



Guide



Chakra Gorge

Flâme candle



Chakra Gorge

Le chakra de la gorge, appelé Vishuddha en sanskrit, est le cinquième chakra principal dans la tradition énergétique indienne.

Situé au niveau de la gorge, il est souvent représenté par la couleur bleue claire.

Ce chakra est le centre de la communication, de l'expression authentique, et de la vérité personnelle.





Symbolique du chakra du gorge :

Le chakra de la gorge est comme une rivière qui relie votre cœur à vos pensées, vous permettant d'exprimer ce que vous ressentez et ce que vous pensez avec clarté et sincérité. Il symbolise la capacité à dire sa vérité, à écouter activement les autres, et à manifester ses idées dans le monde.

Ce chakra est aussi lié à la créativité verbale et artistique, ainsi qu'à la manière dont nous utilisons notre voix pour influencer et inspirer.

Ses énergies et son rôle :

Le chakra de la gorge est étroitement lié à :

- L'élément Éther, qui représente l'espace, la clarté et la résonance.
- La communication et l'expression, que ce soit par la parole, l'écriture, ou toute forme d'art.
- La vérité personnelle, en nous aidant à être honnêtes avec nous-mêmes et avec les autres.
- L'écoute active, car une communication équilibrée implique aussi de recevoir avec attention.

Quand le chakra de la gorge est déséquilibré :

Un déséquilibre dans le chakra de la gorge peut se manifester de plusieurs façons :

- **En excès** : Cela peut se traduire par une tendance à parler trop ou à interrompre les autres, ou par un discours qui manque de sincérité.
- **En déficit** : Cela peut entraîner une difficulté à s'exprimer, une peur de dire ce que l'on pense, ou un sentiment d'étouffement émotionnel.



Comment harmoniser le chakra de la gorge ?

Prendre soin de votre chakra de la gorge, c'est cultiver une communication claire et authentique, tout en respectant votre vérité et celle des autres. Voici quelques moyens bienveillants d'y parvenir :

Exprimez-vous avec créativité : Chantez, écrivez, ou pratiquez une activité artistique qui vous permet de libérer votre voix.

Pratiquez la communication consciente : Prenez le temps d'écouter attentivement et de parler avec intention et bienveillance.

Alimentation bénéfique : Les aliments bleus ou hydratants, comme les myrtilles ou l'eau de coco, nourrissent symboliquement ce chakra.

Méditation et visualisation : Imaginez une lumière bleue douce s'étendant depuis votre gorge, purifiant vos paroles et apportant clarté à votre communication.

Chants ou mantras : Récitez des mantras comme "OM" ou chantez des sons vibrants pour activer ce centre.

Affirmations positives : Répétez des phrases comme "Je communique avec clarté et sincérité", "Ma voix est puissante et porteuse de vérité", "J'écoute avec attention et empathie".

Message bienveillant :

Prendre soin de votre chakra de la gorge, c'est vous offrir la liberté de vous exprimer pleinement et sincèrement, sans peur ni jugement. Votre voix est unique et précieuse, et elle mérite d'être entendue. Osez partager vos pensées, vos émotions et vos rêves avec le monde, car ils enrichissent les autres. Vous méritez d'être compris(e) et de trouver votre juste place dans le dialogue de la vie.



Le choix de la fragrance Pin des Landes pour une bougie dédiée au chakra de la gorge est particulièrement approprié, grâce à son parfum frais et revitalisant, en lien avec les énergies de clarté et de communication de ce chakra.

- **Pureté et expression** : Le parfum vivifiant du pin évoque la fraîcheur et la transparence, favorisant une communication claire et authentique.

- **Ouverture et respiration** : Son arôme aide à ouvrir l'espace de la gorge, facilitant l'expression sincère de soi et une écoute attentive.

- **Connexion à la nature** : Le pin, enraciné et majestueux, apporte une énergie apaisante qui soutient une communication équilibrée et respectueuse.

Allumer une bougie au pin des Landes stimule l'expression authentique, apporte clarté et fraîcheur, et favorise une connexion fluide entre vos pensées et vos paroles.

Le lapis lazuli, avec sa teinte bleu profond parsemée de doré, est une pierre précieuse puissante et spirituelle, directement associée au chakra de la gorge. Connue pour favoriser l'expression de soi, la vérité et la communication claire, elle soutient et équilibre ce centre énergétique.

Le lapis lazuli, avec son énergie vibrante et sa sagesse ancestrale, aide à ouvrir et harmoniser ce chakra, permettant une expression authentique et une connexion à sa vérité personnelle.



Bienfaits du lapis lazuli :

1.Expression authentique :

Le lapis lazuli aide à surmonter les peurs liées à la prise de parole et encourage à s'exprimer avec clarté et honnêteté, alignant ainsi les pensées et les paroles.

2. Clarté mentale et communication :

Il favorise une communication fluide et inspirée, aidant à articuler ses idées avec confiance et précision.

3. Connexion à la vérité intérieure :

Cette pierre stimule l'introspection et la conscience de soi, en aidant à identifier et exprimer ses vérités personnelles.

4. Écoute active et relationnel :

Le lapis lazuli équilibre l'énergie de la gorge, encourageant une écoute bienveillante et des échanges sincères et harmonieux.

5. Confiance et courage dans la parole :

En apaisant les peurs de jugement, il permet de parler librement et de défendre ses convictions avec calme et assurance.



Comment utiliser le lapis lazuli pour le chakra de la gorge ?

- **Méditation** : Placez le lapis lazuli au niveau de la gorge pendant une méditation pour faciliter l'ouverture et l'alignement de ce chakra.
- **Sur soi** : Dans votre poche ou en bijou (collier, bracelet...) pour soutenir une communication claire tout au long de la journée.
- **Dans l'espace de travail ou de vie** : Gardez une pierre près de vous pour stimuler la clarté mentale et l'inspiration.

Le lapis lazuli est une pierre de vérité et de sagesse qui vous invite à exprimer vos pensées et vos émotions avec clarté et authenticité. En travaillant avec cette pierre, vous harmonisez votre chakra de la gorge, ouvrant la voie à une communication sincère, à l'écoute et à une connexion profonde avec vous-même et les autres. Laissez son énergie noble et apaisante vous guider vers une expression libre et alignée.

Comment récupérer votre pierre précieuse intégrée dans votre bougie ?

1. Allumez votre bougie et laissez-la brûler doucement jusqu'à ce que la pierre précieuse intégrée soit visible. Cela peut prendre plusieurs utilisations, en fonction de la profondeur à laquelle la pierre est placée. Prenez votre temps, c'est une expérience à savourer.
2. Une fois que la pierre est partiellement ou entièrement dégagée, éteignez délicatement la bougie et attendez que la cire autour de la pierre refroidisse légèrement, mais reste malléable.



3. À l'aide d'une cuillère, retirez délicatement la pierre de la cire. Soyez attentif pour ne pas endommager la pierre ou la bougie.
4. Retirez les résidus de cire autour de la pierre avec du papier essuie-tout.
5. Purifiez votre pierre précieuse avant de l'utiliser pour profiter pleinement des bienfaits énergétiques de votre pierre, il est important de la nettoyer sur le plan énergétique. Voici comment procéder :
 - Allumez un bâton de sauge ou de Palo Santo et laissez la fumée s'élever doucement.
 - Passez votre pierre dans la fumée pendant quelques instants, en posant l'intention de libérer les énergies accumulées.
 - Une fois purifiée, votre pierre est prête à être utilisée dans vos méditations ou rituels.

Vous pouvez répéter cette purification régulièrement, notamment après une période d'utilisation intense ou lorsque vous ressentez que votre pierre a besoin d'être rééquilibrée.

6. Votre pierre est maintenant prête à être utilisée !

Portez-la avec vous, utilisez-la lors de vos méditations ou placez-la dans un endroit spécial de votre maison pour profiter de son énergie.



Prolongez votre expérience avec une méditation guidée spéciale :

Pour aller encore plus loin dans l'harmonisation de votre chakra, découvrez une méditation guidée créée spécialement pour vous. Elle vous accompagnera dans l'activation et l'équilibre de votre énergie, en parfaite synergie avec votre bougie Fl'âme.

Accédez à votre méditation en cliquant ici ou en scannant le QR Code :

[Méditation](#)
[Chakra Gorge](#)



Prenez un moment pour vous, installez-vous confortablement, allumez votre bougie, et laissez-vous guider vers un alignement profond et apaisant.

Merci de m'avoir choisis pour illuminer votre chemin intérieur.

Marie de Fl'âme Candle

[Fl'âme candle](#)