Les 7 chakras

L'AVANT-GOÛT DU GUÉRISSEUR · FICHE 5

Sept soleils intérieurs qui font circuler ta lumière.

Tes 7 chakras principaux régissent ton corps, tes émotions et tes pensées. Les garder purs et lumineux, c'est ta meilleure garantie de santé et de bien-être.

1

Racine · « *Je vis* »
À la base de la colonne. Enracinement, sécurité, vitalité, abondance.

2

Sacré · « *Je sens* »
Sous le nombril. Émotions, créativité, joie de vivre, lien aux autres.

3

Plexus solaire · « *Je veux* »
Au creux de l'estomac. Volonté, confiance en soi, savoir dire non.

4

Cœur · « *J'aime* »
Au milieu de la poitrine. Amour inconditionnel, pardon, compassion.

5

Gorge · « *Je parle* »
À la base du cou. Exprimer ta vérité, écouter, créer.

6

Troisième œil · « *Je vois* »
Entre les sourcils. Intuition, clarté, sagesse, perceptions subtiles.

7

Couronne · « *Je Suis* »
Au sommet du crâne. Ta porte ouverte au Divin et à ta Présence Je Suis.

Chante tes chakras

Le toning : la vibration des voyelles pour harmoniser ton être.

Inspire profondément, puis fais durer le son sur toute l'expiration. Respire entre chaque son. Commence par la racine et monte jusqu'à la couronne, puis termine par trois OM. Tu peux aussi chanter les notes de la gamme, du do (racine) au si (couronne).

CHAKRA	SON
Racine	*Eeeee…*
Sacré	*Ououou…*
Plexus solaire	*Ooooo…*
Cœur	*Aaaaa…*
Gorge	*Aïaïaï…*
Troisième œil	*Aiaiai…*
Couronne	*Iiiii…*
Étoile de l'Âme	*Ommm… (3 fois)*

✦ MON DÉFI DE LA SEMAINE

Chaque jour, offre-toi cinq minutes de toning. Observe dans quel chakra le son vibre le plus facilement, et celui où il a plus de mal à sortir.

✦ MON CARNET

Le chakra où le son vibre le mieux :

Celui où ça coince, et ce que ça m'évoque :

Après mon toning, je me sens :

✦ *Souviens-toi : quand tes chakras chantent, toute ta lumière circule.*