieds nus sur le sol, frotter ses pieds sur le sol et ressentir les sensations remonter dans ses jambes.

Emplacement : Coccyx, base de la colonne vertébrale (s'ouvre vers le bas)

Couleur : Rouge

Élément : Terre

Parties du corps : Jambes, pieds, système osseux, dents, système d'élimination, sang, lymphe, gros intestin, anus, prostate

Glandes endocrines : surrénales

Corps énergétique : Corps Physique

Le chakra sacré

Swadhisthana

Je ressens



Fonctionnalité première :

Ressentir du plaisir à travers la nourriture, le sexe, les sensations, les émotions. Créativité, fécondité.

Lorsque ce chakra est équilibré :

passion, fécondité, créativité, ouverture, libido saine, optimiste, manifestation, capacité à se laisser ressentir les émotions, la sensualité, les plaisirs.

Lorsque ce chakra est en sous activité :

peur de l'intimité, libido faible, manque de créativité, relations dysfonctionnelles, difficulté à se laisser ressentir sensoriellement, émotionnellement, physiquement. Problème en relation avec la nourriture, le sexe, les plaisirs physiques, l'eau.

Lorsque ce chakra est en hyperactivité :

trop obsédé par le sexe, jaloux, possessif, trop émotionnel, manipulateur, dramatique.

Harmoniser son chakra sacré

Pierres et cristaux : Cornaline, Pierre de Lune, Nacre, Calcite Orange, toute pierre orange.

Huiles essentielles et parfums : Orange, Ylang Ylang, Patchouli.

Mantra : VAM

Conseils : Profiter de la vie : vivre, s'amuser, prendre du plaisir à manger, faire l'amour en se connectant à son énergie sexuelle.

Cultiver sa créativité (exemple : peinture, dessin, collages, cuisine, créations en tous genres).

Danser librement en bougeant son bassin, laisser son corps se mouvoir sans rien anticiper.

Emplacement : entre le nombril et le sexe (s'ouvre vers le devant)

Couleur : Orange

Élément : Eau

Parties du corps : Zone lombaire et abdominale, appareil génital.

Glandes endocrines : Gonades (ovaires, prostate, testicules)

Corps énergétique : Corps éthérique

Le chakra solaire

Manipura

Je veux



Fonctionnalité première : Expérimenter la liberté, le contrôle, le pouvoir. Se sentir à sa juste place.

Lorsque ce chakra est équilibré :

confiance, sentiment de contrôle de sa vie, puissance personnelle. Capacité à rayonner et prendre sa place. Conscience de la capacité à créer soi-même, par son propre pouvoir. Pouvoir du mental, de l'intellect.

Lorsque ce chakra est en sous activité :

faible estime de soi, impuissance, manque de critique, manque de direction. Difficulté à prendre sa place, sentiment de ne pas contrôler sa vie. Emotions lourdes : jugement de soi, culpabilités, colère, sentiment de manque.

Lorsque ce chakra est en hyperactivité :

soif de pouvoir, dominateur, perfonctionniste, critique, egoïste.

Harmoniser son chakra solaire :

Pierres et cristaux : Citrine, ambre, oeil de tigre, pyrite, toute pierre jaune.

Huiles essentielles et parfums : Citrus, romarin, bergamote, gardenia, santal.

Mantra : RAM

Conseils : Respirer avec le ventre pour activer le diaphragme.

Prendre le temps de reconnaître sa valeur (exemple : lister ses succès passés ou ses talents).

Se créer ses propres affirmations personnelles :

- « Chaque jour en tous points de vue j'ai de plus en plus confiance en moi »
- « Je reconnais ma valeur à tout instant »
- « Je suis à ma juste place ici et maintenant »

Emplacement : Au dessus le nombril, (s'ouvre vers le devant)

Couleur : Jaune

Élément : Feu

Parties du corps : Zone du plexus solaire, système digestif, peau, muscles.

Glandes endocrines : Pancréas et glandes de Lyden.

Corps énergétique : Corps astral

Le chakra coeur

Anahata

J'aime



Fonctionnalité première :

Aimer inconditionnellement. Ressentir l'Amour Inconditionnel, être en relation avec l'autre.

Lorsque ce chakra est équilibré :

Aimer et se sentir aimé, tolérance, acceptation de soi, de l'autre et des différences. Lien et relation saines avec la vie. Capacité à donner. Paix, sérénité.

Lorsque ce chakra est en sous activité :

amertume, haine, manque d'empathie, intolérance, manque de connexion avec les autres. Perception de ne pas être aimable ou aimé. Difficultés à se sentir en relation.

Lorsque ce chakra est en hyperactivité :

très dépendant, collant, nécessiteux

Harmoniser son chakra coeur

Pierres et cristaux :

Tourmaline verte ou rose, Jade, Émeraude, Aventurine, Malachite, Quartz rose toute pierre vert ou rose.

Huiles essentielles et parfums :

Rose, jasmin.

Mantra : YAM

Conseils : Montrer de l'appréciation pour soi-même et se donner de l'amour.

Répandre de l'amour à ceux qui nous entourent de façon inconditionnelle.

Se regarder dans la glace et se dire « je t'aime », ou coller des post-it avec des petits mots d'amour pour soi.

Se pardonner et pardonner aux autres.

Emplacement : Au centre de la poitrine (s'ouvre vers le devant)

Couleur : Vert, Rose

Élément : Air

Parties du corps : Zone thoracique, système cardiaque et pulmonaire, système immunitaire et circulation sanguine.

Glandes endocrines : Thymus

Corps énergétique : Corps mental

Le chakra gorge

Vishudda

Je communique



Fonctionnalité première :

Exprimer son Être. Relation avec l'Univers.

Les besoins associés :

expression de soi, de sa vérité.

Lorsque ce chakra est équilibré :

Communication claire, confiance en soi, discours diplomatique, écouter et donner des conseils. Capacité à recevoir. Capacité à écouter et suivre son intuition, sentiment d'être relié à une force spirituelle (Univers, Dieu, etc.).

Lorsque ce chakra est en sous activité :

difficultés à exprimer ce que l'on veut ou ressent, incompris, difficultés à recevoir ou à obtenir ses désirs.

Lorsque ce chakra est en hyperactivité :

parler durement, trop d'opinion, de critique envers les autres, bavard.

Harmoniser son chakra gorge

Pierres et cristaux :

calcédoine, turquoise, topaze bleue, célestine et toute pierre bleue claire.

Huiles essentielles et parfums :

Benjoin, Menthe.

Mantra : HAM

Conseils : Oser exprimer sa vérité (même si personne n'est là pour entendre), s'entraîner à exprimer ses émotions et ses vérités lorsque l'on est seul. Le but est de réussir à faire sortir ce qui doit sortir par la voix.

Chanter (chansons, mantras, etc.) sans auto jugement (oser chanter faux!)

Ecouter de la musique en silence.

S'entraîner à être dans l'écoute attentive sans couper la parole.

Emplacement : Gorge (s'ouvre vers le devant)

Couleur : Bleu ciel

Élément : Ether

Parties du corps : Zone de la gorge, des bras et des mains. Système de métabolisme.

Glandes endocrines : Thyroïde

Corps énergétique : Corps causal

Le chakra troisième oeil

Ajna

Je vois



Fonctionnalité première :

siège de la volonté, de l'intellect, de l'esprit, de la clairvoyance, éveil spirituel.

Lorsque ce chakra est équilibré :

esprit vif, vision claire, capacité à voir au delà du physique. Conscience de sa nature spirituelle, lucidité, réalisation de soi.

Lorsque ce chakra est en sous activité :

manque de concentration, de direction, de but, confusion, esprit brouillé.

Lorsque ce chakra est en hyperactivité :

cauchemars, délires, hallucinations, pensées obsessionnelles, arrogance, complexe de supériorité, égo-surdimensionné.

Harmoniser son chakra troisième oeil :

Pierres et cristaux :

Lapis-lazuli, azurite, oeil de faucon et toute pierre indigo.

Huiles essentielles et parfums :

Eucalyptus, lavande, lys.

Mantra : OM

Conseils :

Faire des méditations calmes et solitaires.

S'entraîner à se connecter à ses ressentis lorsque l'on rencontre une personne, ou que l'on découvre un lieu pour la première fois.

S'ouvrir au monde.

Emplacement : Entre les deux sourcils au milieu du front (s'ouvre vers le devant)

Couleur : Bleu indigo

Elément : Son intérieur

Parties du corps : Zone du visage, système endocrinien global, croissance.

Glandes endocrines : Hypophyse (glande pituitaire)

Corps énergétique : Corps spirituel

Le chakra coronal

Sahasrara

Je sais



Fonctionnalité première :

vision, sens de la compréhension, conscience cosmique, connexion à La Source

Les besoins associés :

infini, liberté, niveau de conscience divin

Lorsque ce chakra est équilibré :

lié à une puissance supérieure, omniscience, omniprésence, relation harmonieuse avec l'autorité, le père, le divin. Capacité à se sentir connecté à plus grand que soi et à son âme.

Lorsque ce chakra est en sous activité :

déprimé, difficulté d'apprentissage, manque de foi, spirituellement déconnecté, sentiment d'être isolé, absence de sens, de direction, impression que la vie n'a pas de sens.

Lorsque ce chakra est en hyperactivité :

juge mental, dogmatique.

Harmoniser son chakra coronal

Pierres et cristaux : Améthyste, Fluorite violette, Sugilite, Cristal de roche, toute pierre violette ou transparente

Huiles essentielles et parfums : Pontifical, Oliban, Myrrhe, Lotus

Mantra : OM / SOHAM

Conseils : Equilibrer les 6 autres chakras.

Se connecter à la Source en visualisant une colonne de lumière qui descend du ciel et vient jusqu'à votre tête, faire des méditations pour se connecter au Grand Tout.

S'entraîner à ressentir La Source qui circule en soi en tout instant.

Emplacement : Au dessus du crâne (s'ouvre vers le haut)

Couleur : Violet/blanc

Élément : Lumière intérieure

Parties du corps : Zone du sommet de la tête et du cerveau, système nerveux central

Glandes endocrines : Epiphyse (glande pinéale)

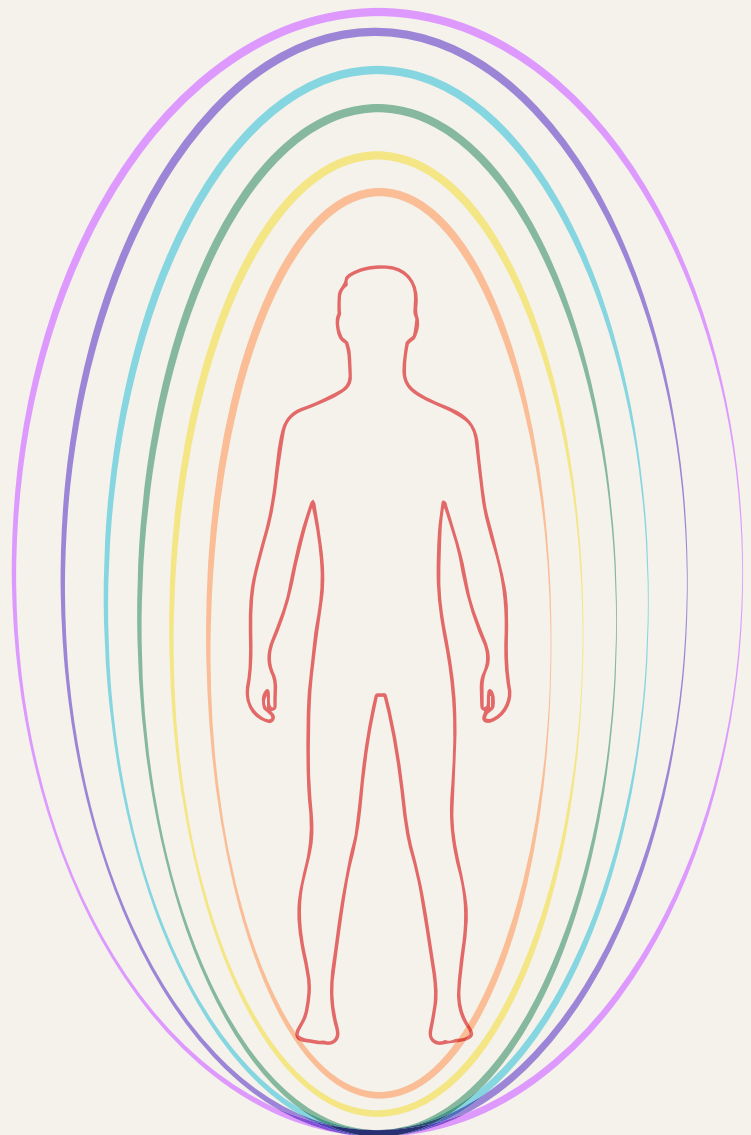
Corps énergétique : Corps divin

Les 7 corps subtils

ou corps énergétiques

Les 7 corps énergétiques (également appelés corps subtils) viennent nous apporter des indications importantes sur notre état vibratoire. Ils ont chacun une vibration différente et sont liés aux 7 Chakras.

1. le corps physique
2. le corps étherique
3. le corps astral
4. le corps mental
5. le corps causal
6. le corps spirituel
7. le corps divin



1. LE CORPS PHYSIQUE :

relié au Chakra Racine

Il permet à la conscience d'expérimenter et de ressentir. Il est le véhicule de l'âme.

2. LE CORPS ETHERIQUE :

relié au Chakra Sacré

Il est le reflet exact du corps physique mais sur le plan subtil. Ce corps est chargé de notre énergie vitale, il est aussi appelé l'aura de santé.

3. LE CORPS ASTRAL (OU EMOTIONNEL) :

relié au Chakra Solaire

Il est le siège des sensations et des émotions que nous éprouvons, des traits de caractère. Il est fait d'attirances et de répulsions engendrant toutes sortes de désirs et de peurs. Les dérèglements sur le plan émotionnel vont charger le corps astral et créer des dérèglements au niveau du corps physique.

4. LE CORPS MENTAL :

relié au Chakra du Cœur

Nos pensées, nos idées et nos connaissances rationnelles viennent de notre corps mental. C'est le siège de la pensée, de l'imagination, du raisonnement, de l'inné et de l'acquis. Ces connaissances élevées se manifestent alors sous forme d'intuition, de visions, de compréhensions instantanées.

5. LE CORPS CAUSAL :

relié au Chakra de la Gorge

Il porte l'empreinte de toutes les causes et les effets des événements de notre vie (de toutes nos vies...). Il est le réceptacle de toutes les expériences vécues au cours des vies antérieures. Ce corps persiste au travers de nombreuses incarnations.

6 . LE CORPS SPIRITUEL (OU BOUDDHIQUE) :

relié au Chakra du 3ème Oeil

C'est le niveau de conscience supra mental qui régit les connexions et les relations entre toutes choses. C'est la conscience, l'unification avec tout ce qui existe. Quand nous parvenons à ce point d'existence, nous sentons que nous sommes connectés à tout l'univers. Nous voyons la lumière et l'amour dans tout ce qui existe et nous avons la capacité de recevoir des messages de l'invisible.

7. LE CORPS DIVIN :

relié au Chakra Couronne

Sur ce plan, nous atteignons la conscience que nous sommes UN dans le TOUT. Il régit la conscience Divine.