

LES 7 CHAKRAS

ou centres énergétiques

MULADHARA - Chakra racine

Emplacement : base de la colonne vertébrale

Couleur : rouge ou cramoisi

Élément : terre

Mantra : LAM

Thème central : survie, besoins physiques

Mots clefs : sécurité, santé, survie, enracinement, nourriture, assurance

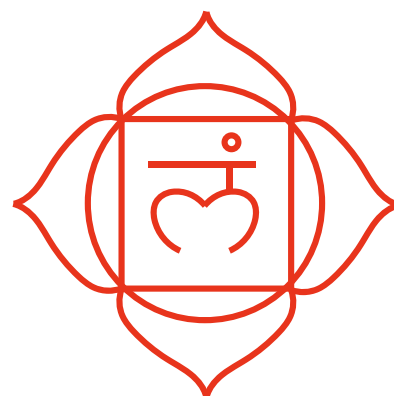
Stade de développement : de la conception jusqu'à 3 mois de vie extra-utérine

Parties corporelles associées : coccyx, anus, gros intestin, dos, membres inférieurs, squelette, système de reproduction

Les besoins primaires doivent être satisfaits pour avoir de bonnes fondations. Les parents jouent un rôle fondamental dans le développement de Muladhara chez son bébé.

Achats compulsifs, peur du manque comblé par du matériel, de la drogue... démontrent le déséquilibre de ce centre.

Siège de la Kundalini, Muladhara est le premier chakra. Centre de la survie, favorisant force, détermination et tout ce qui nous apporte assurance et confiance, comme la famille et les amis. Muladhara permet notre ancrage à la terre. Un chakra racine sain maintiendra l'ancrage et aidera le cheminement de vie.



LES 7 CHAKRAS

ou centres énergétiques

SVADHISTHANA - Chakra sacré

Emplacement : sous le nombril

Couleur : orange ou rouge vermillon

Elément : eau

Mantra : VAM

Thème central : sexualité, émotions

Mots clefs : sexualité, créativité, émotions, confiance, plaisir, sensualité

Stade de développement : de 6 mois à 2 ans

Parties corporelles associées : organes sexuels, hanches, bas du dos, vessie, reins, estomac, fluides corporels (urine, sang, larmes...)

Svadhistana est le centre principal des émotions, de la sexualité et de la créativité. Il développe la confiance en soi, notamment en notre propre créativité. Centre de stockage d'énergies saines pour un usage futur en cas de besoin (force créative en force physique). Ce centre gouverne la manière dont nous établissons nos relations avec le monde, le relationnel. Associé à l'eau, ce chakra est en rapport avec le flux émotionnel : sentiments, ouverture et fluidité.



LES 7 CHAKRAS

ou centres énergétiques

MANIPURA - Chakra du plexus solaire

Emplacement : sous le sternum à la base des côtes

Couleur : jaune ou gris foncé

Élément : feu

Mantra : RAM

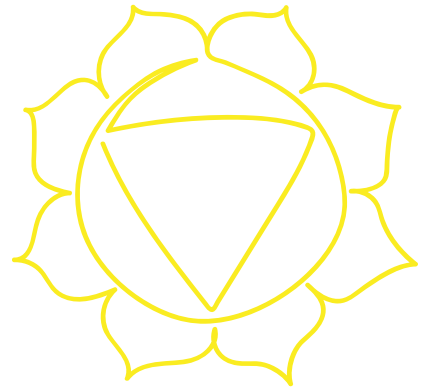
Thème central : vitalité, assurance

Mots-clefs : ego, estime de soi, vitalité, discipline, vigueur, perspicacité, volonté, force

Stade de développement : de 18 mois à 4 ans

Parties corporelles associées : estomac, système digestif, foie, gros intestin, vésicule biliaire, rate, glandes surrénales, yeux

L'identité de l'être se construit dans ce centre. Les enfants commencent à mentir, à prendre en assurance et en estime de soi. Il faut les laisser avoir leur propre identité, leur propre créativité, être eux-mêmes. Manipura permet de prendre conscience de notre pouvoir intérieur, de notre force et ainsi de suivre nos instincts, de prendre des risques et des décisions.



LES 7 CHAKRAS

ou centres énergétiques

ANAHATA - Chakra du cœur

Emplacement : centre de la poitrine

Couleur : vert ou rouge vif

Élément : air

Mantra : YAM

Thème central : amour, relationnel

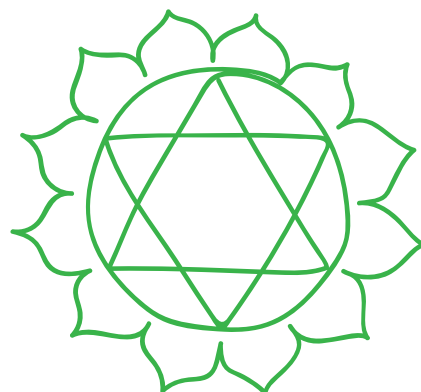
Mots clefs : amour, compassion, gentillesse, pardon, espoir, relations

Stade de développement : de 4 à 7 ans

Parties corporelles associées : cœur, poumons, poitrine, diaphragme, thymus, système circulatoire, épaules, bras, mains

Anahata est le point d'équilibre entre les 3 centres inférieurs sur le plan physique et les 3 centres supérieurs sur le plan spirituel. Ce centre stocke les expériences émotionnelles. La compassion née, le Moi devient Nous. Il est le point de rencontre et le lien entre notre être profond, intime et le monde extérieur, l'Univers.

Pour un enfant, il ne faut pas faire de comparaison. Il ne faut pas dire « c'est bien » ou « c'est mal », cela va créer une curiosité sur ce qui est mal, mais préférer les laisser expérimenter par eux-mêmes (dans la limite de ce qui est dangereux ou pas). Les médias y sont pour beaucoup quant aux idées reçues (les pays, les gens...). Laisser les enfants prendre leurs responsabilités : je veux être ingénieur car c'est ce que je veux faire et que j'en suis capable, et non parce que mon père veut que je sois ingénieur, ou que mon frère l'est déjà...



LES 7 CHAKRAS

ou centres énergétiques

VISHUDDHA - Chakra de la gorge

Emplacement : gorge

Couleur : turquoise ou pourpre

Élément : éther (son)

Mantra : HAM

Thème central : communication

Mots clefs : créativité, communication, expression, capacité à exprimer ses idées, liberté, choix

Stade de développement : de 7 à 12 ans

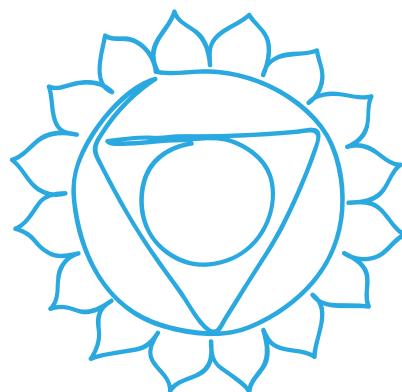
Parties corporelles associées : gorge, cou, oreilles, mâchoire, bouche, dents, gencives, langue, glande thyroïde, sinus, cervicales, colonne vertébrale, œsophage

Ce centre permet d'exprimer nos opinions et nos sentiments, de parler honnêtement. Cette capacité de dire les choses et de se connecter à notre vérité intérieure. Lors de l'expiration du prana, nos pensées sont filtrées. De 7 à 12 ans, c'est l'âge où Vishuddha se forme, les enfants expriment leurs idées, leurs pensées. Les laisser dire ce qu'ils ont à dire, sans contrôle, comme ça vient. Cela développe et met en place l'énergie, un mouvement naturel.

Trop d'énergies, les mots et pensées sortent sans réfléchir.

Pas assez d'énergies, on pense à quelque chose, on veut dire quelque chose, mais les mots ne sortent pas, la communication ne se fait pas.

Cela peut installer le bégaiement, la répétition des mots, l'obésité, une baisse de l'estime de soi, complexes, infériorité, la peur de parler en public, d'exprimer ses idées.



LES 7 CHAKRAS

ou centres énergétiques

AJNA - Chakra du troisième œil

Emplacement : centre du front, au-dessus des sourcils

Couleur : indigo ou blanc lumineux

Élément : lumière

Mantra : OM

Thème central : intuition

Mots clefs : clairvoyance, imagination, idées, esprit, honnêteté, capacités intellectuelles

Stade de développement : à l'adolescence

Parties corporelles associées : cerveau, tête, système nerveux, lymphatique et endocrinien

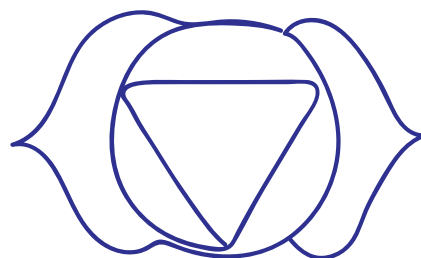
Dès l'adolescence, le développement des idées à propos de la vie, des gens se met en place. C'est Ajna. La liberté est présente : on n'a pas de règles, on s'habille comme on veut, on s'identifie à telle ou telle star, on passe du temps devant le miroir, on n'écoute pas les parents...

Les parents ont un rôle fondamental :

Trop d'énergies dans ce centre fera un ado leader, un rebelle.

Pas assez d'énergies fera un ado « mou », suiveur, qui ne s'affirme pas.

Ce centre contribue à éliminer les attitudes négatives et égoïstes. Il encourage l'intuition et la lumière de l'esprit.



LES 7 CHAKRAS

ou centres énergétiques

SAHASRARA - Chakra couronne

Emplacement : sommet du crâne

Couleur : violet ou blanc

Élément : la pensée

Mantra : AUM, SO HAM

Thème central : conscience universelle

Mots clefs : spiritualité, conscience supérieure, connexion à l'Univers, sagesse, dévotion

Stade de développement : toute la vie

Parties corporelles associées : cerveau, moelle épinière, système nerveux

Ce centre représente la libération, la sagesse et l'illumination. Il permet d'accéder à la conscience universelle et de se détacher de ses émotions, d'accéder au Soi.

Sahasrara est le chakra le plus élevé physiquement et sur le plan vibratoire.

Connaissance suprême, union avec le Divin, le cosmos et le Soi supérieur.

